

El Beneficio Positivo de La Ira

Palabras Claves: Sentir, Ofensa, Ofensor, Perdonar

I. Hay muchos caminos que pueden llevarnos al perdón.

A. El psiquiatra Dr. Paul Meier hizo una poderosa afirmación, “La mayoría de los problemas de salud mental pueden evitarse al ser habilitados en el uso de la herramienta del perdón” (Meier, p.175).

1. El acto de perdonar es sencillo, pero para llegar a ese punto puede hacer falta cierta “habilidad” para identificar y eliminar los obstáculos en ese camino que impiden el perdón.
2. El psicólogo Dr. David Stoop afirma: “El perdón es la clave para resolver el dolor del pasado. Sin él, nada queda resuelto” (Stoop, p. 17).

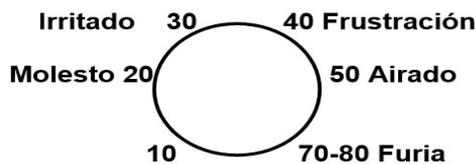
II. Sorprendentemente, uno de los mayores obstáculos que conducen al perdón y a la sanidad es no admitir la presencia de la ira y luego utilizarla de forma positiva.

A. Una de las razones más comunes por las que la ira no se visualiza de forma positiva es debido a que muy poco se ha escrito, se habla o se enseña sobre la ira desde una perspectiva positiva.

1. El psicólogo Dr. Gary Oliver, director ejecutivo del Centro de Estudios Matrimoniales y Familiares de la Universidad John Brown, afirma: “En círculos cristianos, no se ha escrito lo suficiente sobre el lado positivo de la ira”(Oliver, p. 283).
2. El Dr. Oliver estima que al menos el 50% de los cristianos que ha encuestado ven la ira desde una perspectiva casi exclusivamente negativa (IBID, p. 278).
 - a. Cuando se trabaja con individuos o familias, la ira es la emoción que más comúnmente se expresa.
3. El beneficio positivo de la ira fue la base para el libro, “Como controlar la ira, y traer paz a sus relaciones.”
 - a. Una pareja en Venezuela ha llevado a más de 5.000 personas a través de este libro en grupos pequeños.

El beneficio positivo de la ira

- b. Un médico de Venezuela lo leyó y dijo que cambió su matrimonio de 40 años.
 4. El pastor de una iglesia grande en Veracruz, México, informó que la mayoría de las enseñanzas sobre la ira concluyen que si te enojas, vas a ir al infierno.
 5. De las 465 veces que se usa la palabra «ira» en el Antiguo Testamento, 375 veces se refiere a la ira de Dios.
 6. Marcos registra la ira de Jesús, “Y mirando con enojo a los que lo rodeaban, y entristecido por la dureza de sus corazones, le dijo al hombre: Extiende tu mano. Y él la extendió, y su mano quedó sana.” (Marcos 3:5).
- B. La ira podría ser la emoción sobre la que más se miente, especialmente en los círculos cristianos. Como resultado, llevamos una máscara y nos escondemos detrás de una sonrisa. ¿Por qué?**
1. Porque hay mucha culpa, vergüenza y juicio asociados a la ira.
 2. La gente dirá: “No estoy enojado, sólo estoy frustrado.” Pero frustración es la palabra cristiana para la ira. La imagen y la apariencia publica lo son todo.
- C. La ira puede experimentarse a distintas velocidades o intensidades en tu interior.**



Pregunta al grupo:



¿Qué les han enseñado sobre la ira? ¿Cómo les enseñaron sobre la ira y quien lo hizo? ¿Qué influencia tuvo esa enseñanza en su vida emocional?

- D. Hay al menos cuatro razones bíblicas por las que los cristianos evitan reconocer la presencia de su ira, y son buenas razones.**
1. La ira es egoísta y está etiquetada como uno de los frutos de la carne (egoísmo).
 - a. Gálatas 5:20-21^a, "Idolatría, hechicería, enemistades, pleitos, celos, enojos, rivalidades, disensiones, herejías, ²¹ envidias, borracheras, orgías y cosas semejantes."
 2. En las escrituras se anima a eliminar la ira a toda costa - ¡No la reprimas!
 - a. Efesios 4:31, “Sea quitada de ustedes toda amargura, enojo, ira, gritos, insultos, así como toda malicia.”

