

A red flag with white text. The text is centered and reads: "EL ENOJO" in large, bold, white capital letters. Below it, in smaller, dark red capital letters, is the subtitle: "CÓMO MANEJAR UNA EMOCIÓN PODEROSA DE UNA MANERA SALUDABLE".

# EL ENOJO

CÓMO MANEJAR  
UNA EMOCIÓN  
PODEROSA DE UNA  
MANERA SALUDABLE

AUTOR DE *LOS CINCO LENGUAJES DEL AMOR*

Gary Chapman

EL  
**ENOJO**

CÓMO MANEJAR  
UNA EMOCIÓN  
PODEROSA DE UNA  
MANERA SALUDABLE

**Gary Chapman**

AUTOR DE *LOS CINCO LENGUAJES DEL AMOR*



**EDITORIAL  
PORTAVOZ**

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: *Anger: Handling a Powerful Emotion in a Healthy Way*, una edición revisada y actualizada de *The Other Side of Love*. © 1999, 2007 por Gary Chapman, y publicado por Northfield Publishing, 215 West Locust Street, Chicago, IL 60610. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *El enojo: Cómo manejar una emoción poderosa de una manera saludable*, una edición revisada y actualizada de *La otra cara del amor*, © 2009, 2013 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Inc., Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse de cualquier forma sin permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves en revistas 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 American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

EDITORIAL PORTAVOZ  
2450 Oak Industrial Dr. NE  
Grand Rapids, Michigan 49505 USA

Visítenos en: [www.portavoz.com](http://www.portavoz.com)

978-0-8254-5034-1 (rústica)

978-0-8254-0649-2 (Kindle)

978-0-8254-8169-7 (epub)

1 2 3 4 5 / 30 29 28 27 26 25 24 23

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

*A aquellas personas que, en el transcurso de los años, me han contado sus luchas con el enojo y, al hacerlo, me han forzado a buscar respuestas a esta experiencia problemática.*



## CONTENIDO

Introducción: El enojo a nuestro alrededor	7
1. ¿De dónde viene el enojo?	13
2. Cuando el enojo puede hacer bien	23
3. Cuando tengo una buena razón para estar enojado	33
4. Cuando no tengo derecho a estar enojado	53
5. Cómo manejar el enojo “malo”	63
6. Implosiones y explosiones	77
7. El enojo que dura años	93
8. ¿Y qué decir del perdón?	109
9. Cuando estoy enojado con mi cónyuge	125
10. Cómo ayudar a mis hijos a manejar el enojo	139
11. Cuando estoy enojado con Dios	159
12. Cuando estoy enojado conmigo mismo	171
13. Cómo confrontar a la persona enojada	185
Epílogo	199
Notas	203
Reconocimientos	205
Guía para el debate	207

## REPASOS BREVES

PARA UN VISTAZO GENERAL DE cada capítulo, recurra a estos “Repasos breves”.

1. Cómo manejar mi enojo	51
2. El enojo “bueno” comparado con el enojo “malo”	61
3. Cómo manejar el enojo “malo”	74
4. ¿Estoy en peligro de una “implosión”?	91
5. Seis pasos para tratar con el enojo de hace tiempo	107
6. Cómo perdonar cuando me han ofendido	123
7. Los convenios del enojo en el matrimonio	137
8. Cómo ayudar a mis hijos a manejar el enojo	156
9. Cuando estoy enojado con Dios	169
10. Cuando estoy enojado conmigo mismo	183
11. Cómo responder ante una persona enojada	198

## INTRODUCCIÓN: EL ENOJO A NUESTRO ALREDEDOR

**EL ENOJO SE ENCUENTRA EN TODAS PARTES.** Los cónyuges se enojan mutuamente. Los empleados se enojan con sus jefes. Los adolescentes se enojan con sus padres (y viceversa). Los ciudadanos se enojan con el gobierno. Los noticieros de la televisión habitualmente muestran manifestantes enojados que gritan de ira. Pase un tiempo recorriendo alguno de los aeropuertos importantes, cuando las malas condiciones climáticas han producido cancelación de vuelos, y observará el enojo en acción.

