

“Bill Perkins transmite sabiduría divina con humor, sinceridad y franqueza. Más importante aún, nos muestra que mediante la comprensión de nuestra nueva identidad en Cristo, podemos ser hombres poderosos, cuyo enojo sea usado como una fuerza para hacer el bien y no para destruir. ¡Algo realmente impactante!”.

—**DR. DAVID HAWKINS**

Director de *The Marriage Recovery Center*  
Autor de *¡Acabe con las adicciones cotidianas!*  
y *9 errores graves que cometen las parejas*

“Por mucho tiempo, he creído que el entendimiento sólido de los problemas psicológicos surge de una teología correcta. En este libro, Bill Perkins ofrece perspectivas bíblicas para asuntos como el control, el orgullo, el perdón y el respeto. Nos muestra cómo el dominio de tales asuntos afecta directamente nuestra manera de enojarnos. Me gusta eso. Y me gusta mucho. Si usted sigue los principios señalados en este libro y medita seriamente en las preguntas que se plantean, estará diez pasos por delante de los demás”.

—**DR. LES CARTER**

Autor de *The Anger Trap* [La trampa del enojo]

“Bill Perkins es un experto narrador de cuentos. Este es uno de los libros más entretenidos para hombres que he leído. Lo recomiendo a cualquier hombre que tenga problemas con el enojo”.

—**DAVID MURROW**

Autor de *Why Men Hate Going to Church* [Por qué los hombres detestan ir a la iglesia]

“Bill lo ha logrado de nuevo. Con una perspectiva psicológica, sabiduría bíblica y sentido común práctico, ha escrito un manual basado en siete historias apasionantes, que nos ayudan a ver más allá de la actitud defensiva que adoptamos frente al enojo y a convertirnos en el tipo de hombre que Dios quiere que seamos. De principio a fin, *Los hombres buenos también se enojan* lo retará con verdades que cambiarán su vida para que sea un mejor esposo, mejor padre y mejor amigo”.

—**DR. STEVE STEPHENS**

Autor de *20 Rules and Tools for a Great Marriage* [20 leyes y herramientas para un gran matrimonio]



**LOS HOMBRES  
BUENOS  
TAMBIÉN SE  
ENOJAN**

**BILL PERKINS**



La misión de Editorial Portavoz consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *When Good Men Get Angry* © 2009 por Bill Perkins y publicado por Tyndale House Publishers, Inc., 820 N. LaSalle Boulevard, Carol Stream, IL 60188. Traducido con permiso.

Fotografía interior de la alcancía © Rich Yasick/iStockphoto. Todos los derechos reservados.

Edición en castellano: *Los hombres buenos también se enojan* © 2012 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49501. Todos los derechos reservados.

Traducción: Rosa Pugliese

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de la American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

EDITORIAL PORTAVOZ  
P.O. Box 2607  
Grand Rapids, Michigan 49501 USA  
Visítenos en: [www.portavoz.com](http://www.portavoz.com)

ISBN 978-0-8254-1833-4 (rústica)  
ISBN 978-0-8254-0378-1 (Kindle)  
ISBN 978-0-8254-8486-5 (epub)

1 2 3 4 5 / 16 15 14 13 12

*Impreso en los Estados Unidos de América*  
*Printed in the United States of America*

*Para Cindy*



EL VIENTO Y EL SAUCE

*Yo sé que suena triste,  
pero aun así es verdad.  
Hoy hablé con un sauce.*

*—¿Por qué estás tan triste, señorita Sauce?  
—le pregunté.*

*—Extraño a mi amor —me dijo.*

*—Tu amor —le dije—.  
¿Y cómo es él?*

*—Él es fuerte y libre, gentil y veloz.  
Y a veces también es terrible.*

*“Por si no lo sabes, mi amor es el viento.  
Porque mece mis brazos, y yo bailo,  
cosquillea mis hojas y me hace reír,  
y cuando golpea mis dedos, yo canto.  
Él es el único que trae alegría a mi alma”.*

