

LAS EXPLOSIONES **DE IRA**

CONTENIDO

¿En qué se originan las explosiones de ira?

- En el enojo reprimido desde la infancia.
- En el resentimiento para con personas significativas.
- En la conducta aprendida al convivir con gente iracunda.
- En el hábito negativo de enojarse como primera reacción.
- En el estado de ánimo propenso al enojo sin razón ni causa.

¿Cómo puedes tratar con las explosiones de ira?

- Aprende a pedir perdón cada vez que las tienes.
- Solicita ayuda a personas significativas.
- Adopta una actitud de arrepentimiento para con Dios.
- Haz campaña para modificar malos hábitos y reacciones negativas.
- Mejora tu comunicación practicando el dialogo en calma.

No todas las personas tienen esa experiencia de explosiones de ira que de verdad resultan destructivas, pero creo que, en más de alguna ocasión, no faltará quien diga: “Aquí se me pasó la mano en esta forma de reacción; me enojé demasiado por algo que no tenía tanta importancia”.

El libro de los Proverbios nos dice: ***“El iracundo comete locuras, pero el prudente sabe aguantar.”***
Proverbios 14:17

Y las explosiones de ira tienen que ver,

precisamente, con no poder gobernar, controlar o aguantar esa fuerza de ímpetu, de animosidad, y todo eso que surge en un episodio de ira. De ahí que, si de pronto ves tus relaciones afectadas —tu matrimonio, la relación con tus hijos, o en el trabajo—, puede ser que estés teniendo dificultades, no porque no te quieran o no te comprendan, sino porque estás teniendo el síndrome de la ingobernabilidad de tu ira.

Por supuesto, episodios de ira todos los tenemos en una u otra intensidad; así que, cada persona tendrá

que verificarlo en su propia experiencia de vida.

¿En qué se originan las explosiones de ira?

No creas que la ira nace por sí sola. No, la ira tiene sus precursores. Tiene también elementos y circunstancias que la estimulan, que la promueven. Hay personas que si lograrán descifrar cuáles son todos los preámbulos de su ira, a lo mejor lograrían controlarla.

De ahí, pues, la importancia de hablar

respecto a las circunstancias en que se originan las explosiones de ira.

En primer lugar, **EN EL ENOJO REPRIMIDO DESDE LA INFANCIA**

Las explosiones de ira pueden originarse en el enojo reprimido desde la infancia. Nada es tan hermoso como un niño que crece y se desarrolla de manera normal. Yo tengo nietos, conozco los procesos de desarrollo de la personalidad, sobre todo entre los 5 y 7 años que es donde el andamiaje principal

queda ya establecido, y observo a mis dos nietos y le digo a mi esposa: “Lo bueno con estos niños es que están rodeados de gente que los ama, que los afirma, que les da el acompañamiento que necesitan”; a diferencia mía, yo crecí como un niño solitario, un niño frustrado, disgustado, por una y veinte mil razones.

Y es que cuando tú creces con un enojo reprimido, o como le llamamos en consejería: “ira no resuelta”, significa que estás enojado desde muy atrás en la vida. Ya ni sabes por qué, pero ahora como

adulto te enojas por todo. Eso es tener una ira no resuelta o un enojo que todavía está reprimido; una condición que viene desde la infancia, en la cual se originan algunas explosiones de ira.

Entonces, el problema no lo ocasiona tu matrimonio o tu cónyuge, tampoco lo es tu jefe, ni lo son tus amigos, ni los compañeros de trabajo; no es que alguien te provoca, no es que alguien no te quiere, no es que alguien no te comprende; es que tú vienes cargando un problema desde allá

atrás en tu historia, traes una ira no resuelta, un enojo reprimido desde la infancia, y eso te ocasiona explosiones o episodios de ira.

En segundo lugar, EN EL RESENTI- MIENTO PARA CON PERSONAS SIGNIFICATIVAS

Lo tengo comprobado; he sido consejero por décadas y siempre que me encuentro a alguien con problemas de ira, lo primero que hago es remitirme a su historia, y por lo general encuentro que son personas que quedaron enojadas

con papá, con mamá, o con una persona significativa con la que crecieron en su infancia. Luego, echaron a un lado el resentimiento, no le prestaron atención; simplemente dijeron en tono desafiante: “Así soy yo, ¡y qué!”; pero no se dieron cuenta que quedaba germinando la ira por causa del resentimiento para con personas significativas.

