

Una perspectiva bíblica de cómo manejar la ira

Propósito del tema

Presentar a la iglesia las diversas formas de la ira y sus variadas expresiones, mostrando cómo la Biblia nos enseña a superarla.

Textos principales

Efesios 4:26-27, 31-32.

introducción

Efesios 4:26-27, 31-32

²⁶ Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ²⁷ ni deis lugar al diablo.... ³¹ Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. ³² Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.

Ilustración

Fue un día agotador, y anhelábamos tener una buena noche de descanso. Todo fue muy bien hasta que en torno a las dos de la madrugada sonó el teléfono.

Una voz aterrorizada del otro lado de la línea expresó:

-Por favor, pastor, ¿usted podría venir inmediatamente a mi casa? Mi esposo está con una explosión de ira, rompiendo los muebles de nuestro hogar.

Las explosiones de ira se manifiestan con más frecuencia en el ambiente del hogar.

La ira es un profundo sentimiento de tensión y agresividad cuando nos sentimos amenazados, frustrados o equivocados.

Es una emoción que agita la totalidad de nuestro cuerpo y es capaz de producir abundante energía que en ocasiones aflora en violencia física y agresión verbal.

La palabra “ira” ha llegado a ser una palabra muy generalizada. Hay muchas formas de comportarse, consideradas por algunos como ira, tales como:

1. El agotamiento excesivo, que produce una reacción que se parece a la ira.
2. La vergüenza o nerviosismo excesivo, que produce una reacción que se clasifica bajo la misma categoría.
3. La frustración extrema ocasiona una respuesta emocional que también llamamos ira.

4. El rechazo suele ocasionar una especie de reacción como la ira.

Como podemos ver, la ira ha llegado a representar muchos sentimientos fuertes y negativos en los seres humanos.

En la Biblia se nos habla de la ira, refiriéndose a variadas emociones incluidas en esa categoría.

Proposición

Dios desea que aprendamos a manejar la ira frente a las demandas de la vida, y poder convertirla en perdón y amor.

I. tipos de ira

En la Biblia se presentan diferentes palabras en griego que se han traducido como **ira** o **enojo**.

1. Emoción intensa

Efesios 4:26

²⁶ Airaos, pero no pequéis;...

airaos = ὀργίζεσθε (de la raíz **orge**) = provocar a ira, irritación, impulso

El término **orge** es usado para describir el enojo de Jesús frente a actitudes condenatorias de sus actos santos.

Marcos 3:5

⁵ Entonces, mirándolos alrededor con enojo, entristecido por la dureza de sus corazones, dijo al hombre: Extiende tu mano. Y él la extendió, y la mano le fue restaurada sana.

enojo = ὀργῆς (de la raíz **orge**)

Orge es indignación intensa, pero correcta, causada por el pecado y el mal proceder en el mundo.

Elena de White, "*Mente, carácter y personalidad*", pág. 535:

Es cierto que hay una indignación justificable, aun en los seguidores de Cristo. Cuando vemos que Dios es deshonrado y su servicio puesto en oprobio, cuando vemos al inocente oprimido, una justa indignación conmueve el alma. Un enojo tal, nacido de una moral sensible, no es pecado.

...[Cristo] Sentía una santa ira contra el príncipe de las tinieblas; pero no manifestó irritación.

Definición:

Es ira sin resentimiento, dirigida a la injusticia sin perder el control de sí mismo, que no es desenfrenada, y cuyo propósito es eliminar el mal y traer cambios para mejorar.

La ira no es sólo algo emocional, sino también **bioquímico**, como lo expresa James Dobson en su libro “Familias confiadas”.

El cuerpo humano está provisto de un sistema defensivo que es automático = **el mecanismo de huida o lucha** que prepara todo el organismo para la acción.

Una **hormona** llamada **adrenalina** es vertida en la corriente sanguínea, la cual pone en movimiento una serie de reacciones fisiológicas dentro del cuerpo:

-la presión sanguínea aumenta, como también los latidos del corazón;

-las pupilas se dilatan, para una mejor visión periférica;

-las manos se humedecen, y la boca se seca;

-los músculos son abastecidos con una ráfaga súbita de energía.

En unos pocos segundos el individuo es transformado de una condición de tranquilidad a un estado de reacción a cualquier señal de alarma.

Esta reacción es involuntaria, ocurre queramos o no.

Una vez liberadas las hormonas, es imposible no prestar atención a la intensidad de las emociones que las mismas provocan. Es como negar la existencia de un dolor de muelas.