3. La ira no produce buenos resultados en las relaciones. Es una de las emociones más dañinas para las relaciones, y es el principal destructor en el matrimonio y en las relaciones con los hijos.

a. Santiago 1:20, "Pues la ira del hombre no obra la justicia de Dios." "La justicia que Dios desea."

b. Proverbios 29:22, "El hombre lleno de ira provoca rencillas (conflicto)."

4. Hay que evitar a las personas iracundas.

a. Proverbios 22:24, "No te asocies (te conectes) (tampoco te cases) con el hombre iracundo, ni andes (pases tiempo) con el hombre violento."

E. La ira nunca se entierra muerta emocionalmente dentro de ti, aunque esté reprimida (tampoco el miedo, la culpa o la vergüenza). Los psicólogos te dirán por qué razón:

1. Las emociones nunca mueren porque se registran química y electrónicamente en el cerebro al igual que se registran los acontecimientos.

2. La ira se hunde en lo más profundo y permanece enterrada, luego sale en la vida de diversas maneras, mental, emocional y/o físicamente e incluso en las relaciones.

a. Puedes suprimirla, reprimirla, pero tarde o temprano la expresarás.

b. Hebreos 12:15, "Cuídense de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios (que Él da cuando nos hieren); de que ninguna raíz de amargura (de la ira), brotando (como planta venenosa), cause dificultades y por ella muchos sean contaminados."

1) Dios da gracia inmediatamente para manejar la ofensa, ya sea que haya un cambio o que reconozcamos la gracia, o no.

2) La gracia de Dios siempre es más que adecuada en tiempo de necesidad, ya sea que la reconozcamos, o no.

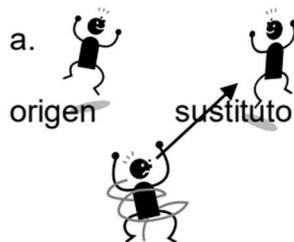
a) Pablo tuvo la gracia de Dios al mismo tiempo que le estaba pidiendo a Dios que le quitara el aguijón. Pablo se estaba enfocando y siendo consumido por el aguijón, mientras que al mismo tiempo no estaba viendo la presencia de la gracia de Dios.

b) No fue sino hasta que aprendió el beneficio del aguijón (poder en la debilidad) que pudo reconocer la gracia. El aguijón no sólo cambió la actitud de Pablo hacia el aguijón, como resultado, se jactó en la debilidad en lugar de pedir que le fuera quitado, e incluso se contentó con el (2 Corintios 12:7-10).

3. Una fuente importante de depresión puede atribuirse a la ira.

El beneficio positivo de la ira

- a. El psiquiatra Dr. Paul Meier estima que el 95% de todos los casos de depresión son ocasionados por la ira reprimida (acumulada) hacia los demás o hacia uno mismo (Meier p. 168).
 - b. Síntomas de depresión clínica: Insomnio, disminución de la energía, irritabilidad, falta de concentración, dolores de cabeza, disminución del apetito, problemas digestivos, presión sanguínea, gestos faciales rígidos, pensamientos suicidas.
 - c. La medicación antidepresiva dará un alivio temporal a la persona clínicamente deprimida al reconstruir (reponer) el nivel de serotonina del cerebro. Pero hasta que la causa raíz de la depresión de la persona sea tratada (bíblicamente), la depresión regresará en pocos días. En la mayoría de los casos, la causa raíz de la depresión es la ira reprimida y hasta que la persona no perdona verdaderamente a la(s) persona(s) que ha(n) causado la ira, el cerebro seguirá deprimido, posiblemente de por vida (Meier p. 170).
 - d. El Dr. Rubin dice, "La depresión es una manera de descargar la ira acumulada" (Rubin, p.45).
 - e. Incluso la mayoría de los trastornos de ansiedad implican miedo a tomar conciencia de la ira inconsciente y reprimida, hacia los demás o hacia nosotros mismos (Meier, p. 168).
4. El Dr. Meier afirma que la ira no procesada puede ser transferida (desplazada) del objeto original de la ira a un sustituto más aceptable y seguro (otros o uno mismo) (Meier, p.186).



