

Sanidad Emocional – Parte 6/6

RENUNCIAR A LA IRA

Recopilada por: *Dra. Marie Stevens*

Adaptada por: *Dra. Martha Arévalo de Duff*

¿Quieres ser libre? ¿Quieres ser sano?

Para finalizar y lograr la paz interna tenemos que tratar con nuestra parte en el asunto. La tristeza y la depresión juegan un papel importante en la ira. La tristeza nos obliga a retirarnos a un lugar seguro, pero el dolor es demasiado intenso que cambia el enfoque a la persona que hizo el daño y se transforma en ira y odio.

El enojo se expresa en formas diferentes de lo que se siente. Es una distracción. Es una defensa contra los sentimientos dolorosos.

La necesidad es sentir las emociones. Si no es así la ira se convierte en forma destructiva en su expresión inapropiada a otros o se reprime y trata de olvidar.

Quedamos con mucha ira, enojo y emociones torcidas.

¿Cómo podemos tratar con eso?

- Debo aprender a manejar la ira en forma constructiva.
- Debo corregir la injusticia.
- Debo enfrentar a las personas involucradas, en una forma respetuosa.
- Debo llegar a la restauración.
- Y debo perdonar.



No es fácil pero es necesario. Lo que hierde y causa muchos problemas emocionales es la falta de **PERDONAR**. No es fácil, ni difícil, es simplemente imposible pero la Palabra de Dios es muy explícita en este aspecto de la vida cristiana. Si no hay perdón, no solamente estamos desobedeciendo al Señor sino que también nos entregamos a los castigadores de nuestra alma.

¿Cuáles son?

Nos encajamos en una prisión con nuestros sentimientos negativos. Hay salida pero la puerta está trancada.

¿Sabes quién tiene las llaves?

¡Tu! y ¡Yo! ¡Quedamos allí encarcelados porque no queremos salir!

¿Qué te parece?

Nosotros nos castigamos de tal forma que caímos en enfermedades físicas, psicológicas, o morales. Caímos donde no hay salida excepto a través del perdón.

¿Quieres ser libre? ¿Quieres ser sano?
¡Entonces sigue leyendo!



3. Renunciar a la ira

❖ Definición de "renunciar"

- Quiere decir - entregar, rendir, abandonar.
- La expresión es un paso pero no es suficiente.
- Hay que hacer los pasos de la entrega total y abandono de la ira.
- Tengo que dejar mi derecho de vengarme.
- El significado es dejar libre, o sea perdonar, a las otras personas del daño y las heridas emocionales que me han hecho. No importa si el daño era intencional o no intencional.
- El perdonar requiere un trabajo duro de mi parte.

Por tanto, si perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial; pero si no perdonáis sus ofensas a los hombres, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras ofensas.
Mateo 6:14-15.

❖ Qué es el perdón

- El perdonar es un acto voluntario, una acción de mi voluntad.
- El perdón genuino es una acción muy difícil.
- El abandono de la ira y la sanidad viene del perdón pero no es producto de nuestros esfuerzos. Es con la ayuda de Dios.

"Mientras callé, se envejecieron mis huesos en mi gemir todo el día,"
Salmos 32:3.

❖ La importancia de extender el perdón

- Es un concepto importante en la Biblia:
- El proceso de la confesión, arrepentimiento y el perdón es el centro del modelo cristiano de la sanidad de la separación tanto de Dios y también del uno a otro.
 - David menciona la relación entre el perdón y la salud (al lado Salmos 32:3)
 - La sanidad física y espiritual del parálítico: Ve abajo que el parálítico recibió el perdón de sus pecados y también recibió sanidad total.

Entonces, entrando Jesús en la barca, pasó al otro lado y vino a su ciudad. 2 Y sucedió que le llevaron un parálítico tendido sobre una camilla. Al ver Jesús la fe de ellos, dijo al parálítico:

—Ten ánimo, hijo; tus pecados te son perdonados.

3 Entonces algunos de los escribas se decían a sí mismos: «Éste blasfema». 4 Conociendo Jesús los pensamientos de ellos, dijo:

— ¿Por qué pensáis mal en vuestros corazones? 5 ¿Qué es más fácil, decir: “Los pecados te son perdonados”, o decir: “Levántate y anda”? 6 Pues para que sepáis que el Hijo del hombre tiene potestad en la tierra para perdonar pecados —dijo entonces al parálítico—:

Levántate, toma tu camilla y vete a tu casa.