Dios creó este sistema como un medio por el cual el cuerpo puede protegerse a sí mismo del peligro. Él no nos condenará por su funcionamiento apropiado.

El versículo “Airaos, pero no pequéis” me dice que existe una diferencia entre una **emoción intensa** y la **hostilidad furiosa** que se condena persistentemente en la Biblia.

Es evidente que no todo lo que clasificamos como ira es una violación de la ley de Dios.

2. Ira inaceptable o pecaminosa

A. El apóstol Pablo presenta la ira en progresión:

(1) Hostilidad

Efesios 4:26-27

²⁶ ...no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ²⁷ ni deis lugar al diablo.

enojo = παροργισμῶ (de la raíz **parorgismós**) = provocación a cólera, ira, saña, indignación

Definición:

El término **parorgismós** significa una irritación amarga y exasperada.

Cuando permitimos que esta ira persista, aún de un día para otro, Satanás la utiliza para afectar nuestras vidas. Esto en un momento se convierte en un daño físico, espiritual y emocional (psicológico).

Ilustración

El pastor estaba desempacando su mudanza, recién llegado a su distrito.

Uno de los hermanos de la iglesia pidió hablar con él. ¿Cuál era el motivo? Quería ser el primero en contar al pastor los problemas de su iglesia.

Dos bandos luchaban por la supremacía y el poder.

Diecinueve años de resentimientos y hostilidad estaban dando sus frutos.

En una visita pastoral una hermana confesó:

-Pastor, no puedo entrar a la iglesia. Yo quisiera ir, pero no puedo. Cada vez que pienso en entrar a la iglesia lloro amargamente. No quiero ir para no tener que llorar delante de todos.

Los hermanos que componían dicha iglesia habían perdido la capacidad de ver los hechos sin condicionamientos.

(2) Hostilidad furiosa

Efesios 4:31

³¹ Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia.

enojo = θυμὸς (de la raíz **thumós**) = fuerte pasión o emoción de la mente, ira, cólera

ira = ὀργή (**orge**)

Definición:

El término **thumós** se refiere a una agitación palpitante o una explosión de intensa hostilidad, muchas veces con violencia física.

Esta ira está ligada con la **amargura**, y debe ser expulsada de nuestra vida.

Ilustración

Estaba por celebrarse la boda. Justamente la tarde previa al casamiento, él y ella estaban decorando la iglesia para ese momento tan especial.

Repentinamente sucedió algo. Y antes de que uno pudiese contar hasta diez, ella había recibido una bofetada de quien sería su esposo.

Ella pensó: “¿Me caso o no me caso?”. Se consoló con la idea de que él cambiaría después del casamiento.

Después de doce años de manifestaciones de ira con violencia física, se produjo el divorcio.

Ilustración

Estando en una reunión alguien comentó:

-Pastor, tenemos problemas de violencia familiar en nuestra iglesia. Hay una hermana que a veces viene a la iglesia con el ojo amoratado. ¿Qué podemos hacer?

Elena de White, “*Mente, carácter y personalidad*”, pág. 534:

Pero los que por cualquier supuesta provocación se sienten libres para ceder a la ira o al resentimiento, están abriendo el corazón a Satanás. La amargura y animosidad deben ser desterradas del alma si queremos estar en armonía con el cielo.

B. Nuestra reacción al sentimiento de ira es más intencional y sensible al control de nuestra **voluntad**.

Cuando repetimos el suceso perturbador una y otra vez en nuestra mente, rechinando los dientes con hostilidad y buscando oportunidades para vengarnos, o estallamos de ira, violentamente, es lógico pensar que entonces hemos cruzado la línea, entrando al área de lo que es pecaminoso.

El ejercicio de la **voluntad** se encuentra en el espacio que separa las dos mitades del versículo que dice: “Airaos ... pero no pequéis”.

C. La ira inaceptable es la que nos mueve a hacerle daño a nuestro prójimo, cuando queremos poner a la otra persona por los suelos y causarle dolor.

Ilustración

Esposo que golpeaba a su esposa embarazada.

Caso de Pedro cuando cortó la oreja de un hombre. Jesús lo reprendió.

D. Nada **justifica** una actitud de odio, o un deseo de hacerle daño a otra persona.

Ni siquiera que “yo tenga razón”...

E. Es más probable que un cristiano peque con sus **reacciones** que con sus **acciones**.

Hay cristianos que se parecen a los motores a explosión: funcionan sólo explotando.