- b. Gran parte de la ira es generacional (por ejemplo, el abuso del cónyuge).
5. La ira, por tanto, puede acumularse a lo largo de los años. A medida que se acumula, aumenta tu nivel normal de ira. Cuando naciste, tu nivel de ira diario era "0". Pero a medida que acumulas ira, tu nivel de ira puede aumentar de "0" a cualquier nivel del 1 al 10. Si estás estancado en un nivel de ira de 8, todo lo que necesitas en una ofensa (o herida) de un 2 y le sumas 8, tu reacción es un 10. A menudo la ira expresada en un nivel alto de 10 no es una "reacción excesiva", es una reacción acumulada.

{ Enojo Histórico }	10	Alto
	8	Acumulada en 8 en la adultez (mecha corta, temperamento)
	0	Nivel base

6. La ira puede compararse a llevar un cubo lleno de agua y cuando alguien te empuja (ofende), te salpica.

7. Puedes seguir funcionando en la vida con un corazón herido y enojado, pero es mucho más difícil. Es como vivir la vida con cadenas puestas o con la batería emocional agotada.



F. La ira acumulada permite que Satanás se apodere del manejo de nuestras vidas, relaciones y decisiones (temperamento fuerte).

1. Efesios 4:26-27, "Enójense (Griego *orge*), pero no pequen; no se ponga el sol sobre su enojo, ²⁷ ni den oportunidad (control de tu vida) al diablo." (ver. Salmos 4:4).

a. Dios nos da permiso enojarnos, pero no expresarlo de una manera pecaminosa. Santiago 3:6, una lengua fuera de control "es encendida por el infierno."

b. La ira debe ser tratada pronto porque crecerá y explotará más tarde. Se produce un cambio del control del Espíritu al control del diablo.

c. Retrasar el tratamiento de la ira expone al creyente a las influencias demoníacas.

2. Nota: Ésta advertencia fue escrita a los cristianos.

a. 2 Corintios 2:10-11, "Para que Satanás no tome ventaja sobre nosotros, pues no ignoramos sus planes (estrategias).

b. No se trata de posesión demoníaca, sino de influencia demoníaca. Posesión implica propiedad. Los creyentes pertenecen a Dios. 1 Corintios 6:19, "¿O no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo que está en ustedes, el cual tienen de Dios, y que ustedes no se pertenecen a sí mismos?"

c. Satanás influenció a Pedro para que reprendiera a Jesús.

1) Mateo 16:23, "Pero volviéndose Él, dijo a Pedro: ¡Quítate de delante de Mí, Satanás! Me eres piedra de tropiezo; porque no estás pensando en las cosas de Dios, sino en las de los hombres."

Pregunta al grupo:



¿De qué manera tu ira ha dañado alguna de tus relaciones? ¿Cómo lo has corregido? ¿Cómo respondieron los demás a tu cambio? ¿Cómo has experimentado que otros corrijan su ira? ¿Cómo lo hicieron?

G. Expresar una ira inapropiada puede ser una fuente importante de vergüenza. "¿Por qué hice eso?"

1. Porque cuando estamos airados hacemos muchas cosas hirientes y luego nos damos cuenta de que hemos sido tontos, estúpidos e incluso insensatos por haberlas hecho. Entonces la vergüenza nos invade. Normalmente cuando estamos airados lo siguiente que hacemos son tonterías y nos arrepentimos después.

a. Proverbios 14:17, "El hombre pronto a la ira obra neciamente..."

