

El Pecado de la Ira

Posted on *January 01, 1970* by *Néstor Martínez*

La ira o rabia es una emoción que se expresa con el resentimiento, furia o irritabilidad. Los efectos físicos de la ira incluyen aumento del ritmo cardíaco, presión sanguínea y niveles de adrenalina y noradrenalina. Algunos ven la ira como parte de la respuesta cerebral de atacar o huir de una amenaza o daño percibidos.

La ira se vuelve el sentimiento predominante en el comportamiento, cognitivamente, y fisiológicamente cuando una persona hace la decisión consciente de tomar acción para detener inmediatamente el comportamiento amenazante de otra fuerza externa. La ira puede tener muchas consecuencias físicas y mentales.

Las expresiones externas de la ira se pueden encontrar en la expresión facial, lenguaje corporal, respuestas fisiológicas, y, en momentos, en actos públicos de agresión. Humanos y animales no-humanos por ejemplo hacen fuertes sonidos, intentan verse físicamente más, mostrar los dientes, y mirarse fijamente.

La ira es un patrón de comportamiento diseñado para advertir a agresores para que paren su comportamiento amenazante. Rara vez ocurre un altercado físico sin una previa expresión de ira de por lo menos uno de los participantes.

Mientras la mayoría de los que experimentan ira explican su despertar como un resultado de "lo que les ha pasado a ellos," los psicólogos apuntan que una persona irritable puede fácilmente estar equivocada porque la ira causa una pérdida en la capacidad de auto-monitorearse y en la observación objetiva.

Psicólogos antiguos ven la ira como una emoción primordial, natural, y madura experimentada por todos los humanos en ocasiones, y como algo que tiene valor funcional para sobrevivir. La ira puede movilizar recursos psicológicos para una acción correctiva.

La ira incontrolada puede, sin embargo, afectar negativamente personal o socialmente la calidad de vida. Mientras muchos filósofos y escritores han advertido sobre los ataques de ira espontáneos y descontrolados, ha habido desacuerdo sobre el valor intrínseco de la ira.

El lidiar con la ira ha sido tratado en los escritos de los más tempranos escritores hasta los tiempos modernos. Los psicólogos modernos, en contraste a los más tempranos, han también señalado los posibles efectos dañinos de la supresión de la ira. Manifestaciones de ira pueden ser usadas como una estrategia de manipulación mental para influir socialmente.

La ira es vista como una forma de reacción y respuesta de evolución para permitir a la gente enfrentarse con amenazas. Tres tipos de ira son reconocidos por los psicólogos: la primera forma de ira, llamada "ira precipitada y repentina" por Joseph Butler, un obispo del siglo VIII, está conectada al impulso de auto-preservación.

Es compartida por humanos y animales no humanos y ocurre cuando están atormentados o atrapados. El segundo tipo de ira es llamada "ira estable e intencionada" y es una reacción a una percepción de daño o trato injusto por otros de manera malintencionada.

Estas dos formas de ira son "episódicas". El tercer tipo de ira es sin embargo recurrente y está relacionada más a los rasgos de carácter que a los instintos o pensamientos. Irritabilidad, resentimiento y actitudes de mala educación son ejemplos de ira.

Potencialmente, la ira puede movilizar recursos psicológicos y determinación para impulsar la corrección de conductas equivocadas, la promoción de justicia social, la comunicación de los sentimientos negativos y la reparación de agravios.

Asimismo, puede facilitar la paciencia. Por otro lado, la ira puede ser destructiva cuando no encuentra su salida apropiada en la expresión. La ira, en su forma fuerte, disminuye la capacidad para procesar información y para ejercer control cognitivo de la conducta.

Una persona enfadada puede perder su objetividad, la empatía, la prudencia o la consideración y puede causar daño a otros. Hay una clara distinción entre la ira y la agresión (verbal o física, directa o indirecta), incluso a pesar de que se influyen mutuamente. Mientras que la ira puede activar la agresión o aumentar su probabilidad o intensidad, no es ni necesaria ni una condición suficiente para la agresión.

Los Extremos Opuestos

En la sociedad moderna, la ira es vista como una respuesta inmadura o incivilizada a la frustración, la amenaza, violación o pérdida. Por el contrario, mantener la calma ante una provocación se considera admirable.

Este condicionamiento puede causar expresiones inapropiadas de ira como los estallidos de violencia incontrolada, la ira mal dirigida o la represión de todos los sentimientos de ira, cuando estos, en teoría serían una respuesta adecuada a la situación.

La ira que está constantemente "embotellada" puede conducir a la persistencia de los pensamientos o acciones violentas, las pesadillas y los síntomas, incluso físicos. La ira también puede agravar enfermedades de salud mental, problemas como la depresión clínica. La ira puede avivar las llamas de la paranoia y el prejuicio, incluso en condiciones normales y situaciones cotidianas.