—*Ahora comprendo mi propio amor —dije yo—.  
Y también sé algo del tuyo.*

—*¿Sabes algo del viento? —preguntó sorprendida.*

—*En realidad, ahora me doy cuenta.  
Él sopla para que tú bailes.  
Él respira para que tú rías.  
Él resopla y resopla para que tú cantes.  
Sin ti, señorita Sauce,  
el viento no tiene canción, ni baile  
ni risa del corazón.  
Verás, señorita Sauce,  
tú eres para el viento  
lo que él es para ti.<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup>Tomado de *Undiscovered love Poems* [Poemas de amor desconocidos]

# CONTENIDO

Introducción 9

## Primera parte Qué es el enojo

CAPÍTULO 1 El centro del enojo 18

CAPÍTULO 2 Una experiencia extraña 28

## Segunda parte Historias de enojo

CAPÍTULO 3 El hombre con un agujero en su rostro: *La identidad* 43

CAPÍTULO 4 El hombre que rehusó tener sexo con su esposa: *El respeto* 62

CAPÍTULO 5 El hombre que le gritaba a su hija: *El control* 80

CAPÍTULO 6 El hombre que quería ser como Dios: *El orgullo* 99

CAPÍTULO 7 El hombre que enterró viva a su esposa: *El perdón* 121

CAPÍTULO 8 El hombre acusado de robarle a su papá: *La bendición* 142

CAPÍTULO 9 La mujer con una canica blanca en su  
mano: *La respuesta* 161

El nuevo hombre en usted:  
Cada hombre tiene una historia 181

Apuntes sobre su historia 187

Su historia 190

Mi historia de fe 192

Reconocimientos: Un aplauso,  
por favor 199

Notas 201



## INTRODUCCIÓN

*El que tarda en airarse es grande de entendimiento.*

PROVERBIOS 14:29

MI CELULAR vibraba. Lo abrí, lo puse en mi oído y dije: “Hola”.

—Bill, soy Kevin. No creerás lo que hice. ¡Necesito verte... ahora!

—¿Qué es tan urgente?

—Llego en cinco minutos —dijo. El teléfono se cortó.

He conocido a muy pocos hombres con historias tan fascinantes como la de Kevin. Él creció en Seattle y se fue de su casa cuando tenía quince años. Mientras cenaba en un restaurante modesto del Lago Unión, en el área de construcciones navales de Seattle, conoció al capitán de un barco pesquero de Alaska. Cuando el capitán se dio cuenta de que Kevin no tenía intenciones de regresar a su casa, lo invitó a unirse a su tripulación. Sin dudarle un momento, Kevin se mudó al pueblo de Oak Harbor en la isla Kodiak, a 400 km al suroeste de Anchorage. Durante los dos veranos siguientes, trabajó en los barcos pesqueros y el resto del tiempo asistió a la escuela. Después de graduarse de la escuela secundaria, ingresó a la marina.

Aunque se parecía a Robert De Niro, no tenía que actuar para parecer un matón. Kevin tenía el tamaño, la rapidez y la maldad para dañar gravemente a cualquier inconsciente que quisiera enfrentarse a él. Y ya fuera que iniciara o atrajera los problemas, Kevin se vio implicado en muchas peleas.

Y después su vida cambió. Al final de su servicio militar, un amigo le habló de Cristo, y él se convirtió en un seguidor devoto. Cuando le dieron el alta de la marina, comenzó su propio negocio en Portland, Oregón.

Mientras meditaba en la vida de Kevin, pensé que me iba a contar otra de sus historias descabelladas. Sonó el timbre de la puerta. La abrí, y Kevin entró sin esperar la invitación a pasar.

—¿Qué era tan urgente que no podía esperar? —le pregunté.

—Acabo de tener una pelea —dijo mientras entraba a mi oficina—. Puede que me haya metido en un problema grave.

—¿Qué pasó?