2. El pueblo se quejó con Moisés porque se estaban deshidratando. Dios le dijo a Moisés que le hablara a la roca y saldría agua para satisfacer las necesidades de Israel. En cambio, Moisés, airado, golpeó la roca y salió agua, pero como resultado Dios no le permitió entrar a la tierra prometida de Canaán.

a. Números 20:11-12, "Entonces Moisés levantó su mano y golpeó la peña dos veces con su vara, y brotó agua en abundancia, y bebió el pueblo y sus animales.¹² Y el Señor dijo a Moisés y a Aarón: Porque ustedes no me creyeron a fin de tratarme como santo ante los ojos de los israelitas, por tanto no conducirán a este pueblo a la tierra que les he dado."

- 1) Ofensa de raíz: deshonró a Dios desobedeciéndole.
- 2) Moisés nunca asumió la responsabilidad personal de sus acciones y culpó al pueblo por sus arrebatos (Deut. 1:37). (Proyección).



a) Proyección: criticar un defecto, hábito o actitud en otra persona cuando en realidad es nuestra actitud, defecto o hábito el que acusa a los demás de lo que nosotros estamos haciendo.

H. La ira puede expresarse de varias maneras:

1. Agitación interna (orge). Efesios 4:26, "Enójense, pero no pequen; no se ponga el sol sobre su enojo."

a. Crece lentamente y dura más tiempo.

2. Explosivo (thumos, arrebatos de ira, temperamental).
 - a. Es una erupción rápida como un volcán, luego baja rápidamente.
3. Implosivos. Se expresa de forma sutil hacia quienes les hacen daño. Ellos pueden volverse contra sí mismos y provocar una depresión. La rabia puede volverse contra sí mismo y provocar el suicidio. Puede salir en forma de ira pasiva.
 - a. Evasivo: Evitará deliberadamente cualquier intento de rendir cuentas por sus acciones o actitud.
 - b. Se alejará y aplicará el tratamiento del silencio.
 - c. Aplazará indefinidamente el cumplimiento de una tarea prometida.
 - d. Se vuelve perezoso.
 - e. Hará promesas sabiendo que no las cumplirá.
 - f. Acepta lo que la persona le pide y luego hace lo contrario.
 - g. No reconocerá ninguno de sus defectos.
 - h. Hace cosas en secreto.
 - i. Frustra a los demás llegando tarde.
 - j. Es muy despreocupado (indiferente).
4. Corredores (los que se alejan, se vuelven evasivos, se esconden en las drogas, el alcohol, los negocios, el trabajo, las computadoras, dispositivos móviles, la T.V., etc.)

Pregunta al grupo:



¿Has visto estas tres expresiones de ira en tu hogar? ¿Cómo afectaron a tu familia?

I. Verdadero, la ira puede utilizarse de muchas maneras equivocadas.

1. Para cambiar a alguien (uso equivocado en la crianza de los hijos).
2. Para controlar al cónyuge, a los hijos, a la gente, a los empleados. Modifican su comportamiento en un intento de controlar los estados de ánimo, comportamientos.
3. Para manipular

El beneficio positivo de la ira

- a. Manipulan a través de la ira intimidante.
 - b. Tendrás que complacer a la persona enojada o se llenará de ira.
 - c. Los manipuladores (hipersensibles) son los que hacen que los demás tengan que tratarlos con cautela para evitar que el enojado actúe con ira.
 - 1) La manipulación por parte de otros no funciona si no tienes un “anzuelo” dentro de ti. Por ejemplo, necesitas su aceptación, no soportas el conflicto.
 - d. Los que tratan a otros con cautela asumen la responsabilidad de controlar la ira de la persona enojada.
4. Para evitar sentir otras emociones negativas como el miedo y la culpa.
- a. Si a uno lo hacen sentirse culpable, se enojará para esconder o evitar sentir la culpa.
 - b. La ira suele esconder otra emoción como el miedo. Las personas temerosas responden exteriormente con ira.
5. Para evitar la responsabilidad.
- a. Si uno no cumple con una responsabilidad y se le responsabiliza de ese incumplimiento, podría molestarse para que se retracten y le reduzcan la responsabilidad.
6. Para vengarse de alguien que crees que debe pagar por el dolor que te ha causado.
7. Para conseguir su propio camino egoísta, especialmente si su camino (voluntad) está bloqueado.

