



Spanish Fort, Alabama, 11 de julio de 2025

Deja la ira y abandona el enojo

Saludos cordiales una vez más amigos, hermanos, compañeros de trabajo, familia espiritual, e hijos de Dios dispersos desde aquí en la Costa del Golfo en el sur de Alabama. Mi esposa y yo oramos y esperamos que estén bien y que su semana haya sido bendecida.

A lo largo de las décadas, mi esposa y yo nos hemos mudado varias veces y hemos servido en diversas congregaciones alrededor del mundo. Estaba recordando cuando nos mudamos aquí, al sur de Alabama, en 2017.

Fue un frenesí de actividades mientras nos acomodábamos en nuestro nuevo hogar, aquí en Spanish Fort. Ya conocíamos a algunos vecinos, y cada día organizábamos algunas cosas más. Nuestra pila de cajas de cartón para el camión de reciclaje que llegó a mitad de semana era bastante grande. Por fin tenía un teléfono en mi oficina, después de días de dificultades técnicas.

Recordé lo acostumbrados que estábamos a tener ciertas "cosas" en nuestra vida diaria que hace tan solo unos años eran un lujo, no la norma para la mayoría.

Uno de los desafíos que enfrenté con esta mudanza fue no poder "encontrar" ciertas cosas, a pesar de que mi esposa y yo éramos muy cuidadosos al etiquetar cada caja. ¡Me golpeé los dedos de los pies no sé cuántas veces por manipular cajas apiladas por todas partes! Con todo el estrés que conllevaba, sé que a veces no era agradable.

A menudo he pensado en qué puedo aprender personalmente de la lección de que las cosas sean "arrancadas, trasladadas y desorganizadas".

En el mundo actual, casi a diario, nos enfrentamos a desafíos que nos inquietan, ¿verdad?

¿Has visto a alguien que permite que las cosas se intensifiquen y luego se enoja cada vez más, hasta que finalmente se convierte en una ira descontrolada? Esta persona desata una diatriba que puede incluir improperios, acusaciones, ataques verbales e incluso amenazas o violencia física. ¿Cuántos delincuentes han acabado en la cárcel por ceder a la ira irracional y cometer impulsivamente actos ilegales y violentos?

Los malos hábitos suelen desarrollarse en la infancia debido a ciertas tendencias de personalidad, el ejemplo de nuestros padres y otras personas. Si tendemos a perder los estribos y a ceder a expresiones de ira hirientes, debemos admitirlo con humildad y honestidad y buscar cambiar esos comportamientos.

Si no se aborda, podríamos vernos involucrados en un incidente doloroso y perjudicial que incluso podría resultar en cargos criminales o encarcelamiento. Hoy en día, vemos cuántos incidentes de furia al volante, furia en estacionamientos, etc., ocurren. Es cada vez más común. Casi a diario escuchamos en las noticias sobre muertes de personas, a menudo relacionadas directamente con la ira no resuelta en su núcleo.

La Palabra de Dios advierte sobre la ira y la ira destructivas e impulsivas. *“Deja la ira, y abandona el furor; no te irrites, pues solo causa daño”* (Salmo 37:8). *“El hombre iracundo provoca contiendas, y el furioso abunda en transgresiones”* (Proverbios 29:22).

Preocuparse por algo, darle vueltas a algo y excitarse hasta convertirse en una persona verdaderamente enojada es como amartillar un arma. Basta con un poco más para apretar el gatillo y herir a otros.

Observa otra instrucción de Proverbios: *“Cruel es la ira y torrente la furia; pero ¿quién podrá resistir ante los celos?”* (Proverbios 27:4). La ira violenta puede ser como un río estancado. Cuando la presa se rompe, desata un torrente de destrucción.

La impaciencia y la irritabilidad pueden ser causadas por factores externos, y a menudo internos, que pueden estar relacionados con la salud o con quienes nos rodean. Decir simplemente *“Así soy”* y *“está bien”*, o *“siempre he sido así”*, no es

aceptable a los ojos de Dios.

También vemos otra mentalidad que a menudo provoca ira: los celos. ¿Cuántos actos violentos han sido desatados por un esposo o esposa celoso?

Entonces, dicho esto, ¿cómo se puede calmar la ira?

Aquí está uno de mis versículos favoritos sobre este tema: *“La blanda respuesta quita la ira, pero la palabra áspera aviva el furor”* (Proverbios 15:1). *“... el que tarda en airarse apacigua la contienda”* (Proverbios 15:18).

