

## **Controla tu enojo**

Efesios 4.26-27

No quiero que nadie piense que preparé este mensaje para él o ella. Aún así, debo decir que este mensaje es para todos.

Según la Biblia, el enojo es una emoción que Dios mismo siente; pero como otros aspectos de nuestra naturaleza humana, es corrompida por el pecado.

Enojo es sinónimo de inquietud, molestia, ira, rabia, furia. Es una fuerza invisible, que circula por el interior de las personas, y les lleva a decir y hacer cosas que dañan.

Este tema es importante porque trata de una debilidad del alma que afecta a todas las personas en mayor o menor grado. Es habitual ver personas enojadas, malhumoradas, con ira, usando lenguaje sucio, cargadas de amargura, e incluso de odio.

¿Cuántos accidentes, conflictos, homicidios, asesinatos, se han producido por el enojo o por el carácter iracundo de algunos seres humanos, independientemente que sean o no creyentes? ¿Cuántos malos entendidos producto del enojo y del mal carácter podrían prevenirse?

Todos experimentamos el enojo, por eso debemos aprender a tratarlo. ¿Por qué nos enojamos? ¿Cuáles son las consecuencias del enojo? ¿Podemos vencer el enojo? ¿Qué dice la Biblia al respecto? Intentaré responder estas y otras preguntas hoy.

Hay quienes piensan que el enojo es natural, innato, congénito y por tanto imposible de dominar. Sin embargo no es así. En la mayoría de los casos es una respuesta aprendida. Y como tal, mediante procesos de adiestramiento, podemos aprender a reaccionar de otras maneras.

¿Por qué se enojan las personas?

Las causas de la ira pueden ser diversas. Nos enojamos porque nos parece tener motivos. Aunque algunas personas no necesitan que se les de ningún motivo.

Generalmente las causas pueden ser:

### **Internas:**

Sucede cuando tenemos recuerdos del pasado que nos producen dolor. Conflictos no solucionados de pareja, familia, trabajo, amigos, economía, abusos, etc.

Todo esto provoca un monólogo interno autodestructivo: No es justo, no hay derecho, yo merezco... Esto acaba envenenando el alma.

Esto hace que la ira la dirigimos hacia nosotros mismos hasta que: Nos roba la paz y la felicidad; Acabamos haciéndonos daño. Nos auto mutilamos, menospreciamos, insultamos, devaluamos o reprimimos. Este enojo puede convertirse en depresión.

### **Externas:**

Es la ira relacionada con lo que sucede a nuestro alrededor. Es la que dirigimos hacia los demás.

Porque el mundo no es perfecto y sufrimos injusticias.  
Por injurias. Cuando la sufrimos o creemos sufrirla.  
Porque no siempre las cosas se hacen como queremos.  
Porque no siempre conseguimos lo que deseamos.  
Porque no siempre cada persona piensa y actúa como nosotros.  
Pensamos diferente, sentimos diferente, actuamos diferente.  
Y no lo podemos evitar. A esto se le llama antagonismo.  
Porque somos o nos sentimos incompletos, rechazados.

Con toda seguridad, quien se enoja, podría darte una larga lista de razones por las cuales cree tener derecho a enojarse. Más, déjame decirte que el enojo, casi siempre, tiene su origen en la soberbia,

el orgullo, los celos, la envidia, el egoísmo, la falta de amor al prójimo, en definitiva en la desobediencia a Dios, el pecado.

Algunos casos reales e históricos de enojo.

2Reyes 5.11-14 Naamán se enojó en tal manera que no podía ver lo que Dios quería hacer en su vida.

Mateo 26.6-8 *Y estando Jesús en Betania, en casa de Simón el leproso, <sup>7</sup>vino a él una mujer, con un vaso de alabastro de perfume de gran precio, y lo derramó sobre la cabeza de él, estando sentado a la mesa. <sup>8</sup>Al ver esto, los discípulos se enojaron, diciendo: ¿Para qué este desperdicio?*

Juan 12.6 *Pero dijo esto, no porque se cuidara de los pobres, sino porque era ladrón, y teniendo la bolsa, sustraía de lo que se echaba en ella.*

Ninguno, por causa del enojo pudieron ver lo que Jesús vio.