La gente tiende a expresar su ira pasiva o agresiva a través del comportamiento de atacar o huir. En la ira pasiva o "de huida", la respuesta es la represión y la negación del comportamiento agresivo. Sin embargo, la ira agresiva se caracteriza por el comportamiento agresivo, que está asociado con la respuesta de "atacar", así como el uso de la fuerza física y verbal de la ira, a los abusos y herir a otros.

Las palabras ira y rabia se han imaginado estar en extremos opuestos de un continuo emocional, una leve irritación y molestia en un extremo y la rabia, o furia asesina en el otro, los dos están indisolublemente vinculados en el idioma Inglés con una referencia a la otra en la mayoría de las definiciones del diccionario.

Recientemente, ha desafiado esta idea, que conceptualiza la ira como una emoción positiva, pura y constructiva, que siempre es respetuosa de los demás, sólo utilizadas para protegerse a sí mismo en dimensiones física, emocional, intelectual y espiritual en las relaciones.

Ella sostiene que la ira se origina a la edad de dieciocho meses a tres años a fin de proporcionar la motivación y la energía para la etapa de individualización del desarrollo en que un niño comienza a separarse de sus cuidadores y

afirmar sus diferencias. La ira surge en el momento mismo que el pensamiento se desarrolla por lo tanto, siempre es posible acceder a las capacidades cognitivas y sentir ira, al mismo tiempo.

Parker Hall propone que no es la ira lo que es problemático, pero la rabia, es un fenómeno totalmente diferente; la rabia se conceptualiza como pre-verbal, pre-cognitivo, el mecanismo de defensa psicológico que se origina en la primera infancia como una respuesta al trauma sufrido cuando el entorno del niño no responde a sus necesidades.

La rabia es interpretada como un intento de pedir ayuda por un niño que experimenta el terror y cuya supervivencia misma se siente en peligro. El niño no puede manejar las emociones abrumadoras que se activan y necesitan un cuidador que se adapte a ellos, para evaluar con precisión cuáles son sus necesidades, que los reconforte y los calme.

Si reciben el apoyo suficiente de esta manera, los niños terminan por aprender a procesar sus propias emociones. Los problemas de rabia se conceptualizan como "la incapacidad de procesar las emociones o experiencias de la vida" (ibid), ya sea porque la capacidad de regular las emociones no ha sido suficientemente desarrollada (el más común) o porque se ha perdido temporalmente debido a un trauma más reciente.

La rabia es entendida como "un montón de sentimientos tratando de salir de una vez" o priman las emociones no diferenciadas, que se derraman cuando un acontecimiento de la vida no puede ser procesado, no importa lo trivial, pone más tensión en el organismo de lo que puede soportar.

La elaboración de la rabia de esa manera tiene implicaciones para el trabajo terapéutico con personas con tales dificultades. Si la rabia es aceptada como pre-verbal, como fenómeno pre-cognitivo (y la mayoría de los pacientes la describen coloquialmente como "perder el hilo") se deduce que las estrategias cognitivas, los compromisos de provocar un comportamiento diferente, o programas educativos (las formas más comunes de las intervenciones en el Reino Unido en la actualidad) son contra-indicados.

Parker Hall propone una relación terapéutica empática para apoyar a los clientes para desarrollar o recuperar su capacidad orgánica para procesar sus a menudo multitud de traumas (eventos de la vida no-procesados). Este enfoque es una crítica a las intervenciones dominantes de la rabia en el Reino Unido, incluyendo la libertad condicional, la prisión y los modelos de la psicología, la cual argumenta, no se ocupa de la rabia en un nivel suficiente de preocupación.

El enfado puede ser de uno de los dos tipos principales: ira pasiva e ira agresiva. Estos dos tipos de cólera tienen algunos síntomas característicos: **Ira pasiva:** La ira pasiva puede expresarse de las siguientes maneras:

Comportamiento reservado: guardar comentarios/críticas que son expresados a las espaldas de la gente, dando la ley del hielo susurrando, evitando el contacto visual, despreciando a la gente, chismeando, quejándose anónimamente, robando, y estafando.

Ineficacia: como el establecimiento de sí mismo y a otros al fracaso, la elección de personas poco confiables a depender, al ser propensos a los accidentes, bajo rendimiento, impotencia sexual, la frustración que expresan por cosas insignificantes, pero haciendo caso omiso de las serias

Manipulación mental: como provocar a la gente a la agresión y, a continuación ser condescendiente con ellos, provocando la agresión, pero quedándose al margen, chantaje emocional, falsa tristeza, fingiendo la enfermedad, el sabotaje de las relaciones, mediante la provocación sexual, utilizando a un tercero para transmitir sentimientos negativos, la retención de dinero o recursos.

Auto culpabilidad: como disculpándose muy seguido, siendo demasiado crítico, invitando a la crítica.

Auto sacrificio: segunda intención, silenciosamente haciendo señas de largo sufrimiento pero negándose a que le ayuden, o mendigando agradecimiento.