Pregunta al grupo:



¿De qué manera has utilizado la ira de forma equivocada? ¿Cómo crees que la aprendiste? ¿Cómo se utilizó la ira malsana en ti? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué has hecho con ella desde entonces?

II. Entender la perspectiva de Dios sobre la ira. Hay por lo menos cuatro razones para reconocer la presencia del enojo.

A. Dios sabe que te van a herir en la vida y en las relaciones. Solo es cuestión de cuándo, cómo y quién. Es normal.

1. Es un hecho de la vida que toda persona será herida emocional y a veces físicamente, incluso en las relaciones cristianas.

- a. Colosenses 3:19, "Maridos, amen a sus mujeres y no sean ásperos (amargados) con ellas.
- 2. El apóstol Pedro nos advirtió: "Amados, no se sorprendan del fuego de prueba (dolorosa) que en medio de ustedes ha venido para probarlos, como si alguna cosa extraña les estuviera aconteciendo." (1 Pedro 4:12).
 - a. ¡Espera la prueba! Inicia el proceso de crecimiento.
 - b. "Sorprendido", asombrado, conmocionado. "¿Por qué yo, Dios?"
 - 1) Esta conmoción puede reflejar la teología errónea de que, como creyentes, están exentos o excusados de las heridas, las pruebas y las pérdidas de la vida. Algunos han abandonado a Dios/la iglesia por causa de ello.
- 3. Jesús dijo en Juan 16:33, "...En el mundo tienen tribulación; pero confíen, Yo he vencido al mundo" (sistema demoníaco).
- 4. El apóstol Pablo dijo claramente que todos los que quieren vivir una vida piadosa experimentarán heridas por parte de otros.
 - a. 2 Timoteo 3:12, "Y en verdad, todos los que quieren vivir piadosamente en Cristo Jesús, serán perseguidos."
- 5. Los creyentes no están exentos de la ley natural de causa y efecto (los cónyuges cristianos mueren de cáncer; los bebés mueren; los creyentes tienen accidentes).
 - a. 1 Corintios 10:13, "No les ha sobrevenido (tomado por la espalda) ninguna tentación (o prueba) que no sea común a los hombres (la humanidad)..."
 - 1) "Tentación" es la misma palabra Griega para *prueba* en Santiago 1:2, "Tengan por sumo gozo, hermanos míos, cuando se hallen en diversas pruebas."
- 6. De hecho, los cristianos son escogidos para experimentar dolor. Esa es una buena razón para aprender a responder ante el dolor bíblicamente.
 - a. 1 Pedro 2:20-21, "Pues ¿qué mérito hay, si cuando ustedes pecan y son tratados con severidad lo soportan con paciencia? Pero si cuando hacen lo bueno sufren por ello y lo soportan con paciencia, esto halla gracia con Dios.²¹ Porque para este propósito han sido llamados, pues también Cristo sufrió por ustedes, dejándoles ejemplo para que sigan Sus pasos."
 - b. "Llamado" (Griego, *ek* - fuera de, *kaleo* - llamar) (1 Pedro 2:21).
 - 1) ilustración: En el ejército, un oficial llamará a ciertos hombres que están alineados ante él para alguna tarea especial. A ellos se les nombra "los llamados."
- 7. PREGUNTA: ¿Estar en el centro de la voluntad de Dios es el lugar más seguro?

- a. Es un mito creer que el lugar más seguro del mundo es estar en el centro de la voluntad de Dios. Lamentablemente eso no es cierto. Pregúntale al apóstol Pablo cuán seguro es estar en el centro de la voluntad de Dios (2 Corintios 6:2-5; 11:24-27).
 - 1) Cinco veces golpeado con varas.
 - 2) Apedreado una vez.
 - 3) Tres naufragios (noche/día en el océano).
 - 4) En peligro de los ladrones, de sus compatriotas, de los gentiles, de la ciudad, del desierto, de los falsos hermanos, del cansancio, del trabajo, del hambre, de la sed, del frío, de la desnudez, a menudo en ayunas, de los encarcelamientos, etc.
 - 5) ¿Eran estos acontecimientos dolorosos una indicación de que Pablo estaba fuera de la voluntad de Dios? Peleó la buena batalla y guardó la fe (2 Timoteo 4:7).
 - 6) Todos los apóstoles fueron martirizados

Pregunta al grupo:



¿Por qué crees que hay tantos creyentes amargados por haber experimentado terribles heridas o tragedias? ¿Qué refleja eso en su forma de pensar? (las cosas malas no deben sucederle al pueblo bueno o de Dios) ¿Dónde crees que les enseñaron eso? ¿Por qué crees que algunos maestros y predicadores no les han dicho la verdad sobre el sufrimiento?

