

Qué dicen sobre *Controla tu enojo en 30 días*

“Deborah Pegues habla sin rodeos cuando reta a los lectores a asumir la realidad y enfrentar las emociones subyacentes que causan el enojo. Las verdades prácticas que contiene este libro te harán libre”.

Stephen Arterburn, fundador y presidente de *New Life Ministries*, popular autor y presentador de *New Life Live!*, un programa de radio retransmitido en todo Estados Unidos

“*Controla tu enojo en 30 días* presenta estrategias claras sobre cómo sobreponerse a los sentimientos leves y fuertes de disgusto y, a la vez, preservar la paz mental y las relaciones. ¡Léelo y crece!”.

Marilyn Hickey y Sarah Bowling, presentadoras del programa internacional de televisión
Today with Marilyn and Sarah

“Una vez más, Deborah Pegues nos obliga a examinarnos con una mirada objetiva y bíblica, y a ver cómo respondemos a los problemas de la vida. Este libro contiene desde pautas sobre cómo moderar nuestra indignación justa hasta cómo controlar factores no emocionales que a menudo nos llevan al enojo. Está colmado de sabiduría que puede garantizarnos la paz mental. Es un libro que no puedes dejar de leer y que, sin duda, consultarás constantemente. ¡Sé que yo lo haré!”.

Jueza Mablean Ephriam, ex jueza de la *Corte de divorcio*, autora y conferencista sobre relaciones interpersonales

Otros libros de Deborah Smith Pegues:

Confrontar sin ofender

Controla tu actitud en 30 días

Controla tu estrés en 30 días

Controla tu lengua en 30 días

Controla tus emociones en 30 días

Controla tus finanzas en 30 días

Controla tus temores en 30 días

Oraciones de emergencia

Vence tu inseguridad

Controla tu *enojo* en 30 días

Cómo encontrar la paz cuando
estás irritado, frustrado o enojado

Deborah Smith Pegues



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: *30 Days to Taming Your Anger* © 2013 por Deborah Smith Pegues y publicado por Harvest House Publishers, Eugene, Oregon 97402. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *Controla tu enojo en 30 días* © 2013 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 Santa Biblia, Nueva Versión Internacional*®, copyright © 1999 por Biblica, Inc.® Todos los derechos reservados.

EDITORIAL PORTAVOZ
P.O. Box 2607
Grand Rapids, Michigan 49501 USA
Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-1960-7 (rústica)
ISBN 978-0-8254-0549-5 (Kindle)
ISBN 978-0-8254-7999-1 (epub)

1 2 3 4 5 / 17 16 15 14 13

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



*Este libro está dedicado a mi madre,
Doris Lavon Smith,
que partió a su hogar celestial
el 23 de mayo de 2012.
Su amor incondicional, su apoyo y su fe
en el poder de Dios
me inspiraron a lograr mis sueños.*

Reconocimientos

Estoy eternamente agradecida al Espíritu Santo que me sostuvo mientras escribía este libro, cuando enfrentaba muchas circunstancias difíciles que amenazaban con distraerme, incluida la muerte de mi amada madre. A Él sea toda la gloria.

Mi esposo, Darnell, es para mí un regalo en todo sentido. Nunca podría ofrecer a Dios suficiente servicio para compensarlo por haberme bendecido con alguien tan preciado como él.

Los intercesores que oran por mí fueron una ayuda incalculable. Gracias, pastor Edward Smith, Renee Hernandez, Billie Rodgers, Cheryl Martin, Michelle McKinney Hammond, Diane Gardner, Yvonne Johnson, Terri McFaddin Solomon, Jeanette Stone, líder del grupo de discipulado de la comunidad *Zoe Christian Fellowship* de Whittier y ese grupo de mujeres maravillosas. Gracias a todos los que bombardearon el cielo por mi causa. Les quiero a todos.

Mi equipo de “recursos” fue increíble con sus historias, libros, experiencias personales, apreciaciones y apoyo. Gracias a Albert Thomas, Pamela Johnson, Elvin Ezekiel, Gerald Johnson, Kari Herreman, Alvin y Pamela Kelley, Kelvin y Delisa Kelley, Ricky y Diane Temple y a todos aquellos que tuvieron una contribución anónima. Los nombres de las personas en las historias que aparecen en

los distintos capítulos se han cambiado para proteger la identidad de las personas.

Gracias a mi equipo de Harvest House Publishers por hacer realidad este proyecto: al presidente, Bob Hawkins hijo, al editor de adquisiciones Terry Glaspey, al editor senior Rod Morris y al resto del excelente equipo. Su compromiso de producir literatura cristiana de calidad es insuperable. Me siento honrada y agradecida por contar con ustedes y gozar de su favor y apoyo.

