

El enojo, parte 1: Entender el enojo.

Condensación del artículo escrito por David Powlison, *The Journal of Biblical Counseling*, Vol. 14.1, Fall 1995, pp. 40 – 53.

Cada ser humano lidia con el enojo. En un mundo de decepciones, imperfecciones, miserias, y pecados (nuestros y los de otros), el enojo es dado por sentado. Te enojas. Me enojo. Tus aconsejados se enojan. No cabe duda de que por esto la Biblia está llena de historias, enseñanzas, y comentarios acerca del enojo. Dios quiere que entendamos el enojo y sepamos cómo resolver los problemas de enojo.

Este artículo tiene 3 partes. “Entender el enojo” enfocará en cómo pensamos sobre el enojo. La segunda y tercera parte verán implicaciones y cómo aconsejamos a personas airadas.

¿Qué es el enojo? ¿Qué sentido tiene? Empecemos con cinco declaraciones generales acerca de algo que experimentamos al menudo pero muy infrecuentemente nos paramos para entenderlo.

1. La Biblia trata del enojo

La Biblia trata del enojo. ¿Quién es la persona más enojada en la Biblia? *Dios*. Cuando Dios mira la maldad, no ha cesado su furor, como el profeta Isaías repite vez tras vez. En Romanos, Pablo menciona el enojo de Dios y sus efectos más de cincuenta veces, empezando con “La ira de Dios se revela desde el cielo contra toda impiedad e injusticia de los hombres que detienen con injusticia la verdad” Romanos 1:18. Juan dice que la ira de Dios “está sobre” el que se niega a creer en el Hijo: la ira estaba, está y estará sobre sus cabezas.¹

El hecho de que Dios esté enojado nos dice algo muy importante. Esto nos dice que el enojo puede ser algo correcto, apropiado, bello, la única justa respuesta a maldad y la respuesta de amor para con las víctimas de maldad. De hecho, “sería imposible para un ser moral presenciar una maldad y no ser conmovido.”² No es sorpresa que Jesucristo se llenó de enojo cuando encontró a gente que pervertía la adoración de Dios y contribuía a o estaban indiferentes al sufrimiento de otros.³

El enojo de Dios jamás es caprichoso o petulante. Él responde justamente a lo que es malo y ofensivo. Dice “¿Acaso creen que me complace la muerte del malvado? ¿No quiero más bien que abandone su mala conducta y que viva?” (Ezequiel 18:23). Los seres humanos fueron diseñados a amar a Aquel quien los hizo y los sostiene, cuyas “riquezas de su benignidad, paciencia y longanimidad” todos han experimentado (Rom. 2:4). Sin embargo, “por culpa de su corazón adúltero... se apartaron... y se fueron tras sus ídolos malolientes” (Ezequiel 16:9). ¿Es injusto el enojo de Dios? Cuando es desafiado, su respuesta es directa: “¿en qué soy injusto?

¹ Juan 3:36; cf. 3:14-21

² B.B. Warfield, “the Emotional Life of Our Lord,” *The Person and Work of Christ* (Philadelphia: Presbyterian & Reformed, 1950, pp. 93-145), p. 107.

³ Ve por ej., Marcos 3:5 y 10:14; Mateo 18:6ss y 23:2-36; Juan 2:14-17.

¿No son más bien ustedes los injustos?...Te juzgaré conforme a tu conducta y tus acciones.”⁴

Los crímenes en la Biblia que encienden la ira de Dios son los crímenes capitales: traición, rebelión, engaño, creencias blasfémicas. El corazón humano es traicionero; deseamos creer *cualquier cosa* menos lo verdadero acerca de Dios. Los seres humanos fueron creados para escuchar la voz vivificante de Dios y tratarse mutuamente con amor. Pero tenemos corazones de piedra. Somos tercos: “cada uno sigue la terquedad de su corazón malvado, y no me ha obedecido;” “Cada uno hacía lo que le parecía mejor.”⁵ Dios no sería bueno si no odiara tales maldades.

Dios es también la más amante persona en la Biblia y el Hijo de Dios expresa la plenitud de Su amor. A menudo fallamos en darnos cuenta de que su enojo y su amor son enteramente consistentes el uno con el otro, como diferentes expresiones de su bondad y gloria. Los dos operan juntos: “Jesús ardía de enojo contra las maldades que encontraba en su caminar por la vida humana, tan cierto como se conmovía con compasión al ver la miseria del mundo; y de estas dos emociones procedía su misericordia genuina.”⁶ No podemos entender el amor de Dios si no entendemos su enojo. *Porque Él ama, se enoja sobre lo que daña.*