B. Dios sabe que el enojo puede ser una respuesta emocional automática a las heridas presentes y pasadas, seas cristiano o no.

1. Por lo general, no es una elección enojarse, pero sí es una elección lo que haces con la ira.
 - a. Efesios 4:26, “Enójense, pero no pequen; no se ponga el sol sobre su enojo.”
 - b. Santiago 1:19, “Pero que cada uno sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para la ira.”
2. ¿Qué ventaja tiene un creyente sobre un no creyente al enfrentarse a las dolorosas heridas de la vida que pueden resultar en ira?
 - a. Dios le da las herramientas que debe utilizar para procesarla (2 Pedro 1:3). *Nos han sido dadas.*
 - 1) Por ejemplo, una escritura específica, o un principio de las escrituras, o un principio que hemos aprendido por experiencia el cual no viola las escrituras.

- b. Dios le da el poder para usar las herramientas (Filipenses 2:13). Dios está obrando en nosotros.
 - c. Dios le da el entrenamiento por medio de la experiencia para usar las herramientas (Santiago 1:2- 3). Las pruebas nos entrenan.
 - d. Dios le da el apoyo mientras usa las herramientas (Gálatas 6:2).
 - e. Dios le da recompensas por usar las herramientas (2 Corintios 5:10).
3. Pero al igual que la ira es automática, nuestra respuesta madura a ella debe ser automática, utilizando nuestras herramientas bíblicas para tratarla.
 - a. Desafortunadamente, solo se nos enseña que no debemos enojarnos, pero no el cómo tratar con ella.
 4. Debido a que la ira es una respuesta natural incluso en las personas cristianas, en la iglesia debería enseñarse a menudo cómo manejarla.

C. Dios diseñó la ira para que fuera un notificador de necesidades, heridas, miedos y frustraciones, así como el dolor revela necesidades físicas.

1. La luz roja del tablero de un coche indica al conductor una necesidad que tiene el coche. Si uno ignora esta luz de aviso, el coche podría sufrir graves daños. Tus emociones son tu luz roja para prevenir futuros daños.
 - a. Una terapeuta dijo que ella solo pone su pie encima de la luz roja para ignorarla.
2. El psicólogo Dr. Les Carter diría: "La ira es una emoción que habla de las necesidades personales" (Carter, p. 28). Le da voz al dolor, las heridas y las pérdidas.
 - a. "La ira no es pecado. Es información emocional" (Dr. Norman Wright). Las emociones transmiten objetos de dolor.
3. El salmista utilizó su emoción de sentimientos deprimidos para descubrir su necesidad. Oró y se preguntó a sí mismo: "¿Por qué estás abatida, oh alma mía? ¿Por qué estás inquieta (molesta, deprimida) dentro de mí?" (Salmos 42:5a).
 - a. "Abatida" literalmente "inclinada" como en la depresión.
 - b. El salmista sintió primero la depresión, luego, se hizo una pregunta para determinar cuál era la necesidad detrás de la emoción.
 - c. Utilizó esa emoción como una ventana por la cual ver para determinar su necesidad.
 - d. El objetivo de señalar el origen de la herida o la emoción negativa es para que pueda ser sanada y la persona liberada. En el caso del salmista, descubrió que había perdido la esperanza en Dios.

El beneficio positivo de la ira

- 1) Salmos 42:5, "Espera en Dios, pues he de alabarlo otra vez por la salvación de Su presencia." Su rostro de aprobación.