Muchos de nosotros estamos enojados con nosotros mismos. A veces estamos enojados y pensamos que “no deberíamos sentirnos de esa manera”. U observamos a nuestros hijos cuando expresan su enojo inadecuadamente, y nos preguntamos cómo podemos enseñarles a manejar su enojo.

Claramente, muchos de nosotros tenemos “problemas” con el enojo. Además, los cristianos a menudo están confundidos respecto a esta emoción poderosa y compleja. Para aquellos que siguen a Cristo, ¿existe una manera adecuada de expresar el enojo? ¿Qué dice la Biblia? ¿Puede el enojo llegar a ser algo *bueno*?

Si, al buscar respuestas a estas preguntas, usted se conecta a la Internet y escribe la palabra *enojo*, encontrará una cantidad abrumadora de información. Sin embargo, la mayoría de lo que se ha escrito no aborda las dos preguntas fundamentales: ¿cuál es el *origen*

del enojo, y cuál es el *propósito* del enojo? ¿Por qué los hombres y las mujeres experimentan la emoción del enojo? Comprender el origen del enojo es esencial para comprender su propósito, y comprender el propósito del enojo es esencial para aprender cómo procesar esta emoción de una manera constructiva.

Los pocos libros y artículos que sí plantean la pregunta sobre los orígenes tienden a ver el enojo como una técnica de supervivencia incrustada en el desarrollo primitivo de la evolución del hombre. El enojo es la “forma natural” en la que los seres humanos están preparados para reaccionar en momentos de peligro. Como alguien que ostenta títulos universitarios en el campo de la antropología, creo que esta perspectiva es deplorablemente inadecuada. En primer lugar, ignora la visión cristiana del mundo. En segundo lugar, aunque se acepte una visión naturalista del mundo, esta no logra explicar adecuadamente los aspectos psicológicos del enojo.

Mucha de la confusión entre los cristianos acerca de la emoción del enojo surge a partir de una comprensión errada de su origen. La literatura cristiana dedicada a este tema ha estado enfocada en “cómo controlar el enojo” sin un conocimiento adecuado de su origen. Pero estoy convencido de que nuestros esfuerzos para controlar el enojo serán mucho más eficaces si contamos con un entendimiento más claro de su procedencia.

Entonces, ¿de dónde viene el enojo? ¿Cuál es su origen? La respuesta, que podría sorprenderle, se encuentra en el capítulo 1. Esta sugiere cuál es el propósito del enojo, el cual se describe en el capítulo 2.

Hace ya más de treinta y cinco años que doy consejería matrimonial y familiar. He trabajado con cientos de familias con múltiples problemas familiares. En casi todos los casos, estas familias o parejas han luchado con el procesamiento del enojo. Cuando los adultos aprenden a procesar positivamente su propio enojo, no solo crean un ambiente más seguro para la familia, sino que también cuentan con un mayor potencial para enseñar a sus hijos la manera de procesar su enojo. Con la misma importancia, también tienen

la capacidad de establecer un ambiente productivo en su trabajo al igual que relaciones y reacciones sanas entre sus compañeros. Dondequiera que los adultos no hayan aprendido a procesar su enojo, casi siempre hay conmoción conyugal y familiar, que algunas veces desborda y se hace manifiesta en el trabajo y otros entornos.

En el mundo occidental, un remedio común es buscar el asesoramiento de un consejero. En los Estados Unidos, la oficina de consejería se ha convertido en el mayor foro para aprender a procesar el enojo. Desdichadamente, la mayoría de las personas no acuden a recibir consejo hasta que su manejo inapropiado del enojo les haya ocasionado serios problemas. Otros miles que ya están en graves dificultades nunca buscan ninguna clase de consejería. Es posible que usted no pueda (por razones de tiempo, dinero o temor) entrar a la oficina de un consejero. No obstante, creo que gran parte de lo que se aprende en la oficina del consejero podría aprenderse en los hogares si los adultos contaran con la información adecuada. Este libro es un intento de dar a conocer de forma amena los conocimientos y las técnicas que han ayudado a cientos de parejas y adultos solteros a descubrir una mejor manera de procesar el enojo. El nombre de todos los aconsejados fueron cambiados, pero sus situaciones y conversaciones son reales. Por momentos, podría llegar a identificarse en cuestiones y reacciones similares a las suyas. Todos podemos aprender mucho acerca de cómo procesar nuestro enojo de manera más eficaz.