Contenido

Prólogo: Un mundo desquiciado. 11

Parte I: La naturaleza de la bestia

1. El disgusto: Domina tus factores desencadenantes 17
2. La frustración: Reconoce cuándo luchar y cuándo retirarte 23
3. La furia: No cedas ante la provocación. 28
4. La indignación: Enójate, pero sigue siendo bueno. 33

Parte 2: Tus opciones de respuesta

5. Desecha la pasividad. 41
6. Abandona las acciones agresivas 46
7. Hazte valer de manera apropiada 51

Parte 3: Tus emociones de fondo

8. Temeroso 59
9. Desilusionado. 63
10. Estafado 69
11. Humillado 73
12. Rechazado 77
13. Manipulado 81
14. Acusado 87
15. En desventaja. 91
16. No reconocido 96

17. Impotente	101
18. Deprimido	105
19. Ignorado.....	110
20. Invadido.....	115
21. Criticado	119
22. No respetado	123
23. Traicionado	127
24. Ofendido	133
25. Agraviado.....	137
26. Abrumado	142

Parte 4: Los desencadenantes no emocionales del enojo

27. Dolor físico	149
28. El factor alimentario	153
29. Desequilibrios químicos	159
20. Desencadenantes ambientales	165

Epílogo: Debes soltarlo	170
Notas	172
Apéndice: Pasajes bíblicos contra el enojo ...	174

Prólogo

Un mundo desquiciado

Un viernes, a eso de las tres de la tarde, me uní al tránsito lento de la autopista Interestatal 10 rumbo al distrito de la indumentaria de Los Ángeles. Necesitaba comprar algunos botones especiales para reformar una prenda que pensaba usar el fin de semana. La verdad es que debería haber salido más temprano ese día, pero había estado respondiendo correos electrónicos y me había retrasado. Sin mucho tráfico, ese breve recorrido solía llevarme menos de una hora, ida y vuelta.

Pocos minutos después de tomar la autopista, miré por el espejo retrovisor y vi un enorme vehículo deportivo todoterreno apenas a centímetros de mi parachoques. Llegué a la conclusión de que el conductor que venía detrás de mí intentaba intimidarme para que me apurara. Inmediatamente me sentí *desgustada*. Ese hombre estaba traspasando mis límites de conducción en autopistas. Pensé: *Debería darle una lección y conducir aún más lento. ¿No ve que no es posible ni seguro ir más rápido en este tránsito?*

Mientras me planteaba si debía tomar represalias o ignorar a ese bravucón, el tránsito se detuvo casi por completo. No había forma de que me saliera bien el



plan de correr a mi tienda favorita de productos textiles, comprar los botones y volver a casa antes de las cuatro de la tarde ese día. Me sentía sumamente *frustrada* por tener que ir a paso de tortuga.

Después de lo que pareció una eternidad, el tránsito finalmente comenzó a circular con lentitud otra vez. Decidí que lo mejor era salirme de la autopista y conducir por las calles laterales el resto del trayecto. Mientras me acercaba al carril de salida, un auto pasó a toda velocidad por el arcén y casi chocamos. Me dio un susto terrible. ¡Estaba *furiosa*! El conductor podría haberme matado. Fantaseé sobre cómo sería dispararle a las ventanas de su auto con un arma no letal, específicamente diseñada para castigar a conductores imprudentes. En ese momento, comprendí por qué algunas personas cometen actos de violencia al volante. Desde el momento en que Caín mató a su hermano Abel hasta la insurrección de la “primavera árabe” de 2011 contra los opresivos regímenes de gobierno en el Medio Oriente, el enojo ha sido una de las principales motivaciones del comportamiento negativo del ser humano. No obstante, incluso a Dios se le puede hacer enojar. De hecho, hay más referencias bíblicas al enojo de Dios que al del hombre. Sin embargo, el enojo de Dios siempre fue en respuesta a la violación que hizo el hombre de los pactos o mandamientos divinos.

Conozco muy bien la poderosa emoción del enojo. Crecí en un hogar en el que las muestras de enojo se daban con la misma frecuencia que las visitas al mercado. Mi papá era un buen proveedor que ejercía una excelente disciplina financiera, pero tenía un temperamento

explosivo. Con siete niños en el hogar, incluidos seis varones revoltosos y una esposa que nunca aceptó del todo la idea de un presupuesto familiar, nunca faltaban comportamientos para provocarle. El maltrato doméstico y el castigo corporal eran moneda corriente. Incluso, aun cuando todos se portaban bien, papá siempre parecía enojado. En lo más profundo de su ser, él amaba a Dios. Era un fiel diácono y director de escuela dominical y un tesorero confiable para la iglesia; sin embargo, el enojo le superaba. Y al igual que la mayoría de los padres, dejó a sus hijos un legado de mal manejo del enojo.