Comportamiento obsesivo: como la necesidad de ser limpio y ordenado, haciendo un hábito de constante control de las cosas, excesivas dietas o comer excesivamente, exigiendo que todos los trabajos sean hechos a la perfección.

Desapasionamiento: tales como hacer "la ley de hielo" (ser indiferente) o sonrisas falsas, mirando impasible, sentado en la valla, mientras que otros ordenan las cosas, humedeciendo sus sentimientos con el abuso de sustancias, comer en exceso, dormir demasiado, no responder a la ira de otro, la frigidez, caer en las prácticas sexuales que deprimen la espontaneidad y haciéndose objetos de participación, dando enormes cantidades de tiempo a las máquinas, objetos o actividades intelectuales, hablando de frustraciones pero sin mostrar sentimientos.

Evasividad: como dar la espalda en una crisis, evitar los conflictos, no responder a las discusiones, llegando a ser fóbico.

La Ira agresiva es la que impide el consentimiento en las acciones que desarrolla el ser humano. Se crea por:

Vulnerabilidad de los sentidos.

Incentivación de las condiciones del espacio.

Creación de odio hacia algo o alguien.

La Ira en el Catolicismo Romano: Según la Iglesia católica es uno de los siete pecados capitales del ser humano. Puede ser ira contra los demás, plasmada mediante el asesinato, o ira contra uno mismo, ejecutada mediante el suicidio. De ambas formas es condenada por el catolicismo, ya que el castigo ha de dejarse en manos de Dios.

(Santiago 1: 19-21) = Sepan esto, mis amados hermanos. Todo hombre tiene que ser presto en cuanto a oír, lento en cuanto a hablar, lento en cuanto a ira; porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios. Por lo tanto, desechen toda suciedad, y esa cosa superflua, la maldad, y acepten con apacibilidad la implantación de la palabra que puede salvar sus almas."

En la *Divina Comedia* de Dante Alighieri ocupan el séptimo círculo del infierno, vigilado por el Minotauro y dividido por tres círculos llenos de piedra y rodeados por un gran río de sangre. A partir de este espacio cada círculo empieza a tener divisiones que albergan una pena en particular, por ejemplo los espíritus malditos que están divididos en tres: los violentos, los injuriosos y los usureros.

Primer recinto del séptimo círculo: Los violentos. Su suplicio: el Minotauro. El centauro Neso pasa a Dante a través del Flegetón. Segundo recinto del séptimo círculo: Los violentos contra sí mismos: los suicidas, los disipadores. Tercer recinto del séptimo círculo: Los violentos contra Dios, contra la naturaleza y contra la Sociedad. En el Purgatorio ocupan la tercera repisa.

La Ira en el Islam: En el islam, la ira se considera como muestra de debilidad. Mahomadijo, "El fuerte no es el que supera gente por su fuerza, sino que fuerte es el que se controla mientras sufre de ira." "Los mejores de ustedes son los que son lentos en enfadarse y rápidos en calmarse... Guárdate de ira, porque es un carbón vivo en el corazón de los descendientes de Adán."

La Ira en el Budismo: En el budismo se define como: "ser incapaz de soportar el objeto o la intención de causar daño al objeto". Se considera como una aversión con una exageración más fuerte, y se enumera como uno de los cinco

obstáculos. Es una idea falsa común que los santos espirituales nunca sufren ira.

Esto no es verdad: incluso el Dalai Lama, el gurú espiritual de monjes tibetanos, se enoja. Sin embargo, hay una diferencia; una persona espiritual está a menudo posible, más enterada de la emoción y de la manera en la que puede ser manejada. Así, en respuesta a la pregunta: "¿Es la ira aceptable en el budismo?" El Dalái Lama contestó:

"El budismo en general enseña que la ira es una emoción destructiva, y aunque la ira pudo tener algunos efectos positivos en términos de supervivencia o ultraje moral, no acepto la ira ni la agresión como una emoción virtuosa ni como comportamiento constructivo."

El Buddha Gautama enseñó que hay tres kleshas básicas en la raíz del samsara (ignorancia, ilusión) o en el ciclo vicioso del renacimiento. Éstos son avaricia, odio y engaño -también traducible como el apego, la ira, e ignorancia. Nos traen la confusión y la miseria más que la paz, felicidad, y el éxito. Está en nuestro propio interés purificarlos y transformarlos".

La Ira en el Hinduismo: Los objetos de ira se perciben como obstáculo para la satisfacción de los deseos de la persona enojada. Factores comunes que pueden predisponer a alguien a tener ira son: fatiga, hambre, sufrimiento, frustración sexual, recuperación de una herida, el uso de drogas y cambios hormonales.

Al final del siglo XIX, Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, argumentó que los individuos nacen con un innato sentido del amor, pero que la ira y la hostilidad llegan cuando la necesidad de amor no es satisfecha o es frustrada.

Un siglo después, este punto de vista fue criticado por la Sociedad Psicológica Estadounidense y por la Asociación Antropológica Estadounidense. Esta última concluyó, en 1988, que el ser humano no está genéticamente predispuesto a la ira ni a la violencia, y que la violencia no puede ser científicamente relacionada con el proceso natural de evolución.