Si usted o alguien a quien usted ama está luchando con el enojo, espero que este libro le ayude a adquirir una perspectiva fresca y cristiana del enojo, y a partir de esta nueva perspectiva, pueda estar preparado para entender y tratar con su enojo o el de alguien cercano. También deseo que este libro suministre a los individuos interesados una herramienta que estimule debates en grupo y talleres sobre el tema del enojo. Hay preguntas para debatir al final del libro y en la Internet, en [www.fivelovelanguages.com](http://www.fivelovelanguages.com), que le ayudarán a repasar las ideas clave y aplicarlas a su vida. Estoy convencido de que puede aprenderse mucho sobre el enojo en un entorno

## EL ENOJO

académico (una clase de escuela dominical, un grupo pequeño o seminario) así como en la oficina de consejería. De hecho, así debe ocurrir si queremos contrarrestar la epidemia de maltrato verbal y físico que tristemente caracteriza a nuestra generación.

Cuando coloquemos nuestro enojo bajo el señorío de Cristo —al aprender de un Dios santo acerca del origen y propósito del enojo— podremos sanar nuestras relaciones. Más importante, podremos cumplir los buenos propósitos de Dios.

*Gary Chapman*



*Cualquiera puede enojarse, eso es fácil; pero enojarse con la persona correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la manera correcta, eso no está al alcance de todos y no es tan sencillo.*

ARISTÓTELES

## CAPÍTULO 1

### ¿De dónde viene el **enojo**?

**TAL VEZ, USTED PUEDA** identificarse con Mercedes.

Mercedes, madre de dos niños preescolares, amaba a su esposo Raúl, un prometedor abogado. La pareja había estado casada durante ocho años. Mercedes era una contadora pública certificada, pero había elegido suspender el ejercicio de su profesión hasta que los niños empezaran la escuela.

—Creo que cometí un error —me dijo—. Creo que ser madre no es lo mío. Siempre quise tener hijos, pero ahora que los tengo, no me gusta la forma en que los trato. Y no me gusta lo que ellos me hacen a mí. No recuerdo haberme salido de las casillas ni una sola vez antes de tener hijos. Siempre consideré que era una persona “en pleno control” de mis emociones. Pero tengo que admitir que muchas veces he “perdido el control” con mis hijos. Me vuelvo muy odiosa en esos momentos y sé que no es bueno para los niños.

—¿Qué haces cuando te enojas con los niños? —pregunté.

—Diferentes cosas —dijo ella—. Algunas veces les grito, otras veces les doy nalgadas muy fuertes. El otro día, alcé a Cristina y la sacudí. Eso realmente me asustó. El día anterior había visto un reportaje sobre una madre que, de hecho, mató a su hija sacudiéndola. No quiero lastimar a mis hijos. Los amo, pero pierdo el control. Quisiera que Raúl se quedara con los niños y me diera un receso, pero él tiene tanto estrés en su trabajo que me dice que no le dan

muchas ganas de cuidar a los niños. Pienso que debería volver a trabajar y dejar que otra persona se encargue de cuidarlos.

**“SIEMPRE QUISE TENER  
HIJOS, PERO AHORA QUE  
LOS TENGO, NO ME GUSTA LA  
FORMA EN QUE LOS TRATO”.**

Al hablar más a fondo con Mercedes, descubrí que ella no solamente estaba enojada por el comportamiento de sus hijos, sino también con Raúl por la poca ayuda que recibía de él. Estaba enojada con ella misma por haber elegido ser

una mamá de tiempo completo y, finalmente, estaba enojada con Dios por haberle permitido convertirse en madre. “Él debió haber sabido que yo no sería capaz de manejar esta situación” —dijo ella.