Yo solía pensar que había escapado ilesa, ya que todos me veían como la equilibrada de la familia. Me negaba a sucumbir ante los arrebatos de ira o violencia. ¡Hasta este día no recuerdo haber tenido una pelea con gritos o violencia física con nadie en toda mi vida! Sin embargo, gracias a una gran consejería, a la oración, al estudio de la Biblia y a mucha autoevaluación, descubrí que yo también estaba manejando mal mi enojo. A menudo lo expresaba hablando serena, con un sarcasmo meloso destinado a humillar a mi oponente, o alejándome por completo de los que me ofendían, y buscando refugio en la comida.

Todos somos muy diferentes en nuestras percepciones de los sucesos que desencadenan el enojo y en nuestra respuesta a estos. A la mayoría de nosotros, nos cuesta franquear el gran abismo entre la primera y la segunda parte de la exhortación del apóstol Pablo: “Si se enojan” y “no pequen” (Ef. 4:26). Es hora de tomar el control de esta emoción poderosa y no permitir que nos controle.



Te advierto que este libro tiene un enfoque decididamente bíblico sobre la manera de lidiar con esta compleja emoción. Digo “compleja” porque incluso cuando pienso en la experiencia de la autopista que mencioné, me doy cuenta de que en cuestión de instantes puedo experimentar tres grados de enojo: *disgusto, frustración y furia*. Cada uno de estos sentimientos de descontento tiene una profundidad y una duración diferentes. Lo que deseo es mostrarte maneras prácticas de minimizar estas emociones y vencerlas. Y por supuesto, ninguna exposición sobre el enojo sería completa sin abordar la *indignación*, el enojo bueno y justo que sentimos ante la injusticia; es decir, el enojo con causa. Un enojo que a menudo puede ser desmedido si no contenemos nuestro celo.

Dado que muchos de los factores que desencadenan nuestro enojo los generan otras personas, la mayor parte de este libro abordará tales comportamientos. Te ayudaré a identificar tus factores desencadenantes y a explorar maneras de lidiar con las emociones de fondo que preceden al enojo —o emociones primarias—, que a menudo son la raíz de nuestro descontento.

Finalmente, explicaré cómo vencer ciertos factores externos que contribuyen a esta emoción de protesta *dada por Dios*. Sí, el enojo es una protesta contra una violación real o percibida de nuestros principios, nuestra paz, nuestras posesiones, nuestras preferencias, nuestros planes, nuestro bienestar físico o nuestras relaciones personales.

Parte I

La naturaleza de la bestia

Día 1

El disgusto: Domina tus factores desencadenantes

Disgusto: *una molestia temporal que genera un leve descontento.*

Siempre que puedo, intento atender personalmente mi teléfono de la oficina. Es mi intento por contrarrestar la influencia de la comunicación impersonal, que es muy normal hoy día. Sin embargo, me disgustó cuando la persona que llama, y se da cuenta de que está hablando conmigo y no con mi asistente, me cuenta toda la historia de su vida con los más mínimos detalles. Incluso después de orar con esa persona y animarla, luché con la tentación de disgustarme.

El disgusto es enojo en su forma más leve y de menor duración. Es inevitable disgustarse en la vida cotidiana. Estoy segura de que podrías hacer una lista de comportamientos que normalmente te disgustan o molestan. Quizás te puedas identificar con algunos desencadenantes comunes que han mencionado otras personas:

- “Los usuarios de teléfonos celulares desconsiderados”.
- “La atención al cliente irrespetuosa o indiferente”.
- “Los conductores que manejan pegados a tu parachoques”.

“Las personas que se mueven con excesiva lentitud”.

“Las personas que traspasan mi espacio personal”.

“Los padres que no se hacen cargo del comportamiento molesto de sus hijos en público”.

“Las personas que pasan por mi casa sin llamar previamente”.

“Un invitado que trae a una persona *no invitada* a la cena que organicé”.

“Las personas que conversan entre sí mientras otra está hablando”.

“Los compradores que tienen veinte productos y se ponen en la fila de diez productos o menos... justo delante de mí”.

“Las personas que me llaman ‘querida’, ‘corazón’ o cualquier otro apodo cariñoso”.

“Los mendigos que tienen mal trato o son desagradecidos”.

Estos descontentos temporales no solo nos generan impaciencia, sino que también amenazan con robarnos la paz, si lo permitimos. Si vives en el planeta Tierra, donde las personas no siempre se comportan como deberían, te conviene desarrollar algunas estrategias útiles para sobrellevar este tipo de situaciones. De otra manera, los disgustos mal manejados, rápidamente, pueden convertirse en un enojo rotundo con consecuencias destructivas.