Yo crecí disgustado con papá y con mamá; por supuesto, sin razón. Pero alguien me lo dijo, y fue quien me dio la llave para interpretar mi propia condición respecto a la

ira: me dijo: “El problema no fue ni de su papá ni de su mamá, porque el resto de sus hermanos no creció con las mismas condiciones tuyas, es decir, no desarrolló ciertos síndromes que usted sí; la diferencia es que usted era un niño muy sensible, usted era más sensible que sus hermanos, para ellos era normal lo que para usted no.”

Esta persona —más adulta y experimentada que yo— me dio la clave; y yo le estoy agradecido porque me di cuenta que mi resentimiento no fue por razones válidas, ya que el resto de mis hermanos no

creció así. El problema se evidenció cuando llegué a la vida adulta y se convirtió en explosiones de ira por aquí y por allá, al grado que perjudicó seriamente mis relaciones interpersonales.

En tercer lugar, EN LA CONDUCTA APRENDIDA AL CONVIVIR CON GENTE IRACUNDA

Si tú creciste al lado de un padre o una madre que eran presa de la ira —de esa gente que rompe objetos, que da portazos, que quiebra cosas, que grita y se exalta, que dice

palabras soeces—, y tú estuviste allí como un niño, aparentemente jugando un papel pasivo —pues no era tu problema, no eras adulto, no pudiste intervenir—, pero ello no significa que no estuviste captando e internalizando todas esas expresiones.

Entonces, ¿qué sucedió? Que por, simplemente, estar en esa atmosfera, en ese ambiente terminaste siendo un adulto que no tuvo razones propias para expresarse, sino, meramente, a repetir o copiar el modelo de tus padres. Aprendiste a resolver con ira tus problemas.

Siempre es así cuando se crece con un padre o una madre iracundo, el hijo copia o hace una réplica de ese modelo; y se vuelve una persona de igual manera agresiva, una persona que explota en ira, como una conducta aprendida al convivir con alguien que tenía esa proclividad, la de resolver todo con enojo, con pleito, con explosiones de ira.

**En cuarto lugar,
EN EL HÁBITO
NEGATIVO DE
ENOJARSE COMO
PRIMERA
REACCIÓN**

Yo veo mi propio caso, yo soy un hombre temperamental; en mí el enojo es un hábito negativo, me mal acostumbré a enojarme. Cuando me toca tratar un asunto o hacer un negocio, mi primera reacción es que se me va “caldeando en el ánimo” sin que haya habido conflicto; es mi atmósfera de hacer negocios, de tratar asuntos, de organizar cosas; y sé que tengo que luchar contra ese hábito negativo de enojarme como primera reacción.

Tú podrías justificar tu enojo y tratar de salir “bien parado”

en una situación; pero lo mejor que puedes hacer es decirte la verdad, es aceptar que has adquirido el mal hábito de enojarte como forma de enfrentar la vida, de tratar tus asuntos, de relacionarte con otros.

Quizás te acostumbraste viendo el modelo de alguien por allí que hacía lo mismo... Igual sucede con el resentimiento, con la depresión y con varias otras formas de reacción y respuesta. No son nada más que hábitos conductuales negativos; por supuesto, adquiridos, pero que luego se vuelven como la primera reacción, no

importa lo que esté pasando.

**En quinto lugar,
EN EL ESTADO DE
ÁNIMO
PROPENSO AL
ENOJO SIN
RAZÓN NI CAUSA**

Hay quienes son propensos a la risa, propensos a la alegría, es decir, propensos a la explosión de emotividad, en ese sentido. Pero, hay quienes tienen la propensión al enojo sin razón ni causa; simplemente es una proclividad, son actitudes que se van como conformando dentro nuestro.