Pero, date cuenta de la manera en que los hijos de Dios experimentan su enojo: ¡Su enojo es expresado *para su beneficio* como el amor supremamente tierno! Como veremos, la Biblia es consistente acerca de esta verdad. Sin embargo, el enojo es, por definición, *contra* algo, con intención de destruir, así que ¿Cómo puede llegar a ser la ira de Dios algo que los hijos de Dios aman y en lo que confían, en vez de algo que temen o que no les gusta? ¿Cómo es el enojo de Dios una expresión del hecho que Dios está por nosotros, en vez de una expresión de que Él está en contra de nosotros? Las buenas nuevas son siempre presentadas en términos de cómo el enojo y el amor llegan a ser resueltos. *Dios expresa su amor para con su pueblo por medio de cada una de las maneras en que expresa su enojo contra la maldad.* Dios nos promete a nosotros los creyentes librarnos de tres cosas:

- (a) En amor, el enojo que tus pecados merecen cayó sobre Jesucristo.
- (b) En amor, el enojo de Dios trabaja para desarmar el poder del pecado. Porque nos ama, se enoja a causa de nuestra pecaminosidad que nos destruye.
- (c) En amor, el enojo de Dios te rescatará del dolor de los pecados de otros.

Dios expresa su amor para con su pueblo por medio de cada una de las maneras en que expresa Su enojo contra la maldad. El enojo amoroso de Dios resuelve el problema de la maldad de una manera que le trae gloria inexpresable y nos trae bendiciones inexpresables: justamente condenando la maldad, cortando el poder de los restos de maldad, y trayendo alivio del sufrimiento. La ira de Dios ha llegado a ser la esperanza de Sus hijos y la desesperación de Sus enemigos.

Vayamos a la pregunta inicial viéndolo desde otro ángulo. ¿Quién es la persona más enojada en la Biblia? Satanás. Su enojo viene de su malicia y el deseo de dañara a las personas. Es el

⁴ Ezequiel 18:29 y 24:14.

⁵ Jeremías 18:29; Jueces 24:25.

⁶ Warfield, p. 122.

paradigma del enojo pecaminoso; es la antítesis del enojo de Dios. Esto nos dice que el enojo puede ser algo enteramente malo, inapropiado, feo y destructivo. Tal enojo resume la esencia de la maldad: “Yo quiero las cosas a MI manera, no a la manera de Dios, y porque no puedo tener las cosas a mi manera, me enfurezco.”

Las Escrituras muestran varias cosas acerca del enojo:

El enojo puede ser falsamente provocado. (En Gén. 39 Potifar se encendió en ira al escuchar la acusación de su esposa contra José).

El enojo puede disfrazarse en “inocencia.” La esposa de Potifar estaba enojada, y fue manipulativa y vengativa.

La misma persona puede expresar ambos el enojo justo y el enojo pecaminoso. Cuando Moisés supo de la adoración del becerro de oro, él se encendió en ira a la imagen de Dios. Su enojo le dio la energía para tratar con el problema. Pero cuando maldijo a la gente y golpeó la roca, él se encendió en ira a la imagen del pecado. En este caso el enojo le dio la energía para deshonorar a Dios (Núm. 20: 7-13).

El sexto mandamiento, “No matarás,” es parte de la familia de reacciones de juicio que se incluyen este pecado. El comentario de Jesús sobre este mandamiento extendió el alcance de sus implicaciones hasta incluir actitudes y palabras.

Los sabios y los necios se distinguen por cómo se enojan.

Las motivaciones del enojo pecaminoso son expuestas en la Escritura: anhelos específicos e incredulidad. ¿Por qué se quejaron repetidamente los Israelitas en el desierto? No recibieron lo que ellos quisieron, y no creyeron que Dios era bueno, poderoso y sabio. Los motivos del corazón correspondieron a los detalles de las circunstancias. Cuando la comida era fastidiosa, el pueblo anhelaba cebollas, y ajos, etc. Cuando Moisés actuaba como el portavoz de Dios, Miriam y Aarón quisieron compartir la autoridad. Al fin y al cabo, en todos los casos la causa del enojo pecaminoso radica en las mentiras y codicias que dominan el corazón humano. Tú y las personas a quienes aconsejas no son diferentes.

El enojo trae consecuencias serias. “El hombre iracundo provoca contiendas; el furioso, a menudo peca” (Prov. 29:22) Causa divisiones. A menudo encuentras consecuencias directas en sus vidas: hijos temerosos y alejados, esposa amargada, problemas de salud, dificultades en el trabajo, etc. “El de grande ira llevará la pena, y si usa de violencias, añadirá nuevos males” (Prov. 19:19).

El enojo se alimenta a sí mismo y crece. Saúl es buen ejemplo de esto.