En este punto de la conversación, Mercedes estaba llorando. Para ser sincero, a mí también me dieron ganas de llorar al recordar los cientos de madres que han pasado por mi oficina en los últimos treinta años en busca de un lugar donde puedan presentar su renuncia irrevocable.

Otro caso es el de Marcos, que llegó a mi oficina bien vestido, pero advertí que le faltaba el zapato del pie derecho. Al poco tiempo descubrí la razón.

“Doctor Chapman, necesito ayuda —empezó a decir—. Hace mucho tiempo que me doy cuenta de que estoy perdiendo el control de mi enojo, pero el sábado fue la gota que rebasó la copa. Durante quince minutos, estuve tratando de echar a andar mi podadora. Revisé el tanque de gasolina, revisé el aceite, puse una bujía nueva, pero la máquina no quería arrancar. Al final estaba tan exasperado que retrocedí un poco y le di una patada a ese armatoste. Me fracturé dos dedos del pie y me corté un tercero. Adolorido y sentado en unos escalones, pensé: *¡Eso fue un disparate!*”

”Me siento avergonzado. No puedo decirle a los demás lo que ocurrió en verdad, así que he estado diciendo: ‘Tuve un accidente con una podadora’.

”Esta no es la primera vez que me salgo de las casillas —admitió Marcos—. Les dije cosas muy hirientes a mi esposa y a mis hijos.

No creo que haya abusado físicamente de ellos alguna vez, pero he estado muy cerca”.

En el transcurso de nuestra conversación, descubrí que Marcos había recibido una buena educación, incluso un título en Administración de empresas. Estaba casado y tenía dos hijos, tenía un empleo con buen salario y era dueño de una buena casa en los suburbios. Marcos era un miembro activo de su iglesia y era bien respetado en la comunidad. Sin embargo, tenía el hábito de “borrar con el codo lo que escribía con la mano”.

Miles de hombres pueden identificarse fácilmente con Marcos. Han estado en una situación muy similar, han reaccionado de la misma manera. Desdichadamente, muchos de ellos no son tan sinceros como él y, muchos menos aún, están dispuestos a acudir a alguien en busca de ayuda.

Marcos, con sus dedos fracturados, y Mercedes, con su corazón quebrantado se enfrentan a retos muy diferentes; sin embargo, lo que tienen en común es la experiencia humana del enojo intenso y su incapacidad de manejarlo. Ambos eran conscientes de que su enojo los había llevado a un comportamiento inapropiado, pero ninguno de ellos sabía qué hacer al respecto. Por esta razón, sufrían física y emocionalmente a causa de sus reacciones destructivas ante el enojo, y sus seres amados sufrían también.

## **¿QUÉ SUCEDE CUANDO NOS ENOJAMOS?**

Personas de todas las edades y posiciones sociales experimentan enojo. Alejandro, un estudiante de secundaria, está enojado con su profesora por haberle puesto una mala calificación. La profesora de Alejandro está enojada con su “ex” por no enviarle el dinero de la manutención de su hijo a tiempo. María, una abuela de ochenta y cinco años, está enojada con su hijo mayor que muy rara vez va a visitarla; su hijo, Vicente, está enojado en general porque no puede encontrar un empleo y se siente rechazado por la sociedad. Jorge, un pastor, está enojado con los líderes de la iglesia que siempre rechazan sus mejores ideas. Mabel, solamente tiene tres años de

edad, pero está enojada con su madre porque le quitó su juguete favorito.

*Pero ¿a qué nos referimos cuando hablamos de enojo?* El diccionario describe el *enojo* como: “Una fuerte emoción o sentimiento de disgusto y, por lo general, una contrariedad incitada por un sentimiento de agravio o insulto”.<sup>1</sup> Aunque normalmente pensamos en el enojo como una emoción, en realidad, es un conjunto de emociones que involucra el cuerpo, la mente y la voluntad.