Quizás ésta es una de las razones por las que Jesús nos dijo que “presentemos la otra mejilla” y que “vayamos la segunda milla”, sabiendo que Satanás puede hacer un uso devastador de la ira en una víctima inocente.

F. El mal no está relacionado solamente con un acto agresivo, sino **cuando sentimos una enorme hostilidad** aunque no la mostremos.

La ira pecaminosa puede ocurrir dentro de la mente, aunque nunca llegue a mostrarse en el comportamiento.

Mateo 5:22

²² 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.

que se enoja = ὀργιζόμενος (de la raíz **orge**)

1 Juan 3:15

¹⁵ Todo aquel que aborrece a su hermano es homicida; y sabéis que ningún homicida tiene vida eterna permanente en él.

II. efectos de la ira

Hay personas que disfrutan de estar enojadas. Tienen una sensación de poder y superioridad mientras piensan acerca de las cosas que provocaron su ira. Sin embargo, mantener la ira es dañino.

1. Puede dañar físicamente

Cuando nos enojamos el cuerpo está tenso y la digestión se hace más lenta. Si la ira persiste el cuerpo continúa listo para la acción y finalmente empieza a resentirse.

Es por eso que se ven afectadas las personas que mantienen prolongados estados de ira, por la presión sanguínea alta, ataques cardíacos, problemas digestivos y dolores musculares.

2. Puede dañar psicológicamente

Cuando nos enojamos, tenemos dificultad para hacer decisiones racionales.

Nuestro pensamiento no es lógico y llegamos a conclusiones que hacen nuestra ira más intensa, pero que no están basadas en hechos reales.

Cuando la ira persiste, frecuentemente nos lleva a la depresión.

Por eso la Biblia dice:

Colosenses 3:21

²¹ Padres, **no exasperéis a vuestros hijos, para que no se desalienten.**

(exasperéis = provoquéis a ira)

(desalienten = desanimen = depriman)

3. Crea barreras entre las personas

Si atacamos o criticamos a otros con ira, esto nos aleja de los demás y nos lleva a la soledad.

Se ha sugerido que la persona más solitaria en el mundo es aquella que es iracunda.

Si la ira persiste y se convierte en amargura, esto nos puede llevar a toda clase de problemas que afectarán a muchas personas en su vida espiritual.

Hebreos 12:15

¹⁵ Mirad bien, no sea que alguno deje de alcanzar la gracia de Dios; que brotando alguna raíz de amargura, os estorbe, y por ella muchos serán contaminados.

Elena de White, "*Mente, carácter y personalidad*", pág. 535:

Entre los miembros de muchas familias se sigue el hábito de hablar con descuido, o para atormentar a otros,... **Las quemantes palabras de ira no debieran ser pronunciadas, porque delante de Dios y de los santos ángeles son como una especie de blasfemia.**

IV. qué hacer con la ira

Debido a que la ira es muy común, es importante saber qué hacer con ella.

1. Admitir los sentimientos de ira.

En ocasiones, las personas no se percatan de que están enojadas, aún cuando otros pueden darse cuenta de ello en el tono de su voz, los gestos, las miradas, etc. [lenguaje no verbal].

Cuando no se ve la ira o ésta se esconde o niega, se está ocultando un problema muy importante.

La ira escondida o **reprimida** produce resentimientos, problemas psicológicos, reacciones físicas y sentimiento de culpa.

Es mejor afrontar la ira honestamente y hacer algo con ella, antes de que pase otro día.

2. Hacer del problema que nos irrita un motivo de oración.

Jesús nos dice:

Mateo 11:28

²⁸ Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.

El apóstol Pedro afirma:

1 Pedro 5:7

⁷ echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros.

3. No reprimir los sentimientos de ira pero dejando de lado la violencia

No es bueno mandar la ira al banco de la memoria sin haberla solucionado.

La ira se puede expresar en formas que son destructivas o, por otro lado, en formas que son apropiadas.

El dominio propio es básico.

Elena de White, "*Mente, carácter y personalidad*", pág. 540:

...Nuestra única salvaguardia en todas las circunstancias consiste en conservarnos siempre dueños de nosotros mismos con la fortaleza de Jesús, nuestro Redentor.

Proverbios 15:18

¹⁸ El hombre iracundo promueve contiendas; mas el que tarda en airarse apacigua la rencilla.

Proverbios 19:11

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

Romanos 12:18

¹⁸ Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres.

Con la mente en estado de enojo, la persona iracunda no puede expresar sus sentimientos a Dios ni a las demás personas involucradas.