D. Por lo tanto, Dios te da permiso para reconocer (sentir) tu sana ira sin vergüenza. Efesios 4:26 "Enójate y no peques".

1. Debes ser capaz de darte permiso para reconocer tu ira y expresarla adecuadamente. Cuando alguien admite que está enojado, respóndele con una expresión facial abierta, receptiva y de aceptación. Esto transmite que eres una persona segura y les anima a ser honestos y abiertos respecto a su ira para que pueda ser procesada bíblicamente.
2. Dios no dijo: "No peques por estar enojado" (Efesios 4:26).
 - a. A muchas personas nunca se les permitió enojarse (tener voz) ni siquiera en un sentido saludable; por lo tanto, nunca fueron capaces de sanar una herida.
 - b. De niños, pudieron haber sido enviados a su habitación o a algún lugar para cambiar su actitud.
 - 1) Se les dijo, "deja de llorar": los niños y las niñas grandes no lloran. Luego en la edad adulta tienen que reconectar con sus emociones.
 - 2) Negar tus emociones o reprimirlas, es una forma de abuso emocional.
 - c. O quizá, fueron avergonzados y se les dijo que no deberían sentirse así.

III. Descubre la necesidad legítima que hay detrás de tu amiga, la ira, para recibir sanidad. ¿Cómo?

A. Date permiso para sentirla. Está almacenada en tu sistema central de creencias llamado corazón.

B. La parte positiva de la ira es que revela una herida que necesita ser resuelta mediante el uso de la herramienta bíblica del perdón.

1. Si reconoces la ira, reconocerás la ofensa.
2. Si reconoces la ofensa, identificarás claramente al ofensor.
3. Si identificas al ofensor, puedes perdonar y ser libre.
 - a. Por eso la ira puede ser beneficiosa si conduce a la ofensa y finalmente conduce al perdón.
 - b. Aristóteles dijo una vez: "Un arquero es más apto para dar en el blanco si puede verlo." Tú también tienes más posibilidades de perdonar a una persona si identificas claramente la ofensa que necesita ser perdonada.

4. Si no perdonas, permanecerás en la esclavitud de la amargura y del tormento emocional.

C. La historia de Josh.

1. Conozco a Josh desde hace años. Fue criado en un hogar monoparental por su madre que nunca se casó. Asistió a una escuela cristiana privada, destacando en oratoria y teatro, era guapo y talentoso, pero tenía un pequeño problema. Este pequeño problema a menudo les robaba a Josh y a su madre cualquier tipo de paz en su hogar. ¿Por qué? Josh era un iracundo.
2. Cuando Josh reconoció su ira, el consejero le dijo: "Genial, siente la ira y dime de dónde viene."
3. Cuando Josh pudo sentir su ira, fue capaz de identificar y enumerar las ofensas, lo cual fue una preparación para los pasos al perdón.
4. Para Josh, Dios reveló a través de la oración que la causa de su ira era su madre. Dios puede revelar si es más de una persona la causa de tu ira.
5. Su reacción inmediata fue: "No voy a culpar a mi madre por mi propio comportamiento."
6. Josh tuvo que distinguir en su mente entre "excusar" su mal comportamiento y "explicar" el origen de la herida que causó la ira la cual necesitaba ser perdonada.
 - a. Excusar el comportamiento erróneo es pecado. Pero entender de dónde viene el comportamiento erróneo para procesarlo bíblicamente, eso es bueno.
7. La palabra culpa significa "digno de culpa". La madre de Josh era responsable de su comportamiento que impactó a Josh. Josh era responsable de procesar las heridas que su madre causó utilizando la herramienta del perdón.
8. Si no se asigna una responsabilidad legítima por los equivocados daños infligidos, se impedirá automáticamente el otorgamiento del perdón y se impedirá la sanidad. El pecado involuntario todavía tiene que ser pagado y perdonado.

D. Sigue la ira de Josh hasta la ofensa (necesidad) para que sea procesada.

1. Observa la lista de ofensas (heridas) que Josh pudo identificar porque se le permitió sentir la ira.
 - a. Mamá me obligó a crecer demasiado rápido.
 - b. Ella me hizo emocionalmente dependiente de ella.
 - c. Ella me hizo responsable de su bienestar emocional.
 - d. Ella me dijo lo que tenía que creer y no me permitió cuestionarla.