Nadie se sienta y dice: “Creo que ahora me voy a enojar”. El enojo es una reacción ante algún suceso o situación de la vida que nos causa irritación, frustración, dolor u otro disgusto. Miles de sucesos y situaciones tienen el potencial de provocar enojo. Un familiar mayor hace un comentario inapropiado sobre el peso de su hijo. El conductor del automóvil de atrás lo viene siguiendo muy de cerca en la autopista. Su padre siempre estaba enojado por algo cuando usted era niño, y ahora usted tiene problemas para manejar su propio enojo.

El enojo es alimentado por sentimientos de disgusto, agravio, rechazo y vergüenza. El enojo es la emoción que nos pone en contra de la persona, el lugar o el objeto que provocó la emoción. Es lo opuesto al sentimiento de amor. El amor nos atrae a la persona; el enojo nos pone en contra de ella.

Pero la mente también está en plena actividad desde el principio. Por ejemplo, si Beatriz le pide a su esposo Timoteo que corte el césped mientras ella lleva a los niños de compras, y cuando regresa a casa horas más tarde, el césped está igual, ella podría llegar a pensar: *Si le importara, hubiera cortado el césped. Él sabe cuánto significa para mí. No pido mucho. ¿Qué estuvo haciendo en cambio? Lo que él quería hacer. Qué egoísta.* Pero Timoteo responde internamente: *¡Mira todas las otras cosas que estuve haciendo! Le coloqué una membrana protectora al techo, saqué la basura y saqué a pasear al perro. ¿Qué más quiere?*

Mientras tanto, Mario se sienta nerviosamente en la oficina de conferencias de su sector, donde Gerardo, su supervisor, procede a

informarle que su trabajo no ha sido satisfactorio el último cuatrimestre, y que si él no incrementa su productividad, se verá obligado a despedirlo. *Es porque tengo más de cincuenta años* —piensa Mario—. *Están tratando de deshacerse de todos los tipos de edad. ¿Cuántos años puede tener Gerardo, unos treinta y cinco? ¿Qué puede saber él?*

Beatriz, Timoteo y Mario están experimentando fuertes emociones negativas en su mente; pero no todo termina allí. El cuerpo también participa en la experiencia del enojo. El sistema nervioso autónomo del cuerpo “pone a fluir la adrenalina”. Dependiendo del nivel de enojo, podrían ocurrir físicamente cualquiera de los siguientes síntomas o todos ellos al mismo tiempo: la glándula suprarrenal libera dos hormonas: epinefrina (adrenalina) y norepinefrina (noradrenalina). Parece que estas dos sustancias químicas producen en las personas la reacción, tensión, incitación y exacerbación del enojo, y a su vez alteran el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, la función pulmonar y la actividad del tracto digestivo.<sup>2</sup> Por esto, cuando Mario se sienta en la oficina de conferencias para escuchar a su supervisor, él puede sentir que su rostro se sonroja, su estómago se revuelve y sus puños se aprietan fuertemente.

Estos cambios fisiológicos son los que dan a las personas la sensación de estar abrumadas por el enojo y de ser incapaces de controlarlo.

Es así como el enojo se traspasa a acciones: Mercedes llega a sacudir a su hijita, a Mabel le da una rabieta, Marcos patear la podadora y Mario regresa a su escritorio y comienza a escribir furioso un correo electrónico.

No podemos controlar las reacciones de nuestro cuerpo; sin embargo, podemos controlar nuestra respuesta mental y física ante el enojo, como veremos en capítulos subsiguientes.

## **¿POR QUÉ NOS ENOJAMOS?**

Primero, vamos a ver otra vez las raíces del enojo: de dónde viene el enojo y por qué lo experimentamos.

Creo que la capacidad humana de enojarse está enraizada en la naturaleza de Dios. Por favor, no piense que estoy faltándole al respeto a Dios. Por el contrario, estoy expresando una profunda reverencia por Él al sugerir que el enojo humano está enraizado en la naturaleza divina. Además, no estoy sugiriendo que el enojo sea una parte esencial de la naturaleza de Dios. Estoy sugiriendo que el enojo deriva de dos aspectos de la naturaleza divina: la santidad de Dios y el amor de Dios.