Un nuevo tratamiento para la ira es la formación del corazón coherencia. Entre 3129 participantes en la formación del corazón fue la coherencia en la final de los sentimientos de formación como el miedo, la ira y la depresión en promedio la mitad.

Este resultado se logró por los participantes aprendieron a hacer un cambio positivo podían llevar su ritmo cardíaco que el sistema nervioso autónomo se estabiliza, disminuye la hormona del estrés cortisol, y aumenta el nivel de rejuvenecimiento de la hormona Dhea.

Se muestra que los efectos negativos de la ira en el sistema inmunológico es destruido por el logro de la coherencia del corazón. Bruce Wilson, MD, Presidente del Heart Hospital de Milwaukee dice lo siguiente sobre esta forma de intervención:

"Esta coherencia del corazón [técnicas] han demostrado ser eficaces para romper el ciclo de la ira y sus efectos negativos. También son muy fáciles de aprender y que se basan en la investigación científica elegante nos ha enseñado cómo el corazón y el cerebro se comunican entre sí".

Es muy probable que tú hayas experimentado el sentimiento de ira o manifestaciones coléricas en algún momento de tu vida. Es una emoción humana natural como la felicidad, la tristeza y el miedo, y forma parte de todo ser humano.

Sin embargo, hay personas que sufren episodios frecuentes e intensos de ira, que interfieren seriamente en su vida diaria, desembocando en un comportamiento destructivo. Entender la ira y empezar a manejarla es algo muy diferente.

¿Todo te Produce Ira?

Un estudio reciente realizado en el Reino Unido revela que muchas personas creen que es un país en el que abundan las personas que descontrolan su ira. En España se piensa que puede suceder lo mismo. Se me ocurre circunstancialmente que no se trata de un país u otro, de una cultura u otra; se trata del hombre y su naturaleza caída.

Más de una de cada diez personas admiten que tienen un problema a la hora de controlar su ira, pero menos de uno de cada siete buscan ayuda para solucionar el problema. Esto significa que, por regla general, la población no sabe manejar esta emoción, lo que lleva a un detrimento de las relaciones familiares, el trabajo y el bienestar de las personas que le rodean.

¿Qué te Molesta?

Todo el mundo se enfada por diversas cosas. En la sociedad de hoy en día, tener prisa debido a los horarios, fallos tecnológicos o relaciones turbulentas entre amigos, parejas o compañeros de trabajo son fuentes comunes de ira. Aquí en mi ciudad, eso se manifiesta en la calle, con las continuas riñas entre automovilistas por cuestiones más que nimias.

Aunque estas situaciones son modernas, la causa subyacente de la ira es la misma hoy que hace siglos. Por ejemplo, se pondría furioso si tanto tú como tu pareja estuvieran ante una amenaza física, si has perdido tus recursos o si alguien intenta destruir algo que aprecias. La ira ha evolucionado para mantener tu cuerpo y tu mente estimulados y preparados para la acción y para situaciones estresantes.

Rojo de Ira

Cuando algo te hace enfadar se pueden sentir diversas emociones. Estos sentimientos tienen un impacto fisiológico directo en el resto de su cuerpo: el corazón comienza a latir más deprisa, la presión sanguínea y la temperatura se incrementan, tu ritmo respiratorio se acelera y comienzas a sudar más.

Cada persona expresa su ira de una forma diferente. Puede reaccionar inmediatamente ante cualquier cosa que le provoque ira o reprimir sus sentimientos por completo. Es posible que acumular ira sea la causa de que llegue a “explotar” cuando se encuentra frente a situaciones dificultosas –muchas personas describen este sentimiento como “estar rojo de ira”.

Mucha gente es capaz de mantener su ira bajo control, pero si siente incapaz de controlar su temperamento o si éste afecta a las personas que le rodean, debe consultar con su médico de cabecera.

La Ira, Cercana al Peligro

Los efectos físicos de la ira afectan a tu salud a corto y largo plazo. Pasar por periodos regulares e intensos de ira puede provocar problemas a diversos niveles: Digestión – puede contribuir al desarrollo de enfermedades como la colitis ulcerosa (inflamación y úlceras en las paredes del intestino delgado), gastritis (inflamación de las paredes del estómago) o Síndrome del Colon Irritable.

Sistema inmune –ser más propenso a infectarse por el virus de la gripe y recuperarse más lentamente de accidentes u operaciones. Corazón y sistema circulatorio – puede incrementar el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria del corazón o un derrame cerebral.

Salud mental –puede provocar depresión, adicción, autolesiones, compulsividad y/o comportamientos intimidatorios. Si la ira le produce problemas es recomendable que siga un tratamiento, quizás incluyendo medicación.

¡Ahora, Cálmate!

