

SÃ¡bado 12 de Noviembre de 2022 | Matutina para Mujeres | Polizones

Descripci3n



Polizones

â??Airaos, pero no pequÃ©is; no se ponga el sol sobre vuestro enojoâ?• (Efe. 4:26).

Tendemos a pensar que nuestras vidas serÃ¡n mejores si nunca nos enojÃ¡ramos. Sin embargo, la ira

cumple una función vital: nos anuncia cuándo debemos prestarle atención a algo. Es el equivalente emocional del dolor físico. Si alguien accidentalmente me atrapa los dedos con una puerta, en un nanosegundo el dolor hará que reaccione. Comenzaré a gritar y entonces la persona abrirá la puerta. Si no sintiera dolor, mis dedos podrían quebrarse sin que yo siquiera lo notara. El dolor —justamente por la incomodidad que produce— nos ayuda a sobrevivir en un mundo donde hay accidentes, enfermedades y pecado. La ira es similar. Cuando alguien nos aplasta emocionalmente, sentimos ira. Esto, en sí mismo, es muy bueno. La ira es una luz roja, una bandera flameante que impide que ignoremos aquello que nos molesta o nos hiere. Por eso, muchas veces a la ira se la describe como una emoción secundaria. Básicamente, si raspamos la superficie de la ira con una moneda, revelará tristeza, vergüenza o tal vez miedo.

Generalmente, la ira es la parte del iceberg que se deja ver. A menudo, sin darnos cuenta, pintamos de ira a otras emociones más vulnerables que no se atreven a andar por la calle desnudas. Nos sentimos frustradas, agotadas, avergonzadas, ignoradas, incomprendidas o solas; pero, en lugar de comunicar cualquiera de estas emociones, ¡nos enojamos! Las emociones se suben como polizones al bote de la ira, por su apariencia. La ira nos parece fuerte, mientras las otras emociones nos hacen sentir vulnerables.

Una de las mejores herramientas que he encontrado para manejar mi ira es preguntarme: ¿Qué estoy sintiendo realmente? ¿Qué emoción está jugando a las escondidas, agazapada detrás de mi enojo? • Varios meses atrás, estaba hablando con mi mejor amiga acerca de un problema que yo tenía. No recuerdo el problema, pero sé que estaba extremadamente enojada. Mi amiga me escuchaba, mientras yo le contaba los detalles de la historia. De pronto, se hizo un silencio. Sentí que el Espíritu Santo me invitaba a sumergirme más profundo. Entonces, le dije a mi amiga: «¿Más que enojada, creo que estoy dolida?». En cuanto las palabras salieron de mis labios, comencé a llorar y me sentí aliviada. ¿No tenía un problema que resolver, ¡pero ahora sabía de qué se trataba!

Sea o no, quiero aprender a manejar la ira de una manera constructiva. En lugar de explotar y reaccionar, dame coraje para explorar el miedo, la inseguridad o la frustración que se esconden detrás. Guíame con tu Espíritu hacia la verdad que me libera. Amén.