La Biblia también trata del evangelio que perdona y cambia a las personas enojadas. Dios nunca nos dirige hacia un espejo sin también proveernos de una lámpara: Él habla ampliamente y frecuentemente sobre las alternativas al enojo: confianza, perdón, paciencia, desear la justicia, confrontación piadosa, dominio propio, etc. Cada elemento en la definición del amor en 1Cor. 13 es el opuesto explícito del enojo pecaminoso. Todos somos por naturaleza guerreros; bienaventurados sean los pacificadores porque serán llamados hijos de Dios.

El enojo provee grandes oportunidades para aconsejar; Los asuntos son bastante claros. Cuando alguien se enoja, su corazón es desplegado sobre la mesa sin tener ningún lugar donde

escondese. A menudo sus problemas son muchos y complejos y no sabes por dónde empezar. El enojo es buen lugar.

2. El enojo es algo que tú haces

El enojo es algo que tú haces con todo lo que eres como persona. Hay manifestaciones fisiológicas patentes, pero hay más que esto. Entender esto te ayudará a identificar las mentiras que nuestra cultura promueve acerca del enojo. Usualmente pensamos primero en las emociones. Hay un rango entre leve irritabilidad y la rabia ciega. No tienes que montar en cólera para tener un problema con el enojo pecaminoso. Irritabilidad, murmuraciones, comentarios sarcásticos, y una actitud crítica también cuentan.

El enojo también consiste en pensamientos, retratos mentales, actitudes, y juicios. Involucra el razonamiento, la imaginación, la conciencia. El vídeo interno pasa escenarios de lo que te pasó, y a veces escenarios imaginados de tu retribución violenta. La actitud crítica es parte de la esencia del enojo: Es una actitud de juicio, condenación, y displacer hacia personas o cosas.

El enojo explota en conducta: palabras sarcásticas, maldiciones, exageraciones, gestos, golpes, amenazas, salir del cuarto, etc. Tú *haces* el enojo con todo que eres.

A menudo el enojo y el temor son primos hermanos.

La inmoralidad sexual también puede estar conectada al enojo.

El enojo es usualmente un evento interpersonal, tiene un objeto, un blanco. El enojo coacciona, intimida y manipula.

También se ve en la relación con Dios. Muchas personas están enojadas con Dios. Si creo que Dios existe para darme lo que yo quiera, me encenderé cuando no me lo entregue. De hecho, cuando se considera con respecto a lo que motiva el corazón, todo enojo pecaminoso tiene referencia inmediata con Dios. Si maldigo las circunstancias, atento contra Dios en tres maneras:

- (1) Lo olvido a Él, la fuente de vida, lo ignoro como si no existiera.
- (2) Actúo como si yo fuera Dios en su lugar, elevando mi voluntad al supremo estatus en mi universo.
- (3) Murmuro contra Él, criticando implícitamente al Autor verdadero de las circunstancias por no gustarme éstas.

3. El enojo es natural

Es natural es dos maneras muy diferentes: Es natural porque somos creados a la imagen de Dios y es natural porque caímos en pecado. El primer caso de enojo violento en la Biblia es el asesinato de Abel por Caín. El primer caso de enojo violento debió de haber ocurrido en Edén: Adán y Eva debieron haber matado a la serpiente en enojo justo.

Tenemos la capacidad dada por Dios, para el enojo hacia la maldad como una expresión de amor para con Dios y las personas dañadas por el mal. Siendo pecadores que han recibido

misericordia en lugar de ira, tenemos la habilidad de odiar la maldad mientras amamos a aquellos que la hacen simultáneamente: “de otros... tened misericordia con temor, aborreciendo aún la ropa contaminada por su carne ” (Judas 23).

Habiendo sido corrompidos al estilo del Acusador, somos capaces de odiar y tener resentimiento. Por eso dice Santiago: Sed tardos para la ira, "porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios" (1:19-20). Inclusive el justo enojo fácilmente se deteriora en autojusticia, venganza, chisme, etc.

Nuestra capacidad para el enojo pecaminoso se demuestra bien pronto. Nadie tiene que enseñar a un bebe cómo hacer una rabieta.

4. El enojo es aprendido

La capacidad de enojo es innata. Pero también el enojo es aprendido, de dos maneras diferentes: Primero, el enojo es enseñado y modelado para nosotros. Aprendemos de otras personas, para bien o para mal. Aprendemos de qué enojarnos y cómo mostrar nuestro disgusto. Es interesante que se discute el tema de “si se hacen o si así nacen” o “¿es la naturaleza o la crianza?” pero se trata de ambos, ninguno de los dos es neutral.

Por medio de la influencia de modelos, el enojo severo y la hostilidad llegan a ser las maneras rutinarias de responder a la más leve frustración. Por eso dice la Biblia “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” (Prov. 22:24-25). Los consejeros buscarán a las personas de quienes el aconsejado aprendió cómo enojarse.