—Conducía mi camioneta en la ruta 205 hacia el sur cuando tres hombres me pasaron en un automóvil de carreras negro. El conductor arrojó una lata de gaseosa por la ventana que golpeó mi parabrisas y lo salpicó todo con la bebida. Él y sus amigos me miraron y se rieron. Yo también me reí y simulé que todo era una broma. Poco a poco los fui pasando hasta que me metí en su carril. Cuando estaban justo detrás de mí, pisé el freno. El tipo casi me choca por detrás. Si hubieran reconocido que ya estábamos en paz, todo hubiera terminado ahí, pero me hicieron señas para que me detuviera a un lado del camino.

Los seguí hasta el borde de la carretera. Me imagino que pensaban que eran hombres muy fuertes. El conductor salió del auto, infló su pecho, se acercó a mí y me lanzó un golpe con su puño derecho. Pero yo lo bloqueé y le di tres golpes rápidos, y le comenzó a sangrar la nariz. Cuando sus amigos se dieron cuenta de que alguien podría terminar herido, y que podrían ser ellos y su amigo, detuvieron la pelea.

Me quedé mirando a Kevin perplejo.

—Kevin, tienes treinta y cinco años. Tienes una esposa y dos niños. ¿En qué estabas pensando?

—Creo que no estaba pensando —dijo.

—¿Te sientes mejor ahora que castigaste a ese tipo?

—No. Me siento terrible. Pude haber lastimado a alguien y terminar en la cárcel. Además, tengo una calcomanía que dice “Yo amo a Jesús” en el parachoques trasero, y el tipo del automóvil de carreras casi la destroza. No fui el mejor ejemplo.

Durante años, Kevin había reprimido su enojo y evitado estos conflictos absurdos. Luego tan solo un suceso despertó a la bestia que tenía dentro. Y no la pudo dominar hasta que casi fue demasiado tarde.

La historia de Kevin ilustra la clase de decisiones imprudentes y nocivas que algunos hombres toman cuando están enojados. Claro que la mayoría no recurre al uso de la violencia física cuando se enoja. Muchos hombres retienen sus demostraciones de afecto o usan el sarcasmo o las disputas verbales para expresar su enojo. Increíblemente, un pequeño porcentaje de hombres niega haberse enojado o molestado alguna vez. Creo que un puñado de hombres llama al enojo con otro nombre, como frustración o nerviosismo. O tal vez vean el enojo como un mal

tan terrible, que lo niegan y no admiten que sea una emoción que experimentan.

Sin considerar cuán a menudo usted se enoja o cómo lo exterioriza, he escrito este libro para ofrecerle la perspectiva y la estrategia bíblica que necesita para procesar y demostrar su enojo de una manera saludable. Cuando escribí este libro, no tenía en mente a hombres como Bruce Banner, que se transforma en el Increíble Hulk cuando se enoja. Por el contrario, lo escribí para hombres comunes y corrientes que en ocasiones hieren a las personas cuando pierden los estribos. Es para hombres que quieren controlar su enojo de una manera piadosa.

*El 3% de los hombres encuestados dijo  
no haberse enojado nunca por lo que otras  
personas dicen o hacen.*

*El 80% dijo que se enoja varias veces al día.  
El 15% dijo que se enoja muchas veces al día.*

*El 1% dijo que se enoja todo el tiempo.*

Este libro tiene dos partes. En la primera, hablaremos del enojo para que usted descubra algunas verdades fundamentales: qué es, de dónde proviene, cómo demostraba Jesús su enojo y por qué estoy tan seguro de que el hombre nuevo y bueno dentro de usted puede aprender a controlarlo.

La segunda parte del libro aborda seis asuntos que creo que son cruciales para entender, procesar y demostrar su enojo de una manera piadosa. Los seis asuntos son:

La identidad  
El respeto  
El control  
El orgullo  
El perdón  
La bendición

Cada uno de estos temas está elaborado con historias de hombres que han librado exitosamente su batalla contra el enojo. Todas las historias están basadas en hechos reales, aunque he cambiado algunos detalles y añadido material ficticio para ocultar las identidades de los hombres. También puse cada situación dentro del contexto de la consejería para ilustrar mejor cómo se manifiesta y se racionaliza el enojo comúnmente, y también cómo puede afrontarse y manejarse con eficacia.

