



La ira

Cómo actuar en vez de reaccionar

1



Caso de Estudio La ira Con June Hunt

Lea el siguiente Caso de Estudio. Piense sobre el sabio ejemplo que June Hunt tiene en su respuesta basada en su experiencia como una consejera. Mientras lo estudia piense en esta pregunta: ¿Cómo podría aplicar este caso a su vida o a alguien que está aconsejando?

Inicio del caso de consejería:

Chris: ...Hay cosas que desde hace un par de meses me han hecho sentir muy enojado.

June: ¿Qué paso hace pocos meses?

Chris: Me reportaron y ese es el primer incidente. Algunas personas en mi lugar de trabajo dicen que tengo un problema de ira.

June: ¿Tiene usted un problema de ira?

Chris: No creo que lo tenga. Tiendo a frustrarme, tal vez de manera equivocada. He perdido mi alegría. Estoy realmente luchando conmigo y se supone que soy cristiano, salvo y lleno del Espíritu Santo y no lo estoy sintiendo... ¡No sé qué hacer!

June: ¿Cuándo usted está frustrado, siente que responde de una manera que es como la de Cristo?

Chris: Yo diría que no.

June: Entonces, puede ser que su descontento es en realidad una motivación para decir: "Algo está mal. ¿Cómo puedo responder cuando me enfrento con la adversidad, la crítica y los problemas? Si no tengo la capacidad de controlar la situación, ¿cómo voy a responder

cuando estoy en paz? Usted dice que realmente recibió a Jesús como su Señor y Salvador, ¿Es correcto?

Chris: Sí.

June: La Biblia dice que Cristo está en usted, la esperanza de gloria. Es Su presencia a través de su Espíritu. La Biblia dice que el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz. Así que cuando nos falta la paz en nuestras vidas, tenemos que evaluar: ¿Hay alguna área en la que tengo que cambiar? ¿Hay alguna acción o palabra, cualquier pensamiento que no son correctos delante de Dios? Bueno, así como hacemos revisión a los carros, nosotros también necesitamos revisarnos espiritualmente.

Chris: Ajá.

June: ...pregúntese: "¿De alguna manera, no estoy sano espiritualmente?" "Si no tengo paz dentro de mi vida, ¿cuál es el problema? ¿Son las situaciones externas o hay algo interno en lo que no estoy realmente bien delante de Dios?" Porque Jesús es el Príncipe de Paz, ¿Verdad?





La ira

Cómo actuar en vez de reaccionar

2

Chris: Sí...tal vez yo necesito esa evaluación, tal como estamos hablando.

June: Usted mencionó que Jesús no aprobaría como usted se expresa en lo que se refiere a la ira. Así que podríamos buscar una manera para que pueda empezar a tener la victoria en esa área. ¿Le gustaría eso?

Chris: Sí.

June: Muy bien. Jesús dijo, “En este mundo usted tendrá problemas. Pero no se desanimen, yo he vencido al mundo”, y el concepto aquí es sí, usted va a tener problemas. Ahora, Él dice, “Pero yo soy el vencedor”, por lo que cuando Él viene a vivir dentro de nosotros, podemos tener una paz que sobrepasa todo entendimiento, pero, si todavía no nos apropiamos de su poder, entonces podemos sentir una válvula de presión, como un volcán.

Chris: Eso es verdad y a veces en el trabajo yo puedo sentirlo, porque las cosas han estado muy estresantes.

June: Bien, deme un ejemplo de cuando usted ha estado enojado, fuera de control.

Chris: Bueno, yo quiero hacer algo a mi manera y mi compañera de trabajo a quien amo mucho quiere hacerlo a su manera o como ella cree que es correcto. Tengo un problema con eso, y es que siempre cuando siento que tengo razón en algo, no me gusta discutirlo, sino que quiero hacerlo a mi manera y no quiero la ayuda de

ella, algo así. Yo sólo quería hacerlo a mi manera. Yo quería que me dejara sólo...

June: Vamos a tratar ese asunto de “Quiero hacerlo a mi manera.” Usted dijo que a veces tiene problemas con su compañera de trabajo porque no se hacen las cosas de la manera como usted dice y automáticamente usted reacciona a su manera.


Chris: Han sido un par de veces y ella me ha perdonado.

June: Ajá.

Chris: Sin embargo, siento algo de hostilidad de ella, como que no quiere trabajar más conmigo y hemos sido muy cercanos, he compartido mucho con ella, me siento muy cómodo hablando con ella ...y cuando pasan cosas como estas me siendo dañado y triste.

June: Bueno, creo que lo mejor por hacer es aprender cómo tratar con su ira, hablar con ella y decirle, “Reconozco que yo soy el único culpable de exaltarme y no quiero hacerlo otra vez”. Entienda que cuando las personas se exaltan, a veces es porque hay algo de miedo en ellos, porque ellos pueden sentirse como que han caminado sobre experiencias no muy agradables y no quieren pasar por lo mismo otra vez.

Chris: sabe, en realidad, ella me dijo eso.

June: Bueno, eso va a ser de mucha ayuda para usted porque usted puede decirle: 



La ira

Cómo actuar en vez de reaccionar

“Sabes, he estado pensando sobre lo que dijiste y me dolería que tuvieras que pasar por malas experiencias...porque yo no quiero ser esa clase de hombre. Tu realmente me estas ayudando a evaluar mi vida y quiero agradecerte por eso; te invito a que me ayudes cuando veas que estoy fuera de control. Me doy cuenta que estoy equivocado”.

Cuando usted hace eso, está siendo humilde y Jesús dijo, “Yo no vine a que me sirvan, sino a servir”.

Chris: Sí.

June: Permítame preguntarle – ¿Le gustaría ser como Jesús?

Chris: Bueno, me gustaría tener la mente de Cristo.

June: Eso es fantástico. En numerosos lugares en la Biblia Él es llamado humilde y cuando usted es humilde, entonces usted es como Cristo. Por cierto, la ira viene del reclamo de derechos, “¡Yo tengo el derecho para esto...Yo tengo el derecho para eso!”

Cuando usted cede sus derechos, entonces usted está siendo humilde y entonces usted tiene como respuesta la ira.

Análisis y reflexiones del caso

La ira

“¿Le gustaría ser como Jesús?” June a menudo hace esta pregunta a las personas. La respuesta a sus problemas depende de su respuesta a esta pregunta. Si ellos quieren ser como Jesús, entonces el ejemplo de Él y la Palabra de Dios les dará la respuesta a ellos.

Si seguir siendo a su manera es más importante que ser como Cristo...entonces siempre será una excusa para sus acciones de ira.

Chris explicó sus excusas:

- Las cosas son muy estresantes
- Cuando estoy correcto, no quiero que nadie discuta conmigo
- Yo quiero hacer las cosas a mi manera

June resumió esta excusa: “La ira viene por el reclamo de derechos, “¡Yo tengo el derecho para esto! ¡Yo tengo el derecho para eso!”.

“Cuando usted cede sus derechos, usted está siendo humilde, y entonces usted tiene la respuesta a la ira”.



La ira

Cómo actuar en vez de reaccionar

4

¿Está usted enojado? ¿Es su respuesta como
Cristo?
O ¿está usted demandando a su manera?

Haga una evaluación. Humíllese a sí mismo.
Acepte la paz que Dios tiene para usted en
humildad.



Considere estudiar los siguientes temas de Consejería bíblica relacionados:

Orgullo y Humildad, Resolución de Conflictos, Reconciliación, Perdón