La vida puede llegar a ser, en ocasiones, estresante, siendo muy fácil que la presión a la que estamos sometidos aumente. Debes intentar hacer pequeños cambios en tu estilo de vida si sufres un problema con el manejo de la ira.

Por ejemplo, una carencia de ciertos nutrientes te puede hacer sentirse irritable y débil. Trata de seguir una dieta sana y equilibrada, dormir las horas suficientes y darte a ti mismo placeres o recompensas por acciones, actitudes y pensamientos positivos.

Además, no bebas alcohol en exceso ni tomes drogas ilegales (especialmente estimulantes, como las anfetaminas y la cocaína) ya que incrementarás el riesgo de desarrollar un problema a la hora de ser capaz de manejar su ira.

Incluso cosas sencillas como darte un baño relajante, un paseo o leer un buen libro te pueden ayudar. El ejercicio físico previene que la ira se acumule en su organismo y mejora su autoestima. Trate de hacer cosas que le diviertan y le entretengan, como bailar o practicar footing.

Programas de Ayuda

Existen programas y sesiones diseñadas para personas que sufren episodios aislados de violencia, o que tuvieron una actitud violenta en el pasado y ahora se sienten incapaces de realizar cambios en tu comportamiento.

Puedes seguir un tratamiento individual o en grupo, que te ayudará a superar y vencer tus problemas de ira. Algunos programas duran unos días mientras que otros se alargan durante semanas o meses. Indudablemente, si eres creyente, la salida de tu problema está mucho más cercana que si no lo eres. Porque el evangelio es poder de Dios manifestado, o no es evangelio.

Ayuda Profesional

Para aquellos que no son creyentes, existe la terapia cognitiva-conductual, que es un tipo de apoyo psicológico que ayuda a cambiar tu forma de pensar sobre ciertas situaciones y a comportarte y afrontar los problemas de otra forma.

No se trata de centrarte en tu comportamiento del pasado, sino en concentrarte en diversas formas de mejorar tus mecanismos para el futuro. De alguna manera y sin saberlo, la ciencia propende a enseñarte que las cosas viejas pasaron y, he aquí, todas pueden ser hechas nuevas en Cristo Jesús.

Pasos a Seguir

Tranquilízate. Cuando comiences a sentir que la ira comienza a crecer dentro de ti, para y recapacita por un momento. Esto te dará tiempo para reflexionar sobre la situación y considerar cuál es el mejor comportamiento para responder a la misma. Como se suele decir: *"Respire hondo y cuente hasta diez antes de hablar"*.

Márchate. Si te sientes tan furioso que no puedes hablar o consideras que puedes ser violento con otra persona, lo mejor es marcharse de la situación. Trata de hallar qué te hace sentirse furioso y así sabrás cuando debes dejar la situación a un lado.

Resuelve problemas del pasado. Esto es importante en todo el sentido de la palabra. Si te sientes capaz de entender qué te hace sentir ira, podrás resolver temas pasados y prevenir que este sentimiento vuelva a acumularse en el futuro.

Sé constructivo, no destructivo. Cuando te encuentras irritado por algo, controla tus emociones y cuenta a la gente que se encuentra a tu alrededor por qué estás enfadado. Si hablas tranquilo y calmado y realizas peticiones antes que exigencias, los otros respetarán tus argumentos y te escucharán.

Dice otro artículo al respecto que la ira es una respuesta normal del ser humano cuando se siente amenazado o frustrado. No obstante, si no se controla bien, puede convertirse en un problema, ya que trastorna física y psicológicamente a la persona.

Daña el sistema respiratorio, acelera la respiración, eleva la tensión arterial y tensa la musculatura corporal. Dificulta el sueño, y perturba la alimentación y digestión. Todo ello sin mencionar el daño que se les infringe a los que nos rodean y se convierten en objeto de nuestra ira.

Busquemos la Causa de Nuestro Enojo. Emociones como la tristeza, el miedo, el estrés, la vergüenza o el cansancio son sustitutos de la ira, hay que buscar cuál es el origen de ese resentimiento.

Desahógate Llorando. El llanto calma la tristeza, y las lágrimas apagan la ira.

Comprende a los Demás. La hostilidad se origina por la forma en que se interpreta por la otra persona dice o hace, sea objetivo, como un científico a la hora de juzgar qué están pensando los demás.

Integrar Actitudes de Respeto y Prudencia. Exigir respeto hacia uno mismo no está reñido con tener respeto hacia los demás.

Concentrarse en el Presente. Evita tener resentimientos o heridas del pasado, ya que eso sólo aumentará tu enojo.

No Dejes que el Vaso Rebose. Si tienes ira sin resolver y el vaso está casi lleno, cualquier pequeño inconveniente puede conseguir que rebose. Se pueden decir las cosas sin faltar el respeto, siendo asertivo. Aprende a decir no y establece límites. Además te puedes encontrar con alguien que también lleva su vaso lleno y el choque entre ambos puede tener consecuencias desastrosas.