Después de escribir el libro me di cuenta, mediante el consejo del equipo editorial de Tyndale y de algunas mujeres que leyeron el manuscrito, de que necesitaba escribir un capítulo para ayudar a las mujeres a animar a sus esposos o novios a aprender a procesar y demostrar su enojo de una manera piadosa. Espero que su esposa o novia lea todo el libro para que pueda comprenderlo mejor a usted. Pero el último capítulo está escrito pensando específicamente en ella.

Entre la introducción y los capítulos 1 al 8, encontrará en párrafos destacados información estadística que he obtenido de encuestas que envié a casi cinco mil hombres. Estos hombres que viven en los Estados Unidos recibieron mi correo electrónico semanal. Los encuesté para determinar qué hace enojar a los

hombres y cómo responden cuando se enojan. He incluido sus respuestas en el libro porque pienso que le ayudarán a evaluarse y compararse con ellos.

La respuesta a las diferentes encuestas fue algo variada, pero el muestreo fue sustancial. Y aunque las encuestas no son científicas, creo que ofrecen un resultado confiable de las respuestas de esos hombres. Las preguntas fueron desarrolladas con la ayuda de un psicólogo certificado, y la información fue analizada por James C. Hassinger, un investigador operativo y analista de sistemas en Saint Charles, Missouri.

La información de las estadísticas del capítulo 9, el que fue escrito para las mujeres, deriva de casi trescientas mujeres que respondieron a la encuesta enviada a más de tres mil setecientos hogares vía Internet.

Para ayudarle a reflexionar en los temas que se tratan en cada capítulo o para conversar de ellos con otros hombres que están leyendo el libro, he escrito unas preguntas para el debate al final de cada capítulo. También encontrará un resumen de cada capítulo bajo el título “Verdades para vivir”. Creo que la meditación de las Escrituras es crucial para interiorizar lo que se aprende, por lo tanto, he brindado algunos pasajes clave bajo el título “Fortaleza al hombre bueno”.

Mientras escribía este libro pensaba en las palabras de Salomón en Proverbios 16:32:

*Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte;  
y el que se enseñorea de su espíritu, que el que  
toma una ciudad.*

Oro para que, al leer este libro, Dios lo haga:

tardo para airarse;  
mejor que el fuerte;  
señor de su espíritu;  
mejor que el que toma una ciudad.

Estoy seguro de que mi oración será contestada, porque las cuatro afirmaciones anteriores describen su nuevo y verdadero ser: la persona que usted es en Cristo. El resto del libro lo ayudará a comprender su nueva identidad y a descubrir cómo los hombres buenos pueden procesar y demostrar su enojo.





PRIMERA PARTE

# QUÉ ES EL ENOJO





## CAPÍTULO I

# EL CENTRO DEL ENOJO

CUANDO ERA NIÑO me encantaba provocar incendios. Y cuando apenas tenía ocho años, ya era todo un experto, aunque alcanzar los fósforos o el encendedor de mi mamá requería de gran astucia, ya que mis padres no los dejaban en cualquier sitio. Cuando se dieron cuenta de que tenían un “pirómano” en casa, se aseguraron de mantenerlos ocultos.

El incendio más impresionante que provoqué se produjo en un terreno baldío frente a nuestra casa, en la calle Juniper de Roswell, Nuevo México. Lo que me motivó a comenzar el incendio fue una pila de basura que alguien había tirado en medio del solar. No habían vaciado un cubo de basura, sino una gran camionada de papel, latas, baldes de pintura, tablas de madera y otros desperdicios.

Todos los días, mi papá se quejaba de esa pila de basura. Hasta llamó al ayuntamiento y exigió con vehemencia que limpiaran ese desorden. Pero nadie levantó ni un dedo para quitar esa basura.