Las Escrituras proclaman que Dios es santo. (Véase, por ejemplo, 1 P. 1:16; Lv. 11:44-45). La palabra *santo* significa “separado del pecado”. Bien sea que hablemos de Dios el Padre, Dios el Hijo o Dios el Espíritu, no hay ningún pecado en la naturaleza de Dios. El escritor

**LAS ESCRITURAS NUNCA DICEN: “DIOS ES ENOJO”.**

del Nuevo Testamento dijo acerca de Jesús que fue “...tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado” (He. 4:15).

Una segunda característica fundamental de la naturaleza de Dios es el amor. El apóstol Juan sintetizó toda la enseñanza de las Escrituras cuando dijo sencillamente: “...Dios *es* amor” (1 Jn. 4:8, cursivas añadidas). No debe igualarse a Dios con el amor, sino que en su naturaleza esencial Dios es amoroso. Este no es simplemente el concepto de Dios del Nuevo Testamento. De principio a fin, las Escrituras revelan a un Dios comprometido con el bienestar de sus criaturas. La naturaleza de Dios es amar.

De estas dos características divinas deriva la ira de Dios. Por favor, nótese que las Escrituras nunca dicen: “Dios es enojo”. Esta afirmación no sería cierta, porque el enojo no es parte de la naturaleza esencial de Dios. Sin embargo, las Escrituras indican frecuentemente que Dios *experimenta* enojo. El concepto de *enojo* aparece 455 veces en el Antiguo Testamento, de las cuales, 375 veces hace referencia a la ira de Dios. De hecho, el salmista dijo: “...Y Dios está airado contra el impío todos los días” (Sal. 7:11).

Tampoco es cierto que la ira de Dios se limite a los tiempos del Antiguo Testamento. Al leer la vida de Jesús, encontrará numerosas

ocasiones en que demostró enojo. (Por ejemplo, véase Mr. 3:1-5; Jn. 2:13-17). Debido a que Dios es santo y debido a que Dios es amor, necesariamente Dios experimenta la ira. Su amor busca solo el bien de sus criaturas. Su santidad se opone eternamente al pecado. Todas las leyes morales de Dios se fundamentan en su santidad y su amor; es decir que siempre están en línea con lo que es recto y siempre tienen como fin el bien de sus criaturas. Dios desea que el hombre haga lo correcto para que pueda disfrutar los beneficios. Él dijo al Israel antiguo: “Mira, yo he puesto delante de ti hoy la vida y el bien, la muerte y el mal; porque yo te mando hoy que ames a Jehová tu Dios, que andes en sus caminos, y guardes sus mandamientos, sus estatutos y sus decretos, para que vivas y seas multiplicado, y Jehová tu Dios te bendiga en la tierra a la cual entras para tomar posesión de ella” (Dt. 30:15-16).

Al conocer los efectos destructivos del pecado humano, la ira de Dios se enardece. Es el interés de Dios en la justicia y la rectitud (las cuales brotan a partir de su santidad y su amor) lo que provoca su ira. De modo que cuando Dios ve el mal, también experimenta enojo. El enojo es su respuesta lógica a la injusticia o a la maldad.

### **“ÉL NO DEBERÍA HABERLE HECHO ESO A ELLA”**

¿Qué tiene que ver todo esto con el enojo humano? Las Escrituras dicen que fuimos creados “a imagen de Dios” (Gn. 1:27). Aunque esa imagen haya sido manchada por la caída del hombre, no fue borrada. El ser humano sigue llevando en lo profundo de su alma la marca de la imagen de Dios. Así que a pesar de ser seres caídos, todavía conservamos algún interés en la justicia y la rectitud. Encuentre al hombre más pagano que conozca y sígalo durante una semana; seguramente lo escuchará afirmar cosas, tales como: “Eso no está bien. Él no debería haberle hecho eso a ella. Ella lo trató mal”. Pero si alguien le roba su auto, usted verá cómo expresa su enojo. Si alguien difama a su hija, a su esposa o a su novia, usted descubrirá cómo se convierte de repente en una criatura extremadamente moral que condena dicha acción de manera terminante.