De allí que tengamos nosotros que hacerle caso al aforismo griego: *“Hombre conócete a ti mismo”*; porque no solamente es importante lo que Dios puede hacer en nuestra vida —los milagros de transformación que Él pueda hacer—, también es importante conocerse uno mismo, es decir, saber con qué está lidiando uno.

Pues bien, a manera de resumen de esta primera parte respecto al origen o causas de las explosiones, tenemos:

1. Llevar un enojo reprimido desde la infancia.

2. Tener resentimientos para con personas significativas.
3. La conducta aprendida al convivir con gente de tendencia iracunda.
4. El hábito negativo de enojarse como primera reacción.
5. Un estado de ánimo propenso al enojo sin razón ni causa alguna.

¿Cómo puedes tratar con las explosiones de ira?

Habiendo explicado en qué se originan

las explosiones de ira, ahora toca trabajar con el cómo tratar con las explosiones de ira, esto es, cómo tratar con dichos episodios.

Leamos nuevamente lo que dice la Biblia a este respecto en Proverbios 14:17: **“El iracundo comete locuras...”** No dice que comete errores o equivocaciones, o que pierde el discernimiento; ¡no! dice que **“comete locuras”**. ¡Vaya palabra que escogió el proverbista bíblico! **“locuras”**. Así que, cada vez que te dejas llevar por la ira, que tienes una explosión de ira, estarás

haciendo ¡una locura!
Pero la Biblia también dice, en sentido contrario, que **“el prudente sabe aguantar”**. Y es que la prudencia es la antítesis total de la ira. Y prestemos especial atención a que aquí no se nos dice que el prudente es sabio, profundo o espiritual, ¡no!, aquí se nos dice que el prudente **“sabe aguantar”**.

Probablemente, es la primera vez que asocias la capacidad de aguante con la prudencia; quizá la hayas asociado con la paciencia, mas no con la prudencia. Pero aquí la Biblia te enseña que la prudencia te

hace aguantar y no ceder a la tentación de reventar, y decir lo que no debes decir, o hacer lo que no debes hacer.

Bien, ahora busquemos complementar nuestro abordaje a esta temática; busquemos cómo tratar con las explosiones de ira, pues si tú eres una persona con esa propensión necesitas aprender a tratar con tu ira.

APRENDE A PEDIR PERDÓN CADA VEZ QUE LAS TIENES

A sí es, cada vez que tienes una explosión de ira tienes

que pedir perdón. Cuando tú te obligas a pedir perdón, a decir: “Perdón, me equivoque otra vez... Caí otra vez en una explosión de ira... Dije lo que no tenía que decir... Perdón, hice lo que no debía hacer”... tienes la posibilidad de lograr el apoyo y ayuda de los demás.

En la medida en que tú vas pidiendo perdón, lograrás comprensión, apoyo, soporte. No creas que la gente se va a hartar de ti; al contrario, en la medida en que vas pidiendo perdón la gente te dará acompañamiento, y la propensión a la ira comenzará a ceder.

Y es que el perdón es una especie de mecanismo espiritual —según enseña la Palabra de Dios— que hace que ceda el pecado, que ceda la malignidad en las personas; de ahí que en la medida en que pides perdón, vas interiorizando esa condición de arrepentimiento que te lleva a ganar la victoria sobre la ira.

SOLICITA AYUDA A PERSONAS SIGNIFICATIVAS

Quizá tienes un buen cónyuge que te puede entender, o alguno de tus padres o

un buen amigo, o quizás alguien en la iglesia, alguien a quien tú puedes decir con sinceridad: “Mira, yo quiero hacer un pacto contigo; yo necesito alguien que me ayude a controlar mis explosiones de ira; y quiero que cuando me veas así, me hables, me recuerdes que me estoy pasando de la raya. Yo necesito reconstruir lo que destruí en un momento de ira, así que tú me vas a empujar hasta que yo vaya y haga restitución cada vez que cometa un error.”

Entonces, ya sea para pedir perdón o para hacer alguna

acción de restitución, lo cual sirve para tratar con las explosiones de ira, pide ayuda. Busca a tu alrededor gente de apoyo, gente que te ayude a gobernar tus explosiones; debe ser gente que te conozca lo suficiente, y que te ame lo suficiente para corregirte y exhortarte, para señalarte tus errores; gente que esté dispuesta a acompañarte.