Con la mente de un niño de ocho años, sentía como si el montón de basura me llamara como las ninfas del mar de la mitología griega, cuyo dulce cantar atraía a los marineros hacia su destrucción

sobre las rocas que rodeaban la isla. Claro que yo no sabía nada acerca de la mitología griega a los ocho años, pero ese montón de basura parecía rogarme que lo usara como combustible para un fuego.

Un día, mi mamá me dejó bajo la supervisión de mi hermana mayor. Cuando la amiga de mi hermana la llamó para preguntarle si podían verse, le insistí que se fuera y le prometí que me portaría bien. Una vez que se fue, tomé un bidón con casi 20 litros de gasolina del garaje. Como si fuera un superhéroe decidido a salvar el mundo, llevé el bidón de gasolina a donde estaba la pila de basura y rocié el papel, la madera y el resto de la basura con el combustible. Luego encendí un fósforo, lo arrojé a la gasolina y salí corriendo hacia mi casa, desde donde llamé a los bomberos.

*El 69% de los hombres encuestados dijo que de niños provocaron incendios sin la supervisión de un adulto, solo por diversión.*

Minutos después apareció el camión rojo de los bomberos que venía a toda velocidad por la calle Juniper, con su sirena encendida y sus luces rojas intermitentes. Mientras los bomberos conectaban la manguera a la boca de incendios y comenzaban a rociar las llamas con un poderoso torrente de agua, se agolpó una pequeña multitud de vecinos curiosos.

Una vez que el fuego sucumbió a la voluntad del agua y se convirtió en vapor y humo, me acerqué despreocupadamente a un bombero y le pregunté:

—¿Cómo cree que empezó?

Miró mi cara angelical llena de pecas, se frotó el mentón con la mano derecha, movió la cabeza y dijo:

—No estoy seguro. Tal vez fue una combustión espontánea.

En ese momento, sentí una oleada de placer, pues mi fechoría había pasado inadvertida, y veía que mis vecinos se acercaban a la humareda que quedaba, con el mismo asombro que tienen los niños en el zoológico. Me sentí todavía mejor unos días después, cuando el municipio mandó a una cuadrilla para limpiar el desastre.

## MI ÚLTIMO INCENDIO

Esa experiencia me inspiró para planear un incendio aún más atrevido posteriormente, ese mismo año. Detrás de nuestra casa, había un callejón de tierra y gravilla por donde pasaba una compañía de saneamiento para recolectar la basura que estaba en unos contenedores de aluminio. Durante la primavera y el verano, crecían unas plantas rodadoras enormes justo detrás de nuestra cerca de madera blanca de más de un metro de altura, que bordeaba el callejón.

Yo no sabía mucho sobre los medidores de gas, pero el de nuestra casa estaba justo debajo de aquellas plantas, y pensé que podía provocar una explosión. Esperé hasta finales del verano cuando las plantas estuvieran tan secas e inflamables como la pólvora. Entonces metí unos periódicos viejos y arrugados debajo de las ramas, con mucho cuidado de no dañarme las manos o los brazos con los pequeños espinos que llenaban la plantas. La adrenalina recorrió todo mi cuerpo cuando froté el fósforo en el borde áspero de la cajita. Apareció una diminuta llama que de inmediato despidió una pequeña

bocanada de humo con olor a sulfuro. Escuché que un perro ladraba en el callejón a la derecha y pensé que ya me habían descubierto. Pero cuando miré, ya no estaba, así que acerqué el fósforo al borde inferior del papel. Con un *zumbido* repentino, una bola de fuego naranja subió más allá de la cerca.