Lucas 15.28 El hermano mayor del hijo pródigo, se enojo y no pudo ver la bendición de tener a su hermano de vuelta en casa. Pensaba que merecía más que el otro. Se creía superior, a su hermano. Su celo, lo llevó al enojo y la falta de comprensión.

En cuanto a las consecuencias el enojo cambia tu manera ver las cosas, produce rencillas, contiendas, divisiones, heridas, ya sean físicas o emocionales, rompe amistades, matrimonios, sociedades.

Además, el enojo está relacionado con problemas cardíacos, hipertensión, desequilibrios emocionales, etc. Pero sobre todo daña nuestras relaciones con los demás y con Dios.

Efesios 4.26-27 Da lugar a la justa indignación, pero con tres condiciones:

**1.- No pequéis.**

O controlas tu enojo o el te controlará a ti. Esto es importante, porque si no pones límites el enojo te destrozará la vida y la de aquellos que te rodean.

El enojo te lleva al descontrol. A actuar impulsivamente. Incluso a hacer cosas que jamás hubieras pensado que fueras capaz de hacer.

*Eclesiastés 7:9 No te apresures en tu espíritu a enojarte; porque el enojo reposa en el seno de los necios.*

Jonás 4.1-4, 9. Se enojó hasta la muerte. (3).

Muchos intentan ocultar su enojo, no lo ocultes, no lo justifiques. Cuando caen en el error de ocultarlo acaba manifestándose en chismes, o cosas peores. ¿Han oído a alguien gritar “No estoy enojado”?

Hay quienes intentan justificarlo, contra el gobierno, la corrupción, la discriminación, etc. Pero la Biblia nos enseña a ser pacificadores y no fomentadores del enojo contra lo que no estamos de acuerdo.

*Mateo 5.23-24 Por tanto, si traes tu ofrenda al altar, y allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, <sup>24</sup>deja allí tu ofrenda delante del altar, y anda, reconcíliate primero con tu hermano, y entonces ven y presenta tu ofrenda.*

No digas: Así soy yo.

No puedo controlarme.

Dios me cambiará si quiere hacerlo.

Hay quienes piensan que el enojo no hay que reprimirlo, sino dejarlo salir. Es mejor tratarlo a la luz de la Palabra de Dios.

El enojo debe ser enfrentado. Debe ser tratado. Especialmente si siempre estás enojado. Porque afectas a otras personas.

Proverbios 16.32 *Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; Y el que se enseñorea de su espíritu, que el que toma una ciudad.*

El enojo produce deseos de venganza. Por eso se nos exhorta en Efesios 4.30-32 *Y no contristéis al Espíritu Santo de Dios, con el cual fuisteis sellados para el día de la redención.* <sup>31</sup>*Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia.* <sup>32</sup>*Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.*

Dios nos dice aquí que el enojo no va bien con el cristiano. Aquí hay dos palabras que son sinónimas pero que tienen connotaciones distintas: enojo e ira.

La primera tiene que ver con la explosión de cólera. Se enciende en un instante, pero también en un instante puede pasar. Enojo pasajero.

La segunda, tiene que ver con el proceso de maduración del odio que busca venganza. La ira es el enojo insistente.

El enojo es en muchas ocasiones causa de división en la iglesia. Gente que no se dejan usar por Dios, sino por el diablo. Aunque tenga mucho tiempo en la iglesia, se enojan y causan problemas.

Hay quienes a todo lo que se hace le encuentran faltas, siempre se quejan y se enojan, como dice el dicho "no hacen ni dejan hacer. Con su conducta "insoportable" crean mal ambiente. Siembran cizaña y en vez de edificar, destruyen.

Seamos humildes. Aprendamos a valorar las opiniones ajenas. Debemos aprender a ser comprensivos con los demás. A no ser intolerantes. Especialmente con aquellos con los que convivimos.

**2.- No se ponga el sol sobre vuestro enojo.**

El enojo puede llegar a ser como una droga. Cuando intentamos superarlo, sufrimos emocional o mentalmente, porque dejamos de sentirnos como la víctima, y no podemos seguir ocultando otras emociones negativas como la ansiedad, el temor, los complejos, etc.

La carne nos lleva a seguir enojados, pero Dios quiere que lo solucionemos cuanto antes. Porque si nos vamos a la cama enojados acabará dejando huella en nosotros.

No sólo hay que tratarlo, sino además rápido. Las consecuencias del enojo hay que tratarlas sobre la marcha. No debes aparcarlas porque se harán mayores.