El beneficio positivo de la ira

- e. Ella nunca me permitió tener una opinión diferente a la suya.
- f. Ella me convirtió en su reemplazo de marido.
- g. Ella me impedía tener amigos de mi edad mientras insistía en ser mi mejor amiga.
- h. Ella nunca me permitió tomar decisiones.
- i. Ella insistía en acompañarme a todos los sitios a los que iba con mis amigos.
- j. Ella era muy controladora debido a su miedo.
- k. Ella estaba celosa de cualquier novia potencial.
- l. Ella llevaba un estilo de vida hipócrita que no reflejaba sus convicciones religiosas.
- m. Ella distorsionó mi visión de Dios, de una esposa y de una madre.
- n. Ella insistía en la perfección.
- o. Su aceptación se basó en el desempeño.
- p. Ella me trataba como a un niño de 12 años cuando tengo 21.
- q. Ella me hizo responsable de rescatarla de sus malas decisiones.
- r. Ella no me permitía expresar emociones normales como la ira.

E. La historia de Jenny: esposa, madre y esposa de pastor. Cuando nos reunimos con Jenny le pedí que me contara su historia. También le dije: “No luches contra tus emociones, sino dales voz”. Al parecer, nunca habían tenido voz. “Esta noche, Dios te está dando permiso para compartir tu historia y las emociones detrás de ella.” Seguí animándola a que no se detuviera y que estaba bien sentir y expresar esas emociones. Su historia nos rompió el corazón. A medida que ella compartía, yo iba anotando las heridas específicas que había sufrido y las mentiras que le habían sido inculcadas a través de esos acontecimientos.

F. Las heridas de Jenny.

1. Sus padres nunca se casaron, sólo vivieron juntos y tuvieron hijos. Sin un hogar estable ni seguridad.
2. Su padre biológico fue infiel a su madre en repetidas ocasiones y tuvo nueve hijos con cinco mujeres.
3. Finalmente la abandonó a ella, a su hermano y a su madre por otra mujer.
4. Su madre le dijo que su padre no la quería a ella, que hubiese querido a un varón para sustituir al que había muerto.

5. Su madre se llenó de amargura porque su padre la había abandonado y, llena de ira, todos los días golpeaba literalmente a Jenny y a su hermano con una manguera. Ella estallaba en ira acumulada y se desquitaba con sus hijos. Ellos le recordaban a él y a su traición.
6. Jenny se paralizó emocionalmente ante la noticia de que su padre no iba a volver (abandono).
7. Fue violada por un tío a los 9 años, drogada y violada a los 10 años, a menudo abusada por familiares y por otros hombres a los 16.
8. Ella se lo contó a su madre pero no la creyó.
9. Jenny nunca tuvo la aprobación de su madre y seguía intentando conseguirla.

G. Después de poder perdonar a su madre, Jenny experimentó muchos cambios (utilizado con permiso).

1. “Ahora me siento como un adulto.” Dejó a un lado su perspectiva infantil (1 Corintios 13:11).
2. “Siento que puedo hablar con mi madre de adulto a adulto.”
3. “Me siento mucho más ligera.”
4. “Creo que puedo recuperar nuestra recamara principal y que mi madre use la de invitados.”
5. Su madre se mudó a su propio departamento.
6. Su relación mejoró.
7. Su depresión desapareció.
8. Necesitaba pedir perdón a su familia a la cual había herido con su ira.

H. Ahora necesitamos ver cómo perdonar de corazón.

- A. Reconoce el lado positivo de la ira.**
- B. Evita los usos incorrectos de la ira.**
- C. Acepta la ira como un medio para identificar una ofensa.**
- D. Visualiza las emociones como notificaciones de necesidades.**
- E. Descubre la necesidad que hay detrás de la ira.**
- F. Elige satisfacer esa necesidad de forma saludable.**
- G. Identifica las ofensas.**