Pero el enojo constructivo y hábitos piadosos también se aprenden. “El que anda entre sabios será sabio” (Prov. 13:20).

Muchos de los detalles del estilo de enojarse de una persona son influenciados por sus padres, compañeros, o grupo étnico. El enojo pecaminoso siempre proviene del corazón (Marcos 7:20-23) pero la forma exacta que toma es a menudo cultivado o aprendido.

El enojo es aprendido en una segunda manera: es practicado, habituado. Hay que estar familiarizado con las expresiones de enojo típicas de tus ovejas.

5. El enojo es un asunto moral

El enojo es intrínsecamente un asunto moral: El enojo evalúa y el enojo es evaluado.

El enojo es el juicio contra un mal percibido. Nos impulsa a atacar aquello que nos disgusta. El enojo interpreta, juzga y evalúa de acuerdo a su perspectiva personal.

El enojo también es evaluado. Dios juzga nuestros juicios. Él moralmente evalúa cada instante de enojo. Dios evalúa mis criterios de opinión y mi forma de reaccionar. Si suena el teléfono y maldigo con groserías en mi enojo porque interrumpió mi concentración, declaro “Esa llamada es mala y merece ser condenada,” Dios juzga ambos mis criterios y mi reacción como malos.

Dios y Satanás están enojados todo el tiempo, ¿en cuál de los lados está tu enojo? Las Escrituras nos proporcionan muchos criterios por los cuales Dios nos permite discernir.

Consideremos 7:

Prueba 1: ¿Te enojas acerca de las cosas correctas?

El enojo expresa un mal *percibido*. ¿Percibiste correctamente? Mucho de nuestro enojo se deriva de percepciones distorsionadas por creencias, anhelos, y expectativas que sustituyen al gobierno de Dios en nuestro corazón. Donde Dios gobierna, el dolor y el enojo nos moverán a resolver problemas de una manera piadosa, evaluando nuestras percepciones. El enojo *siempre* refleja los estándares morales de uno, sus definiciones de lo bueno y lo malo. ¡Examínelos! (Jonás 4)

Prueba 2: ¿Expresas tu enojo en el modo correcto?

Es posible percibir el mal correctamente pero expresar el enojo en una manera pecaminosa. La prueba más clara de si la expresión del enojo es mala o buena es si actúa para condenar o para brindar ayuda. (Rom. 12:19; Ef. 4:29; 2 Tim. 2:24-25; Mat. 23)

Prueba 3: ¿Cuánto tiempo dura tu enojo?

Cuando el enojo dura un día, una semana, una década, una vida... algo está mal. Cuando se torna en amargura y hostilidad, el diablo gana. Llegamos a ser como nuestros opresores, devolviendo mal por mal. Ef. 4:26

Prueba 4: ¿Qué tan controlado es tu enojo?

El enojo piadoso es controlado por un propósito dado por Dios. Es consistente con los frutos del Espíritu (Gál. 5). El enojo injusto es controlado por el impulso de nuestros corazones que lo llevan fuera de control. Jay Adams dice, "El enojo es la emoción dada por Dios para atacar problemas... Las energías del enojo deben ser canalizadas productivamente, bajo control, hacia el problema. El enojo se debe dirigir hacia la destrucción del problema, no de la persona. Como un buen caballo, debe ser frenado." (Luc. 17:1; Prov. 29:11; Juan 2:17; Apoc. 6:16)

Prueba 5: ¿Qué motiva tu enojo?

El vínculo entre raíz y fruto es bastante claro. Las personas motivadas por la gloria de Dios, su propia santificación, la voluntad de Dios, y el bien de otras personas se enojan en una manera diferente que las personas dominadas por el propio "yo." (Ef. 2:3, 8)

Prueba 6: Es tu enojo "listo" para responder a los pecados habituales de otros?

Las personas tienden a repetir sus pecados pero nuestro perdón debe ser "70 veces 7." En lugar de esperar lo peor y decir "¿Cuántas veces te he dicho...?" nuestra misericordia debe ser nueva cada mañana. Dios puede quebrantar los círculos viciosos. (Ef. 4:32; Lucas 17:3-4)

Prueba 7: ¿Cuál es el efecto de tu enojo?

El enojo pecaminoso crea problemas o los empeora. Daña a personas, las pone a la defensiva. El enojo justo soluciona problemas. Miremos el ejemplo de Jesús. Si el reo no nos hace caso, no hay que enojarte más como si tu severidad pudiera obrar el arrepentimiento en su corazón. Ora para que Dios le conceda el don del arrepentimiento. "Si tu enemigo tiene hambre, dale de comer..." Pero también puedes imponer límites que restringen el daño que pueda hacer (Ef 4:29; Lc 6:28; Ro 12:20).