Identifica lo que Dice tu Cuerpo. Si existen dificultades para respirar, el pulso acelerado, dolor de cabeza y estómago, así como rigidez en los músculos, es señal de que hay que calmarse. Cuenta hasta diez antes de explotar y después concéntrate en explicar lo que quieras sin perder los modales.

Respiración Profunda. Inspira profundamente y retén el aire contando hasta cinco, después expira lentamente y una vez expulsado cuenta otra vez hasta cinco. Concéntrate en la respiración y no en el objeto de tu enojo.

Cambia tu Forma de Pensar. Abandona los pensamientos negativos y empieza a pensar de forma positiva y objetiva. Reacciona de una forma proporcional y justa a los ataques. Evita la explosión de ira.

Cambiar de Entorno. Hacer ejercicio, andar, escuchar música, gritar en el campo, pegarle al saco, etc. Cualquier cosa que nos desahogue y no dañe a otras personas. Es una cuestión de cambiar la forma que tenemos de reaccionar, no es fácil, llevamos años dejándonos llevar por la ira. En caso de encontrar dificultades sería recomendable acudir a un psicólogo que nos ayude y nos explique qué hacemos mal y cómo cambiarlo.

Opinión que Interesa

Ahora vamos a lo que mayoritariamente nos interesa: ¿Qué dice la Biblia acerca de la Ira? El manejo de la ira es un tópico importante. Un experimentado consejero establece que el 50% de la gente que acude para consejería, tuvo problemas con el manejo de su ira.

La ira puede hacer añicos la comunicación, romper las relaciones, y arruinar tanto el gozo como la salud de muchos. Y con mucha frecuencia la gente tiende a justificar su enojo, en vez de aceptar la responsabilidad por él. Hay un tipo de ira que la Biblia llama “justa indignación,” pero ésta no debe ser confundida con la ira.

Antes que nada, la ira no siempre es pecado. Dios está airado (Salmos 7:11; Marcos 3:5), y a los creyentes se les permite estar airados (Efesios 4:26). En el Nuevo Testamento son usadas dos palabras griegas para la palabra “ira.” Una (**orge**) significa “pasión, energía;” la otra (**thumos**) que significa “agitado, ebullición.”

El diccionario Webster define la ira como “*emoción excesiva, pasión incitada por un sentido de daño o injusticia;*” este daño puede ser hacia nosotros o hacia alguien más. Bíblicamente, la ira es una energía dada por Dios con la intención de ayudarnos a resolver problemas. Ejemplos de ira bíblica incluyen la confrontación de Pablo con Pedro, por su mal ejemplo en Gálatas 2:11-14.

David, disgustado al escuchar al profeta Natán compartirle una injusticia (2 Samuel 12), y Jesús airado por la manera en que algunos judíos habían corrompido la adoración en el templo de Dios en Jerusalén (Juan 2:13-18). Nótese que ninguno de estos ejemplos de ira involucraron la auto-defensa, sino la defensa de otros, o de un principio.

Pero la ira se vuelve pecado cuando es motivada por el egoísmo (Santiago 1:20), cuando el objetivo de Dios es distorsionado (1 Corintios 10:31), o cuando se deja que la ira persista (Efesios 4:26-27). En vez de utilizar la energía generada por la ira para atacar el problema en sí, es la persona quien es atacada en su lugar. Efesios 4:15, 29 dice que debemos hablar la verdad en amor y usar nuestras palabras para edificar a otros, y no permitir que salgan de nuestra boca palabras corrompidas o destructivas.

Desafortunadamente, esta venenosa manera de hablar es una característica común del hombre caído (Romanos 3:13-14). La ira se vuelve pecado cuando se le permite desbordarse sin restricción, dando como resultado un escenario en el que todos a su alrededor resultan lastimados (Proverbios 29:11), dejando devastación a su camino, usualmente con consecuencias irreparables.

¿Cómo se Maneja?

La ira también se vuelve pecado cuando el airado rehúsa ser tranquilizado, guarda rencor, o lo guarda todo en su interior (Efesios 4:26-27). Esto puede causar depresión e irritabilidad ante cualquier cosita, con frecuencia con cosas sin relación alguna con el problema subyacente. Podemos manejar la ira bíblicamente mediante:

1) Reconocer y admitir nuestra ira egoísta y el erróneo manejo del enojo como un pecado (Proverbios 28:13; 1 Juan 1:9). Esta confesión debe ser hecha tanto a Dios como ante aquellos a quienes hemos herido con nuestra ira. Tampoco debemos minimizar ese pecado llamándolo “me alteré un poco el otro día” o transfiriendo la culpa: “bueno, si no hubieras actuado como lo hiciste...”

2) Viendo a Dios en la prueba. Eso es especialmente importante cuando la gente ha hecho algo específicamente para ofendernos. Santiago 1:2-4; Romanos 8:28-29; y Génesis 50:20 apuntan todo al hecho de que Dios es soberano y tiene completo control sobre CUALQUIER circunstancia y persona que entra en nuestro camino.