ADOPTA UNA ACTITUD DE ARREPENTIMIENTO PARA CON DIOS

Te aclaro, una cosa es pedir perdón a una persona cada vez que tienes una explosión de ira, por ejemplo, decirle a tu cónyuge o a tu hijo, o a tu padre o tu madre: “Perdóname, me equivoque, tú sabes que yo tengo este problema de ira con el que estoy trabajando”; pero otra, muy distinta, es decírselo a Dios, decirle: “Dios, yo me arrepiento; no voy a justificar mi ira delante de Ti, Señor; la reconozco como pecado, como una expresión de carnalidad en mi vida.” ¡Esto es arrepentimiento!

De ahí que tú tienes que adoptar

una actitud de arrepentimiento para con Dios, respecto a esa ira cíclica que está todo el tiempo yendo y viniendo en tu vida.

HAZ CAMPAÑA PARA MODIFICAR MALOS HÁBITOS Y REACCIONES NEGATIVAS

Primero, tú debes inventariar tu conducta. Es decir, que lo primero que debes hacer es hacer una lista de las personas con quienes sueles enojarte más y con mayor frecuencia. Así

te darás cuenta que puedes ser muy amable y gentil —“una miel” — con algunas personas, y con ellas nunca te enojas; pero con otras, con muy poco... ¡reventas en una explosión de ira! Por ello la importancia de preguntarte: ¿Con quiénes tiendo a enojarme más? ¿Por qué cosas tiendo a enojarme más?

Y al tener respuesta, podrás advertir, por ejemplo, que pueda que te enojas más por cuestiones de dinero, o porque alguien te pregunte por tu tiempo o de dónde vienes, o porque te retrasaste, etc., etc. Tú

tienes que averiguar dónde se enciende la llama que provoca tus explosiones de ira, y ello te ayudará a emprender una campaña de modificación de malos hábitos de comportamiento y de malas reacciones.

MEJORA TU COMUNICACIÓN PRACTICANDO EL DIALOGO EN CALMA

Tratas también con las explosiones de ira si mejoras tu comunicación practicando el dialogo en calma y serenidad. Hay personas —me

considero dentro de ese grupo, lastimosamente— para quienes no todo dialogo es en calma; y tengo que trabajar con ello, diciéndome: “René, tienes que estar calmado.”

Cuando, por ejemplo, con mi esposa compramos algo, y no sirvió, y hay que ir a devolverlo a la tienda, mi esposa me dice: “Tú no puedes ir a hacer eso, tú te vas a ir a pelear, déjame a mí ir a devolverlo.”

O si hay que ir a un

sitio donde hay mucho ajeteo para estacionar, mi esposa me dice: “¿Sabes qué?, yo voy a manejar, porque tú te vas a ir a pelear.” Es por ello que he entendido que necesito mejorar mi comunicación con los demás, practicando el diálogo donde la calma es el factor más predominante...

Y créeme, no hay nada de malo en reconocer que uno necesita mejorar.

*Este fascículo es parte de la serie **REALIDADES**, de la autoría de **RENÉ PEÑALBA**.*

Para mayor información sobre el ministerio y otras publicaciones del autor, por favor visite

www.renepenalba.org

Otros títulos de esta serie:

- *Debilidad ajena, fortaleza tuya*
- *Reacciones de fatiga emocional*
- *Claves para llevarse bien con los demás*
- *¿Por qué un hijo crece resentido?*
- *¿Cómo manejar un desacuerdo?*
- *¿Carácter u obstinación?*
- *¡Mis finanzas son un desastre!*
- *Aprovecha al máximo tus oportunidades*
- *La cruda verdad del pecado*
- *Los efectos de la soledad*
- *Para que te vaya bien*
- *Ante lo inexplicable*
- *Cómo restaurar una relación herida*

CCI Publicaciones

Tegucigalpa, Honduras

(504) 2235-5968

www.ccipublicaciones.org