

### ***3. El Enojo: Un distractor que roba tu crecimiento***

Efesios 4:31,

Salmo 37:8

Efesios 4:26-27

Eclesiastés 7:9

El enojo es una de las principales debilidades la iglesia. Una de las fuerzas más silenciosas y, a la vez, más destructivas dentro de la vida espiritual y emocional. Es uno de los grandes distractores que frenan nuestro crecimiento. Parece algo natural, cotidiano, incluso justificable. Pero cuando se instala en el corazón, se convierte en una fuerza destructiva que roba paz, contamina relaciones y bloquea nuestra transformación personal

El enojo nace cuando algo nos molesta, nos hiere o lo percibimos como injusto. Es una reacción emocional intensa que puede parecer legítima y natural. Pero puede tener muchas consecuencias. El problema no es que aparezca, sino que se prolongue y eche raíces. Cuando el enojo se mantiene, deja de ser una emoción pasajera y se transforma en amargura, ira, malicia y resentimiento. Y eso sí es peligroso.

La advertencia bíblica es clara: podemos enojarnos, pero no permitir que el enojo nos domine ni se prolongue en el tiempo. Si lo dejamos crecer, invade la mente, altera los pensamientos, distorsiona la percepción de los hechos y abre la puerta a conductas equivocadas. Perdemos comprensión, endurecemos el corazón, juzgamos con dureza y justificamos actitudes que nunca hubiéramos aceptado en calma.

Así, damos "oportunidad al diablo", es decir, nos exponemos a caer en destrucción interior. El enojo nos roba paz, comprensión, misericordia, tolerancia y felicidad. Mata la ilusión, la esperanza, la confianza y el ánimo. Destruye relaciones, ministerios, compromisos, equipos y comunidades enteras. Nos separa de los demás y, aún más grave, nos aleja de Dios y de su propósito para nuestra vida.

No es solo un sentimiento: es una maquinaria de distorsión emocional que, si se aloja en el corazón, da paso a la amargura, la ira, la venganza y a comportamientos necios.

Uno de los mayores engaños del enojo es que suele apoyarse en el argumento de que "tenemos razón". Creemos que nuestra razón justifica nuestra reacción.

Pensamos que mostrar enojo nos dará apoyo o hará que el otro cambie. Pero muchas veces no es justicia lo que defendemos, sino orgullo. Y lo usamos para presionar, corregir, castigar, obtener solidaridad o doblegar a alguien. Pero la razón rara vez soluciona el conflicto. Lo que podría resolverse con comprensión, humildad y amor, termina rompiéndose por completo bajo el peso del orgullo.

Además, el enojo sostenido en el tiempo, deteriora la salud física, aumenta el riesgo de ansiedad y depresión y desgasta el sistema emocional. Es decir: el enojo no solo afecta el espíritu, también daña el cuerpo.

Y entonces; ¿qué hacemos con el enojo? Dos cosas, una antes y otra después: dominio propio y perdón.

El dominio propio es una decisión consciente de cómo responder ante los estímulos externos. No se trata de reprimir emociones, sino aprender a gestionárselas, generando "inmunidad al enojo". Reducir tu "hipersensibilidad" y crecer en amor, bondad y comprensión te hará más fuerte y menos susceptible. No todo merece tu alteración. No todo tiene la importancia que tu orgullo le quiere dar. No permitas que cualquier cosa te cause enojo ni que cualquiera tenga el poder de ofenderte.

El dominio propio forma parte del fruto espiritual que se desarrolla cuando permitimos al Espíritu Santo que transforme nuestro carácter.

¿Y cuando el enojo ya causó heridas? Solo hay una medicina eficaz: el perdón. El enojo acumulado, aunque sea en pequeñas dosis, se convierte en residuo tóxico que tarde o temprano estalla. El perdón limpia, sana y cierra esas grietas antes de que se infecten.

El enojo es una fuerza aparentemente pequeña, cotidiana, "normal", pero tremendamente limitante. Si queremos crecer, transformarnos y avanzar espiritualmente, debemos aprender a dominarlo, desactivarlo y sanarlo, antes de que él termine dominándonos a nosotros.

No permitas que el enojo gobierne tu vida. Elige crecer. Elige perdonar. Elige la libertad y construye una vida abundante.