Sorprendido, regresé al otro lado del callejón, tan ajeno al peligro como una mariposa nocturna que inspecciona la luz de una vela. Mientras tanto, dentro de la casa, mi madre lavaba los platos en el fregadero de la cocina. Cuando miró por la ventana, vio las llamas que se disparaban en el viento justo detrás de la cerca. La escuché gritar mientras salía corriendo de la casa para abrir la llave de agua, tomar la manguera del jardín y correr hacia el fuego. Con total asombro y silencio, miré cómo apagaba rápidamente el fuego antes que pudiera incendiarse la cerca o que se produjera una explosión.

En menos de un minuto, había deshecho toda mi conspiración y planificación. Había terminado con mis sueños de divertirme con el fuego. Si tan solo hubiera asentido con la cabeza en reconocimiento de mi presencia y respetuosamente hubiera dicho: “Los niños siempre serán niños, debes tener más cuidado”, me hubiera sentido decepcionado, pero no enojado. Pero como era mi madre, sintió la responsabilidad de disciplinarme por mi fechoría. Y con la rapidez de un gato que persigue a un ratón, me agarró de la mano derecha y me arrastró a través del jardín, hacia el porche de atrás y luego hasta la cocina. “¡Te voy a dar una paliza que nunca olvidarás!”, dijo gritándome.

Al hacer memoria, me doy cuenta de que hubiera sido mejor haber bajado mi cabeza y quedarme

callado. Pero cuanto más me apretaba, más me arrasaba, y cuanto más fuerte gritaba, más me enojaba. Claro que la amenaza de mi mamá no me importaba, porque sabía que a ella le faltaba voluntad o fuerza para lastimarme, por eso dije: “Adelante, golpéame. Por favor, mamá, golpéame tan fuerte como puedas. Quiero que lo hagas”. Entonces me incliné y palmeé mi trasero con mi mano derecha, para mostrar dónde quería que me golpeará.

*El 68% de los hombres encuestados considera que las relaciones con sus madres fueron buenas o excelentes.*

En ese preciso momento, escuché un sonido detrás de mí que me hizo perder el aliento, como si me tuvieran bajo el agua sin poder respirar. Me giré y vi a mi papá parado detrás de mí. Había escuchado mi escandaloso arrebató de enojo y falta de respeto infantil.

De niño yo adoraba a mi papá. Jugábamos a lanzarnos la pelota, me enseñaba a montar a caballo y me contaba increíbles historias de su niñez. Hasta ese momento, solo había visto sus fortalezas y ninguna de sus debilidades. Y aunque nunca me disciplinaba enojado —y no parecía enojado ese día en particular—, sentí un temor saludable de saber lo que me podría hacer por haberle hablado así a mi madre.

—¿Así que quieres una paliza? —preguntó. Me di cuenta de que no era una pregunta, sino un recordatorio de lo que le había dicho a mi madre.

—No, papá. ¡No quiero! Era en broma... solo una broma —le rogué a mi papá que no me pegara. Prometí no volver nunca a hacer otra cosa mala si me perdonaba este error.

*El 86% de los hombres encuestados recibió alguna paliza de su padre.*

*El 79% recibió alguna paliza de su madre.*

*El 70% dijo que hubiera preferido recibir una paliza de su madre.*

Mi papá, un hombre con brazos de Popeye, se quitó el cinturón y formó un círculo al tomar cada una de las puntas con ambas manos. “Te aseguro que cuando termine contigo no volverás a hablarle así a tu madre, no importa cuán enojado estés”. Y tenía razón. Después de esa experiencia tan bien merecida e inolvidable, y con la conversación que le siguió, me sacó la mala costumbre de provocar incendios maliciosos y de hablarle así a mi madre.

### **TRES ASUNTOS CLAVE**

¿Cree que si hubiera sabido que mi papá estaba detrás de mí hubiera demostrado mi enojo de diferente manera? Cada vez que hablo ante un grupo de varones y hago la misma pregunta, la multitud suele responder con risotadas; la respuesta es más que obvia.

Y después de una larga pausa, les pregunto: “Entonces, el asunto del manejo de la ira se reduce a mi relación con mi Padre celestial, ¿verdad? Si vivo consciente de su presencia, puedo y voy a controlar lo que digo y hago cuando estoy enojado. No porque le tema de una forma malsana, sino porque quiero agradarle y porque sé que no me protegerá de las consecuencias de mis decisiones pecaminosas”.