Nada nos sucede que Él no lo cause o lo permita. Y como todos estos versos lo dicen, Dios es un Dios bueno (Salmos 145:8,9,17) que hace y permite todas las cosas en nuestras vidas para nuestro bien y el bien de otros. Si reflexionamos sobre esta verdad hasta que se mueva de nuestra mente a nuestro corazón, alterará nuestra reacción hacia aquellos que nos hieren profundamente.

3) Dejando lugar para la ira de Dios. Esto es especialmente importante en casos de injusticia, especialmente cuando es hecho por hombres “malvados” hacia gente “inocente.” Génesis 50:19 y Romanos 12:19 nos dicen ambos que no juguemos a ser Dios. Dios es recto y justo, y podemos confiar en Él, quien conoce todo y lo ve todo para actuar con justicia (Génesis 18:25).

4) No regresando mal por bien. (Génesis 50:21; Romanos 12:21). Esta es la clave para convertir nuestra ira en amor. Todas nuestras acciones fluyen de nuestro corazón, así que también nuestros corazones pueden ser alterados por nuestras acciones (Mateo 5:43-48). Así que, podemos cambiar nuestros sentimientos hacia otros, cambiando la manera en que decidimos actuar hacia esa persona.

5) Comunicándonos para resolver el problema. Hay cuatro reglas básicas de comunicación que se nos comparten en Efesios 4:15, 25-32.

a) Ser honestos y hablar (Efesios 4:15,25). La gente no puede leer nuestra mente; diga la verdad EN AMOR.

b) Ser oportunos (Efesios 4:26-27). No debemos permitir que lo que nos está molestando, crezca hasta perder el control. Es importante manejar y compartir lo que nos molesta antes que llegue hasta ese punto.

c) Atacar el problema, no a la persona (Efesios 4:29, 31). Junto con esto, debemos recordar la importancia de mantener bajo el volumen de nuestra voz (Proverbios 15:1). Gritar es usualmente percibido como una forma de ataque.

d) Actuar, no reaccionar (Efesios 4:31-32). A causa de nuestra naturaleza caída, generalmente nuestro primer impulso es uno pecaminoso (verso 31).

El tiempo utilizado para “contar hasta diez” debe ser usado para reflexionar sobre la manera amable de responder (verso 32), y para recordarnos a nosotros mismos, cómo la ira debe ser usada para resolver problemas y no para crear unos mayores.

6) Por último, debemos actuar para resolver nuestra parte del problema (Hechos 23:5). No podemos controlar la manera en que los demás actúen o respondan, pero sí podemos hacer los cambios necesarios para hacerlo por nuestra parte. Conquistar nuestro temperamento no es algo que suceda de la noche a la mañana.

Pero a través de la oración pidiendo ayuda, el estudio de la Biblia, y la confianza en el Espíritu Santo de Dios, puede ser conquistado. Así como hemos permitido que la ira se haya atrincherado en nuestras vidas por la práctica habitual, también debemos practicar responder correctamente hasta que se convierta en un hábito que reemplace a las viejas actitudes. Estos son algunos Proverbios que tratan con el tema de la ira:

6:34 *Porque los celos son el furor del hombre, y no perdonará en el día de la venganza*

14:17 *El que fácilmente se enoja hará locuras; y el hombre perverso será aborrecido.*

14:29 *El que tarda en airarse es grande de entendimiento; más el que es impaciente de espíritu enaltece la necesidad.*

15:1 *La blanda respuesta quita la ira; más la palabra áspera hace subir el furor.*

15:18 *El hombre iracundo promueve contiendas; más el que tarda en airarse apacigua la rencilla.*

16:32 *Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; y el que se enseñoorea de su espíritu, que el que toma una ciudad.*

19:11 *La cordura del hombre detiene su furor, y su honra es pasar por alto la ofensa.*

19:19 *El de grande ira llevará la pena; y si usa de violencias, añadirá nuevos males.*

22:24-25 *No te entremetas con el iracundo, ni te acompañes con el hombre de enojos, no sea que aprendas sus maneras, y tomes lazo para tu alma.*

27:4 *Cruel es la ira, e impetuoso el furor; mas ¿quién podrá sostenerse delante de la envidia?*

29:8 *Los hombres escarnecedores ponen la ciudad en llamas; más los sabios apartan la ira.*

29:22 *El hombre iracundo levanta contiendas, y el furioso muchas veces peca.*

Somos seres humanos vulnerables y por tanto nos dejamos arrastrar por nuestras emociones; especialmente la ira. Hay distintos tipos de ira. Por ejemplo, a veces la ira proviene del egoísmo o de las sospechas infundadas.

En otros casos se trata de un tipo de ira que a veces contamina el espíritu y el intelecto por muchos años, y explota ante la más mínima provocación. A esto le llaman "ira desplazada", pues su verdadera causa a menudo permanece oculta. Es obvio que se comete una injusticia al hacer a la otra persona, el blanco de nuestra ira injustificada.