El hogar estaba designado por Dios para ser un lugar de descanso, donde ampararse de la hostilidad del mundo. Sin embargo, muchos matrimonios manifiestan problemas relacionados con el enojo.

Déjame decirte algo: Lo que eres en casa es lo que realmente eres.

Tenemos el deber de solucionar el problema antes de irnos a la cama. Proverbios 29.11 *El necio da rienda suelta a toda su ira, Mas el sabio al fin la sosiega.*

En Mateo 5.21, 22, dice: *Oísteis que fue dicho a los antiguos: “No matarás”, cualquiera que mate será culpable de juicio. Pero yo os digo que cualquiera que se enoje contra su hermano, será culpable de juicio; y cualquiera que diga “Necio” a su hermano, será culpable ante el Concilio; y cualquiera que le diga “Fatuo”, quedará expuesto al infierno de fuego.*

Jesús dijo que el enojo es lo mismo que el asesinato delante de los ojos de Dios.

### **3.- Ni deis lugar al diablo.**

En este pasaje, Pablo nos enseña que el enojo es una puerta por la que puede entrar el diablo a nuestra vida. Si le damos lugar, lo ocupará, y estará presente en todo lo que hagamos o digamos.

Lo primero que necesitamos para vencer el enojo es la presencia del Espíritu Santo en nuestras vidas. Él nos da poder para vencer el pecado.

La victoria, no viene de una manera automática. El Espíritu actúa como un consejero que nos enseña cómo responder. Con el tiempo aprendemos a protegernos.

Proverbios 14.17 *El que fácilmente se enoja hará locuras; Y el hombre perverso será aborrecido.*

Proverbios 21.19 *Mejor es morar en tierra desierta Que con la mujer rencillosa e iracunda.*

Proverbios 22.24-25 *No te entremetas con el iracundo, Ni te acompañes con el hombre de enojos, <sup>25</sup>No sea que aprendas sus maneras, Y tomes lazo para tu alma.*

Salmo 37.8 *Deja la ira, y desecha el enojo; No te excites en manera alguna a hacer lo malo.*

Hay quienes piensan que los cristianos no pueden tener problemas espirituales, sin embargo, las Escrituras nos exhortan a protegernos del diablo y los demonios.

Todos hemos leído sobre la armadura del cristiano en Efesios 6.10-20 Ahí en el verso 13 Pablo nos exhorta diciendo: *Por tanto, tomad toda la armadura de Dios, para que podáis resistir en el día malo, y habiendo acabado todo, estar firmes.*

Y añade en el 16: *Sobre todo, tomad el escudo de la fe, con que podáis apagar todos los dardos de fuego del maligno.*

¿Creen que estas advertencias son inútiles? ¿Qué ocurrirá si el cristiano vive desprotegido sin la armadura de la Dios? ¿Qué pasará si no toma el escudo de la fe? ¿Podrá apagar los dardos de fuego del maligno? Desde luego que no. Y sino lo hace ¿Le alcanzarán? Sin duda.

El cristiano está absolutamente protegido mientras permanece en fe y obediencia a Dios. Pero no debemos dar lugar al diablo, o lo ocupará. No cabe otra posible interpretación de la Escritura.

Los iracundos no son aptos para servir a Dios. Como está escrito: *Porque es necesario que el obispo sea irrepreensible, como administrador de Dios; no soberbio, no iracundo, no dado al vino, no pendenciero, no codicioso de ganancias deshonestas.*

Este sermón no es sólo para los adultos. También para los niños y jóvenes. *Eclesiastés 11.9-10 Alégrate, joven, en tu juventud, y tome placer tu corazón en los días de tu adolescencia; y anda en los caminos de tu corazón y en la vista de tus ojos; pero sabe, que sobre todas estas cosas te juzgará Dios. Quita, pues, de tu corazón el enojo, y aparta de tu carne el mal; porque la adolescencia y la juventud son vanidad.*

Recuerden que enojarse no es pecado, según Dios. Pero estar siempre enojados sí. Además el enojo te puede llevar a pecar contra los demás y contra Dios.

Aun cuando creas tener motivos para enojarte, recuerda que el apóstol Pablo nos exhorta a desechar el enojo.

*Santiago 1.19 Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse; <sup>20</sup> porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios.*

*Romanos 12.18 Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres.*

Pr. Nicolás García