Cuando respondemos con ira a una persona enojada, generalmente recibimos una respuesta aún más enojada. En estas situaciones, es necesario calmar los ánimos y fomentar un diálogo constructivo.

Una técnica es preguntarle a la persona enojada por qué está molesta y luego dejar que se desahogue. Incluso se podría estar de acuerdo con ella en que lo que la hizo enojar fue hiriente o injusto, pero las represalias nunca son productivas.

Se podría decir que se preocupa por la persona y que no quiere decir cosas que causen más malestar.

Si somos nosotros quienes estamos enojados, debemos aceptar las instrucciones del apóstol Pablo: *“Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo”* (Efesios 4:26). ¡Este pasaje bíblico nos dice que debemos calmarnos, controlar nuestras emociones, analizar racionalmente qué nos ha hecho enojar y luego calmar la ira rápidamente!

A veces, la ira surge porque sentimos que nos han hecho daño. Si alguien nos ha hecho daño, quizás debamos aplicar la Palabra de Dios con humildad, ir a la persona y tratar de resolver la situación. Necesitamos tener el deseo de perdonar a los demás. *“Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial. Pero si no perdonáis a los hombres sus ofensas, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras ofensas”* (Mateo 6:14-15).

Para todos aquellos a quienes Dios ha llamado, respondido y son creyentes, necesitamos controlar la ira y rechazar las represalias. Cualquier tipo de venganza

es un asunto serio.

Pablo nos exhorta: *“Quítense de ustedes toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia”* (Efesios 4:31).

Uno de los ámbitos donde la ira se manifiesta con mayor frecuencia es en el matrimonio.

Aquí tienen una cita del experto matrimonial Dr. Willard Harley, de un artículo en su sitio web marriagebuilders.com titulado: “Cómo crear su propio plan para resolver conflictos y restaurar el amor en su matrimonio”. “La intuición también prevalece en la mayoría de los esfuerzos de las parejas por resolver sus conflictos. En lugar de resolver sus conflictos matrimoniales mediante la creación e implementación de un plan bien concebido, recurren a sus instintos primitivos (exigencias, falta de respeto e ira) para intentar resolverlos.”

“Estos instintos no solo no les brindan soluciones a largo plazo, sino que también destruyen el sentimiento de amor. Como las parejas no saben cómo hacerlo, siguen recurriendo a las exigencias, la falta de respeto y la ira para intentar resolver sus conflictos matrimoniales hasta que su amor mutuo se convierte en odio.”

“Los Destrotores de Amor más comunes (la ira, la falta de respeto y las exigencias) son la forma en que, instintivamente, intentamos resolver los conflictos matrimoniales. Pero estos enfoques no solo son ineficaces, sino que también destruyen el amor”. “En la segunda mitad de Destrotores de Amor, muestro cómo resolver los conflictos, encontrando una solución que tenga en cuenta simultáneamente los intereses y sentimientos de ambos cónyuges. Una vez que aprendas a dejar atrás la ira, la falta de respeto y las exigencias, y busques soluciones que consideren los sentimientos de ambos, te resultará mucho más fácil resolver los conflictos. Pero incluso mientras no se resuelvan, seguirán enamorados hasta que encuentren una solución... Lamentablemente, muchas parejas usan los Destrotores de Amor para intentar llegar a un acuerdo, lo que dificulta mucho más el acuerdo y provoca la pérdida del amor cada vez que intentan resolver un conflicto”.

Amigos, ustedes y yo necesitamos trabajar en construir relaciones basadas en la honestidad, el respeto, el amor y la humildad. Si tenemos un problema con la ira que no podemos controlar, debemos admitirlo, enfrentarlo y cambiar.

Que Dios nos bendiga mientras crecemos en el fruto o producto final de su Espíritu Santo que mora en nosotros. Él nos promete ayuda para lograrlo, y al convertirnos en una "nueva creación o criatura", los resultados serán piadosos y beneficiosos para todos.

¡Amigos, brazos arriba! Nuestras oraciones y pensamientos están con ustedes todos los días. Por favor, oren por nosotros.



T. S. Hoefker

(Pastor principal, *Ministerios de la Iglesia de Dios*)

E-mail: tshoefker@coqministries.org / Sitio en Internet: www.coqministries.org

Teléfono en oficinas: 251-930-1797 / P.O. Box 983, Daphne, AL 36526-0983