Sin embargo, en muchos casos la ira que sentimos está justificada. Es para nosotros un mecanismo de defensa, un modo de tratar de impedir que los demás continúen hiriéndonos. La ira justificada no es un pecado, si se maneja adecuadamente. Pero veamos primero lo que dice la Biblia, que es la palabra de Dios, sobre los efectos de la ira.

Nos impulsa a pecar

...Cohíbe la ira, reprime el coraje, no te exasperes, y no obrarás mal...(Salmo 37:8)

...Sea cada cual pronto para escuchar, lento para la ira, porque la ira del hombre no produce la rectitud que Dios quiere. (Santiago 1:19-20)

El colérico atiza las pendencias, el iracundo multiplica los crímenes. (Proverbios 29:22)

Ofende a Dios y nos aleja de El

No irriten al santo Espíritu de Dios que los selló para el día de la liberación; nada de brusquedad, coraje, cólera, voces ni insultos; destierren eso y toda aversión.(Efesios 4:30)

Pues yo les digo: Todo el que trate con coraje a su hermano será condenado por el Consejo; el que lo llame renegado será condenado al fuego del quemadero. (Mateo 5:22)

Dios nos dice que debemos deshacernos de nuestra ira, la cual es un gran obstáculo a nuestra santificación e inclusive a nuestras relaciones humanas:

...Ahora en cambio, despójense de todo eso: cólera, arrebatos de ira, aversión, insultos y groserías, ¡fuera de su boca! (Colosenses 3:8)

Si se indignan, no lleguen a pecar, que la puesta del sol no les sorprenda en su enojo, no dejen ocasión al diablo. (Efesios 4:26)

El mantener dentro de nosotros la ira no solo acarrea consecuencias psicológicas como la depresión y espirituales como el pecado, sino que también tiene dañinas consecuencias físicas: ataques al corazón, todo tipo de enfermedades debido a un sistema inmunológico debilitado y según algunos estudios, predisposición al cáncer.

Inclusive, la ira reprimida causa depresión y hasta podría llevar al suicidio o al homicidio. Afirma el Dr. Frank Minirth, quien es un psiquiatra: **"La ira es probablemente el mayor riesgo a la salud y la principal causa de muertes."**

Es imposible que una persona pueda lidiar con un problema y resolverlo, si se niega a admitir que este existe. Si no somos honestos con nosotros mismos, admitimos que sentimos ira, buscamos en nuestro interior la causa, y lidiamos con ella; no podremos tener verdadera paz.

Aún peor: nos costará mucho más trabajo crecer en santidad y convertirnos en la persona que Dios nos llama a ser. Uno de los frutos del Espíritu Santo es precisamente el dominio de sí mismo. Nos habla Dios en la Biblia sobre el autocontrol:

Más vale paciencia que valentía y dominarse que conquistar una ciudad.-- Respuesta blanda aplaca la ira, palabra hiriente atiza la cólera. Hombre colérico atiza las pendencias, hombre paciente calma la riña.(Proverbios 15:1, 18)

Niégate a discusiones estúpidas y superficiales, sabiendo que acaban en peleas; y uno que sirve al Señor no debe pelearse, sino ser amable con todos...suave para corregir a los contradictores... (2 Timoteo 2:23-25)

Estas citas bíblicas no nos están diciendo que tenemos que soportar calladamente todo lo que nos ofenda o dañe y no tomar absolutamente ninguna acción. En definitiva lo que Dios nos pide en su palabra, la Biblia, es que dominemos nuestra ira para que esta no nos domine a nosotros. Tenemos que aprender a expresarla de una manera adecuada y positiva.

El primer paso es admitir que sentimos ira. Examinemos detenidamente nuestras emociones y ahondemos en nuestro corazón para buscar cuál es la verdadera causa de nuestra ira.

El segundo paso es compartir esos sentimientos con Dios en la oración. Él quiere que nosotros podamos tener paz y ser felices; por lo tanto, nos mostrará el camino de la sanación. Él es el único que verdaderamente puede sanar las heridas de toda una vida.

El tercer paso para lidiar con la ira, es consultar a un pastor, psicólogo o psiquiatra si es necesario. Es muy posible que necesitemos ayuda profesional; dejemos a un lado nuestro orgullo y trabajemos para ser mejores seres humanos.

Una buena manera de restarle fuerzas a la ira, es utilizar esa energía hostil para algo constructivo como los ejercicios, la limpieza de la casa, etc. A veces nos ayuda escribirle una carta a la persona que nos ofendió, aunque después la rompamos.

Y por último, Dios nos dice en su palabra, la Biblia, que no debemos dejarnos vencer por el mal, sino que vencemos el mal con el bien. Esto quiere decir que no devolvemos las ofensas ni nos vengamos por ellas, sino que devolvemos bien por mal; y esto lo podemos hacer a través del amor de Dios actuando en nosotros. Ese amor nos ayudará a disipar nuestra propia ira y la de los demás.

Posted in: Producciones Especiales | | With 0 comments