4. Conversar acerca de nuestros sentimientos negativos con alguien que pueda actuar como consejero.

Hay que ser muy cuidadosos en no convertir la expresión de los sentimientos negativos a otra persona, en chisme.

Explicar nuestros sentimientos negativos a una tercera persona, que sea madura y comprensiva, la cual puede aconsejarnos.

5. Dirigirnos a la persona que nos ha ofendido y expresarle lo que sentimos en forma adecuada, manifestando amor y perdón.

Comentarios efectuados en primera persona, como: “Esta situación realmente me enoja”, o “Me sentí agredido por tu comentario”, expresan los sentimientos sin herir o alejar a los demás.

Proverbios 15:1

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

6. Cuando no se puede hacer nada para cambiar las circunstancias que están produciendo la ira, redirigirla.

En lugar de transformarla en hostilidad, puede ayudar el salir a caminar, trabajar en el jardín, hacer algún deporte o participar en cualquier otra actividad que le permita descargar la energía.

7. Pensar razonablemente acerca del enojo.

Comprender que muchas veces Dios permite que ocurran acontecimientos que nos frustran y perturban enormemente, para enseñarnos paciencia y ayudarnos a crecer.

8. Perdonar.

Mateo 6:14-15

¹⁴ Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial; ¹⁵ mas si no perdonáis a los hombres sus ofensas, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras ofensas.

A. Dios es un gran perdonador.

Debemos darnos cuenta de que no hay **ninguna** ofensa que alguien nos haga que pueda ser igual a nuestra culpa delante de Dios, y sin embargo, él nos ha perdonado; ¿no estamos obligados nosotros a mostrar la misma misericordia a otros?

Salmo 103:3

³ Él es quien perdona todas tus iniquidades, el que sana todas tus dolencias;

B. Perdonar es cargar con el dolor del mal causado por otro, sin venganza o represalias.

Si aquel contra el cual se ha pecado puede absorber con tranquilidad lo que el otro hizo, eso es perdón.

C. El perdón está presente antes de que el ofensor lo pida.

D. El perdón debe ser inmediato y continuo.

Lucas 17:3-4

³ Mirad por vosotros mismos. Si tu hermano pecare contra ti, repréndele; y si se arrepintiere, perdónale. ⁴ Y si siete veces al día pecare contra ti, y siete veces al día volviere a ti, diciendo: Me arrepiento; perdónale.

E. Perdona y olvide.

Miqueas 7:18

¹⁸ ¿Qué Dios como tú, que perdona la maldad, y olvida el pecado del remanente de su heredad?...

F. El perdón conlleva amor y despierta el amor.

Lucas 7:41-43

Mateo 5:43-45

⁴³ Oísteis que fue dicho: Amarás a tu prójimo, y aborrecerás a tu enemigo. ⁴⁴ Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen; ⁴⁵ para que seáis hijos de vuestro Padre que está en los cielos, que hace salir su sol sobre malos y buenos, y que hace llover sobre justos e injustos.

v. conclusión

Caso de Abigail y David

1 Samuel 25:1-39

Nabal – su actitud

1 Samuel 25:11

¹¹ ¿He de tomar yo ahora mi pan, mi agua, y la carne que he preparado para mis esquiladores, y darla a hombres que no sé de dónde son?

David – su reacción

1 Samuel 25:13

¹³ Entonces David dijo a sus hombres: Cíñase cada uno su espada. Y se ciñó cada uno su espada y también David se ciñó su espada; y subieron tras David como cuatrocientos hombres, y dejaron doscientos con el bagaje.

Abigail – su actitud

1 Samuel 25:24-31

- Pide permiso para hablar con David.
- Le dice “No te conviene derramar sangre y vengarte por tu propia mano”.
- “Recuerda que vives delante de la presencia de Jehová”.

1 Samuel 25:31

³¹ **entonces, señor mío, no tendrás motivo de pena ni remordimientos por haber derramado** sangre sin causa, o por haberte vengado por ti mismo. Guárdese, pues, mi señor, y cuando Jehová haga bien a mi señor, acuérdate de tu sierva.

La ira se transforma en perdón y amor.

1 Samuel 25:39

³⁹ Luego que David oyó que Nabal había muerto, dijo: Bendito sea Jehová, que juzgó la causa de mi afrenta recibida de mano de Nabal, y ha preservado del mal

a su siervo; y Jehová ha vuelto la maldad de Nabal sobre su propia cabeza. **Después envió David a hablar con Abigail, para tomarla por su mujer.**

Efesios 4:32

³² Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.