Escuche al niño que al hablar está empezando a formar frases completas, y pronto le escuchará decir: “Eso no es justo, mami”. ¿De dónde sacó el niño ese juicio moral? Sugiero que está impreso en lo profundo de su naturaleza. Formado, seguramente, por las enseñanzas de sus padres, el niño sabe cuándo se ha cometido una falta en su contra y, por eso, va a pronunciarse libremente al respecto.

El enojo es, entonces, aquella emoción que brota siempre que nos encontramos ante lo que percibimos que está mal. Las dimensiones emocionales, fisiológicas y cognitivas del enojo pasan al primer plano de nuestra experiencia cuando nos encontramos ante una injusticia.

**EL ENOJO ES EVIDENCIA DE  
QUE ESTAMOS HECHOS A  
IMAGEN DE DIOS.**

¿Por qué una esposa experimenta enojo hacia su marido? Porque en

la mente de ella, él la ha decepcionado, avergonzado, humillado o rechazado. En pocas palabras, porque él “le falló”. ¿Por qué el adolescente se enoja con sus padres? Porque el adolescente tiene la sensación de que los padres no han sido justos, amorosos o atentos con él, en otras palabras, que sus padres le han fallado. ¿Por qué un hombre se llega a enojar con una podadora? Porque la podadora no está “funcionando como es debido”. La máquina o su fabricante le han fallado. ¿Por qué los conductores hacen sonar la bocina del auto cuando el semáforo está en verde? Porque piensan que el conductor que está al frente de ellos “debería haber estado atento al cambio de luz para arrancar dos segundos antes”.

Trate de recordar la última vez que experimentó enojo y pregúntese: ¿Por qué me enojé? Con mucha probabilidad, su respuesta hará mención de alguna injusticia cometida. Alguien o algo no fueron justos con usted. Algo estuvo mal. Su enojo podría haber estado dirigido a una persona, un objeto, una situación, a usted mismo o a Dios, pero en cada caso alguien o algo le falló. No estamos aquí para discutir si su percepción de la falta es válida o no. Trataremos ese aspecto en un capítulo subsiguiente. El hecho

que estamos estableciendo aquí es que el enojo se origina en la percepción de algo que está mal, y que este sentido de moralidad (la capacidad para determinar que algunas cosas están bien y otras están mal) halla su raíz en el hecho de que fuimos creados a imagen de un Dios santo, que ha establecido una ley moral para el bien de sus criaturas.

El enojo no es malo; el enojo no es pecaminoso; el enojo no es parte de nuestra naturaleza caída; el enojo no es Satanás que obra en nuestra vida. Todo lo contrario. El enojo es evidencia de que estamos hechos a imagen de Dios; y demuestra que todavía poseemos algún tipo de inclinación hacia la justicia y la rectitud, muy a pesar de nuestra condición de seres caídos. La capacidad de enojarse es una fuerte evidencia de que somos mucho más que meros animales. Revela nuestra preocupación por lo recto, lo justo y lo ecuánime. La experiencia del enojo es prueba de nuestra nobleza, no de nuestra depravación.

Deberíamos agradecer a Dios por nuestra capacidad de experimentar enojo. Cuando una persona deja de experimentar enojo, ha perdido su sentido de preocupación moral. Sin un sentido de preocupación por la moral, el mundo sería un lugar ciertamente pavoroso. Esto nos conduce a nuestra segunda pregunta de importancia: ¿cuál es el propósito del enojo? Más concretamente, ¿cuál es el propósito de *Dios* para el enojo humano?

#### LOS NIÑOS Y LAS RABIETAS

*Por lo general, las rabietas temperamentales aparecen a los dos o tres años y comienzan a disminuir a los cuatro años, según informan las publicaciones de medicina familiar y pediátrica. Hasta un 83% de todos los niños de dos a cuatro años de edad tienen rabietas ocasionales, las cuales incluyen tirarse al piso, patear, gritar y, a veces, contener la respiración.*