Aunque algunos comportamientos pueden enfrentarse de una manera directa, que honre a Dios (como la vez que una compañera de la universidad me miró con cara de súplica y me dijo que el ruido que hacía con el chicle la estaba volviendo loca), muchas situaciones

molestas no nos dan otras opciones más que aceptarlas o ignorarlas. El rey Salomón nos exhorta: “El buen juicio hace al hombre paciente; su gloria es pasar por alto la ofensa” (Pr. 19:11). Y sí, ya sé que hace falta una gracia especial para pasar por alto cosas que nos crispan los nervios, pero el secreto es aceptar la gracia que Dios nos da para cada situación.

La gracia es la capacidad de Dios de darnos el poder de hacer, por medio de nosotros, lo que nosotros no podemos hacer en nuestras propias fuerzas. Todas las personas llenas del Espíritu dan frutos de amor, paz, alegría y paciencia; estos son frutos del Espíritu (Gá. 5:22-23) que nos dan la victoria sobre las situaciones que nos molestan. El problema es que, al igual que los frutos naturales, el fruto del Espíritu necesita *desarrollarse*; no se manifiesta de manera natural o automática como nuestra primera respuesta a las dificultades de la vida. Se requiere de práctica, práctica y práctica. Una vez que nos comprometemos decididamente a ejercitarnos, avanzaremos de manera sistemática a niveles superiores de madurez espiritual y emocional.

Otra clave para mantener nuestra paz cuando nos encontramos ante un suceso que nos genera disgusto es cambiar de perspectiva. La mayoría de nosotros tiende a evaluar las acciones de otras personas a través de nuestra mirada personal. Nos enfocamos en cómo nos comportaríamos *nosotros* en esa situación:

“*Yo* siempre me fijo en el volumen cuando uso mi teléfono celular en público”.

“*Yo* siempre mantengo una distancia física adecuada



cuando interactúo con los demás, y nunca traspaso su espacio”.

“Yo nunca haría eso”.

“Yo...”, “Yo...”, “Yo...”.

Lo que no vemos es que esta forma de pensar nos coloca en el lugar de jueces y jurado en la causa de aque-llos que no se comportan como “deberían”. Estoy con-vencida de que si limitáramos o incluso elimináramos la palabra *deberían* de nuestros pensamientos y nuestras expresiones, sufriríamos menos desazón interna.

Tengo experiencia en esto. Crecí en un entorno pen-tecostal estricto en el cual reinaban los “deberían”, las reglas y las expectativas legalistas. En una etapa posterior de la vida, me encontré con que me disgustaba cons-tantemente con las personas que no hacían lo que yo pensaba que deberían hacer en lo espiritual, financiero, interpersonal o social. No hace falta decir que siempre estaba en la postura de juzgar a los demás.

Si te encuentras atrapado en la “trampa del deberían”, aquí hay tres vías de escape infalibles:

1. Cuando sientes que el comportamiento molesto de una persona se convertirá en un patrón si no haces algo al respecto, explícale con calma cómo te afecta su manera de actuar y pídele que deje de hacerlo. *Ejemplo 1:* “Karen, cuando te invito a cenar, la invitación es solo para ti. Por favor, no invites a nadie más sin consultarme primero”. *Ejemplo 2:* “¿Les importaría bajar la voz? Me está costando escuchar al orador”. (No hay necesidad de llamarles groseros o desconsiderados).

2. En lugar de juzgar o criticar el comportamiento ofensivo, hazte las siguientes preguntas:
 - ¿Qué preferencia personal o creencia/tradición bien arraigada en mí está violando esta persona?
 - ¿Existe un daño real que se me esté haciendo a mí o a otros?
 - ¿Acaso me recuerda el ofensor a alguna otra persona molesta que necesito enfrentar?
 - ¿Refleja el ofensor algún aspecto que desprecio de mi propio comportamiento?
 - ¿Qué respuesta a esta situación molesta daría más honor a mi Padre celestial?
3. Intenta dar al ofensor el beneficio de la duda o entender sus defectos. Por ejemplo, el conductor que maneja pegado a tu auto puede no tener la intención de bravuconear, sino sencillamente tiene malos hábitos de conducción. El usuario de teléfono celular desconsiderado no te está molestando a propósito, sino que está demasiado centrado en sí mismo para pensar en cómo afecta a los demás. El jefe que se lleva todo el mérito del éxito del proyecto es sencillamente un líder inseguro con pocas habilidades administrativas.

Optar por las respuestas mencionadas es la manera de poner en práctica el fruto del amor; porque “el amor cubre multitud de pecados” (1 P. 4:8). Además, ¿realmente



deseas permitir que cuestiones temporales, no eternas,
te roben la paz y el gozo?

Declaración de fe

El Espíritu Santo manifiesta ahora en mí el fruto
de amor, alegría y paz, y me capacita para respon-
der con paciencia a todas las situaciones que me
disgustan.