7 Entonces él se levantó y se fue a su casa. 8 La gente, al verlo, se maravilló y glorificó a Dios, que había dado tal potestad a los hombres.

Mateo 9:1-8

❖ Debo recibir el perdón primero antes de poder perdonar

- El hecho de haber necesitado y recibido el perdón de Dios me permite perdonar a otros.
- El perdón de Dios hacia mí y mi perdón hacia a otro son como la voz y el eco.



»Por lo cual el reino de los cielos es semejante a un rey que quiso hacer cuentas con sus siervos. ²⁴ Cuando comenzó a hacer cuentas, le fue presentado uno que le debía diez mil talentos. ²⁵ A éste, como no pudo pagar, ordenó su señor venderlo, junto con su mujer e hijos y todo lo que tenía, para que se le pagara la deuda. ²⁶ Entonces aquel siervo, postrado, le suplicaba diciendo: “Señor, ten paciencia conmigo y yo te lo pagaré todo.” ²⁷ El señor de aquel siervo, movido a misericordia, lo soltó y le perdonó la deuda. ²⁸ »Pero saliendo aquel siervo, halló a uno de sus conservos que le debía cien denarios; y agarrándolo, lo ahogaba, diciendo: “Págame lo que me debes.” ²⁹ Entonces su conservo, postrándose a sus pies, le rogaba diciendo: “Ten paciencia conmigo y yo te lo pagaré todo.” ³⁰ Pero él no quiso, sino que fue y lo echó en la cárcel hasta que pagara la deuda. ³¹ Viendo sus conservos lo que pasaba, se entristecieron mucho, y fueron y refirieron a su señor todo lo que había pasado. ³² Entonces, llamándolo su señor, le dijo: “Siervo malvado, toda aquella deuda te perdoné, porque me rogaste. ³³ ¿No debías tú también tener misericordia de tu conservo, como yo tuve misericordia de ti?” ³⁴ Entonces su señor, enojado, lo entregó a los verdugos hasta que pagara todo lo que le debía. ³⁵ Así también mi Padre celestial hará con vosotros, si no perdonáis de todo corazón cada uno a su hermano sus ofensas.

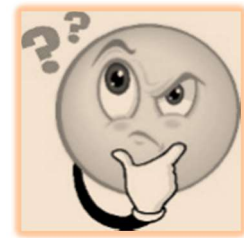
Mateo 18:23-35

❖ La información médica del enlace entre el perdón y la salud.

- Las personas que guardan rencor y resentimientos con una incapacidad de perdonar a otros, tienden a enfermarse con el cáncer y problemas de corazón.
- El psiquiatra Pattison dice que el asesinato simboliza el fracaso primario en perdonar a otros y el suicidio es el fracaso primario en perdonarse a sí mismo.
- La primera causa del agotamiento es la falta de perdonar a otros también la expresión del resentimiento y amargura.

❖ El problema del perdón prematuro

- Entender por qué una persona resiste el perdón.
 - Es el hecho de seguir guardando el rencor.
 - Es el sentido de mantener poder sobre la persona.
 - Es el sentir de la superioridad moral.
 - Es una forma de castigar a la persona.
 - Quiero perdonar solo a petición de la otra persona.
 - La otra debe arrepentirse.
 - La otra debe expresar su pena.
 - La otra debe ofrecer restitución.
 - La otra persona no ve su responsabilidad ni su ofensa. Me toca a mí arreglar mi vida y extenderle el perdón.



❖ Clarificar el concepto equivocado del perdón

- Perdonar no es olvidar.
- Perdonar no es excusar.
- Perdonar no es ignorar.
- Perdonar no es extender la confianza incondicional.
- Me hace vulnerable, me expone abierto para ser herido de nuevo.
- Sólo perdonar si lo merece.

❖ El perdón verdadero

- Soltar el rencor y el derecho de vengarme.
 - Dejo mi derecho de la venganza.
 - Dejo mi derecho de enojarme, de lastimar a otro.
 - La Biblia dice que debo rendir todo y perdonar.
 - Debo entregar el reclamo que tengo.
 - Dejo a Jesús el poder para librar y perdonar a la otra persona.