Dado que este es el caso, como hombres cristianos, ¿por qué no controlamos nuestro enojo?

Creo que hay tres asuntos clave que debemos observar. Primero, debemos aprender a entender nuestra nueva y verdadera identidad en Cristo. Segundo, debemos vivir con un reconocimiento continuo de la presencia de Dios. Tercero, debemos entender la fuente de nuestro enojo y cómo podemos procesarlo y expresarlo de una manera saludable que haga bien sin hacer daño.

Reconozco que estas tres afirmaciones parecen ser una simplificación excesiva de un asunto más complejo. Y comprender, procesar y expresar el enojo de una manera saludable implica asuntos confusos y muy complejos. Pero estos tres asuntos muestran el centro del problema y su solución.

Cuando usted se hizo cristiano, se convirtió en un nuevo hombre en Cristo. (Explicaré esto de manera más extensa en el capítulo 3). Este *nuevo hombre* es su *verdadera* identidad. Sin embargo, incluso como creyente, su carne anhela sentir gratificación fuera de Cristo. Cada vez que usted permite que su carne, con su enojo desenfrenado, controle sus pensamientos y dirija su comportamiento, sufre el peor tipo de robo de identidad. Ya no actúa de acuerdo a su nueva y verdadera identidad que tiene en Cristo, sino que permite que su carne, con su enojo destructivo, determine lo que piensa y hace.

*El 94% de los hombres encuestados dice que le gustaría saber cómo procesar y expresar su enojo de una manera piadosa.*

Desde su infancia, la carne ha excavado un profundo canal de pensamientos, sentimientos y acciones que dirigen su respuesta cuando está enojado. Cuando algo dispara su enojo, usted probablemente reaccione, no conforme a su nueva y verdadera identidad, sino conforme a la carne. Tal vez hasta piense que no tiene otra opción en el asunto.

Este libro fue escrito para ayudar al hombre bueno dentro de usted —el hombre que es transformado a la imagen de Cristo, el hombre que tiene el Espíritu de Dios— a que aprenda a procesar y manifestar su enojo de una manera coherente con su nueva identidad en Cristo. Y estoy seguro de que si usted pone en práctica lo que aprenderá en las siguientes páginas, podrá vivir como el hombre bueno que es, aunque llegue a enojarse.

#### **VERDADES PARA VIVIR**

- Puesto que entiendo mi nueva y verdadera identidad en Cristo, pensaré y actuaré más como Jesús.
- Al vivir consciente de la presencia de Dios, controló cómo proceso y expreso mi enojo.
- Puedo aprender a usar mi enojo de una manera que haga bien sin hacer daño.

#### **FORTALEZCA AL HOMBRE BUENO**

*Cuando yo vuelva a la vida, ustedes sabrán que estoy en mi Padre y que ustedes están en mí, y yo, en ustedes.*  
(JUAN 14:20, NTV)

*Yo los he amado a ustedes tanto como el Padre me ha amado a mí. Permanezcan en mi amor.* (JUAN 15:9, NTV)

*Y estoy seguro de que Dios, quien comenzó la buena obra en ustedes, la continuará hasta que quede completamente terminada el día que Cristo Jesús vuelva. (FILIPENSES 1:6, NTV)*

### **PREGUNTAS PARA EL DEBATE**

1. Cuándo era niño, ¿se metió alguna vez en problemas por un mal comportamiento, como el de provocar incendios?
2. ¿Cómo expresaba su enojo de niño?
3. ¿Cómo expresa su enojo ahora?
4. ¿Qué tipo de cosas hace que se enoje?
5. El reconocimiento de la presencia de Dios, ¿cómo afecta su manera de enojarse?
6. ¿Cómo puede cultivar ese reconocimiento?
7. ¿Cómo espera que este libro lo ayude?