

Jueves 17 de Noviembre de 2022 | Matutina para Mujeres | Interrogar a la ira

Descripción



Interrogar a la ira

“Mejor es ser paciente que poderoso; más vale tener control propio que conquistar una ciudad” (Prov. 16:32, NTV).

Cuando nuestra ira enmascara otras emociones, tiende a dejar pistas por el camino, como las migajas de pan de Hansel y Gretel. Si nuestro enojo está escondiendo otra emoción, nos será muy difícil concederle terreno. Encontrar una solución que beneficie a ambas partes nos parecerá imposible. Además, las opiniones de otros se sentirán como un ataque a nuestra autoridad, no como un punto de vista diferente. Las tendencias perfeccionistas también son una pista de que hay mucho más debajo de nuestra ira. Debido a la autoexigencia feroz del crítico interior, los perfeccionistas sufren de frustración constante. Sin duda, la pista más importante es que nos incomoda expresar —o que otros expresen— emociones más vulnerables, como el dolor y la inseguridad.

Generalmente, no solo nos negamos a analizar las emociones que vienen aparejadas, sino que además repetimos un libreto mental que justifica nuestro enojo. Como un disco rayado, las palabras del libreto pasan por nuestra mente una y otra vez, cobrando más fuerza cada vez que las oímos. Cuanta más razón pensemos que tenemos, menos analizaremos otros factores. Interrogar a nuestro enojo, tal como lo haría un abogado con un testigo de la fiscalía, es una buena herramienta para ganar perspectiva. ¿Realmente tengo razón? ¿Vale la pena permitir que esto arruine el resto de mi día? ¿Es mi respuesta proporcional a lo sucedido?

¿Deseo resolver la situación o demostrar que tengo razón? Mientras escribo estas líneas, viene a mi mente una triste pelea que tuve con una persona muy querida. Yo no detuve el disco rayado a tiempo ni analicé mis pensamientos, y entonces mi ira nos lastimó a las dos. Aunque Dios y esta persona me perdonaron, es más fácil y menos doloroso cortar la mecha a una bomba que reconstruir desde los escombros y las cenizas.

Analicemos nuestras emociones. Interroguemos a nuestra ira.

El autor cristiano Gary Chapman cree que nuestra respuesta al enojo siempre debería priorizar la salud de nuestras relaciones; con Dios y con los demás. En su libro *Anger* [El enojo], él sugiere dos preguntas más que podemos hacernos: “Al procesar el enojo, [...] dos preguntas son esenciales: 1) ¿Es positiva mi respuesta? ¿Tiene el potencial de lidiar con lo negativo y sanar la relación? 2) ¿Es amorosa mi respuesta, diseñada para beneficiar a la persona con la que estoy enojado?”

Señor, dame humildad y honestidad para explorar mi ira. Ayúdame a manejarla de tal manera que sirva para fortalecer mis relaciones. Sé que, con tu ayuda, cada enojo se convertirá en una oportunidad para crecer.