❖ Soltar mi derecho a guardar las consecuencias emocionales del dolor.

- Sigo con los sentimientos pero escojo no abrazarlos, no tengo el derecho de guardar el dolor.
- Quiero dejar atrás estas emociones dolorosas
- Renuncio a todas.

❖ Limitar la expectativa de los resultados del perdón.

- Puede ser que yo no arregle la relación con la persona.
 - La persona no acepta el perdón.
 - La persona no está listo para recibir el perdón.
 - El perdón tiene que ser sin condiciones, sin demandas.
 - No debo manipular.
- Debo tener cuidado con mis expectativas que no me hacen sentir mejor.
- Sigo perdonando.

❖ Entregar todo.

- Mi enojo.
- Mi derecho de la venganza.
- Mi derecho de las consecuencias emocionales.
- Debo hacerlo lo más pronto posible.
- No importa sus sentimientos.
- No importa las preguntas sin respuestas.
- Perdono cosas específicas.
- Hago una lista de la conducta y no de la personalidad de la persona.

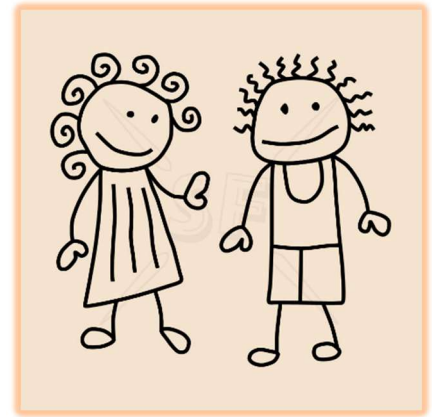


❖ Qué hacer y cómo actuar

- Hablo directo con Dios al respecto.
 - Pongo el nombre de la persona arriba de una columna en un papel.
 - Pongo las ofensas de la persona en otra columna al lado de su nombre.
 - Examino mis sentimientos y las escribo en otra columna.
 - Escribo los efectos en mi vida y la de mi familia.
 - Hablo con Dios sobre todo y le extiendo el perdón.
 - Después confieso mis fallas sobre el asunto al Señor.
 - Quemo el papel.



- Puedo usar una silla y hablo con la persona imaginando que está sentado allí.
- Deseo lo mejor para la persona.
 - A través de mi trato.
 - A través de la oración por la persona.
 - A través de palabras amables.
 - A través de mi actitud.



Un ejemplo de cómo perdonar

LA PERSONA	OFENSA	MIS SENTIMIENTOS	EFFECTOS EN MI VIDA
Mi papá	Me golpeó como niño	Sentí mucho temor,	Guardo rencor.
	Nada que pude	ira, depresión.	Desconfiado.
	hacer bien para él.	Soy tímido.	Mantengo mi distancia.
	Siempre me gritaba.	Siento no amado.	Busco maneras de
	Me abusó física	Siento avergonzado.	no hablar con otros.
	y emocionalmente.		No tengo amigos.
			Siento solo.
ORACIÓN DE PERDÓN		CONFESAR MIS FALLAS	
Señor, me siento mal porque mi papá me maltrató.		A la vez confieso mi enojo, mi rencor, y mi inestabilidad.	
Él siempre estaba enojado.		Dejé crecer la desconfianza.	
Él nunca estaba feliz.		Tengo raíces de amargura.	
Sentí humillado con mucho enojo y desilusión.		Mantengo una distancia entre nosotros.	
Lo perdono en el nombre de Jesús y dejo que Jesús lo perdone para que él esté libre.		Pido perdón por estas fallas, y mis reacciones de pecado, en el nombre de Jesús, amén	

Lea el testimonio de una hermana y su lucha en el documento, *Cómo manejar la depresión*.

Bibliografía

Benner, David G., *Healing Emotional Wounds*, (Grand Rapids: Baker Book House, 1990).

Seamands, David A., *Healing for Damaged Emotions*, (Wheaton: Victor Books, 1986).

Versículos tomados de: *La Santa Biblia*, Versión Reina-Valera 1995 (RVR1995).