

TOMAR UN "TIEMPO FUERA": Cuando siento mi cuerpo agitado, necesito reconocer que es una señal de que me estoy enojando. Usaré un "tiempo fuera" para aislarme de lo que provoca mi enojo y evitar que se vuelva demasiado intenso. Me preguntaré a mí mismo, , "¿Qué me está haciendo enojar?" Reevaluaré la situación para mantener mi comportamiento bajo control. Haré algo físico para soltar la adrenalina y la energía de una manera saludable, tal como ir a caminar, limpiar un closet. Evitaré el alcohol, cafeína o cualquier otra sustancia durante mi "tiempo fuera".

CONFRONTAR EN AMOR: Después del "tiempo fuera", regresaré y enfrentaré lo que me hizo enojar. Si dejo un problema sin resolver, debo regresar más tarde. No usaré la confrontación como una oportunidad para culpar, avergonzar, buscar vengarme, o racionalizar mi enojo. Algunos ejemplos de confrontar en amor mientras estoy declarando mis sentimientos, son: "Yo te amo, así es como está acción me hace sentir", o "me siento devaluado cuando se dice o se hace esto".

TRABAJAR LOS 12 PASOS Y CONECTAR CON OTROS: Me comprometeré a trabajar los 12 Pasos, a asistir regularmente a las Reuniones de Celebremos la Recuperación y a conseguir un Compañero para Rendir Cuentas y un Mentor para manejar el enojo.

PERDONAR: Desearé perdonarme a mí mismo y a otros (Colosenses 3:13). El perdón NO ES olvidar lo que ha pasado. El perdón ES cambiar la manera de pensar. El perdón ES rendir mi deseo de venganza.

Libertad del Enojo

El Problema y la Solución

© Celebremos la Recuperación®

Números Telefónicos del Equipo para Rendir Cuentas

Mentor _____

Compañeros para Rendir Cuentas

El Problema

Cada persona tiene un "**Patrón de Comportamiento Tóxico**" que puede dañar considerablemente las relaciones importantes e íntimas en su vida. El enojo es una de nuestras 10 emociones básicas dadas por Dios. Esta emoción puede ser **CONSTRUCTIVA** o **DESTRUCTIVA** — dependiendo de nuestra respuesta. Deberíamos dar a Jesús un "**NANO SEGUNDO**" (¡tan solo un billón de un segundo!) para que nos ayude a aprender a usar todas nuestras emociones de acuerdo con el diseño de Dios para nuestras vidas, y cambiar nuestro patrón de relacionarnos con los demás y con nuestras responsabilidades apropiadamente.

Aprendimos a expresar enojo inapropiadamente de otros. No nos dimos cuenta de que cuando estallamos en ira, ignoramos nuestro miedo, dolor u otra herida profunda, complejo, o hábito. Muchos de nosotros ni siquiera nos damos cuenta de que estamos luchando con el enojo porque no lo expresamos, sino que en lugar de eso no lo guardamos y mantenemos el silencio.

Cuando la mayoría de nosotros pensamos en una persona "enojada", pensamos en alguien que se destruye a sí mismo y a otras relaciones, a través de arrebatos de ira. Esta es solo una parte de la ira, ya que la ira tiene muchas caras. La ira reprimida o 'guardada' es igualmente dañina y destructiva. **Toda ira, si se le permite, continuará influyendo de manera destructiva en nuestros comportamientos y actitudes, y eventualmente estallará desde lo más profundo del corazón.**

Mientras nuestras vidas y relaciones progresaban nos íbamos haciendo adictos a los síntomas del enojo. Algunos de nosotros pudimos haber sentido una euforia momentánea, mientras soltábamos el enojo. Algunos justificamos nuestro enojo y no reconocimos que estábamos lastimando a nuestros amados y a nosotros mismos. Al calor del momento, sacar el enojo era lo único que importaba.

Muchos de nosotros sentimos una intensa vergüenza y culpa por las acciones que hemos cometido durante nuestras expresiones de enojo no saludables. Prometimos no volver a actuar de esa manera otra vez, pero nuevamente nos volvemos a encontrar en la misma situación, incapaces de cambiar bajo nuestro propio poder.

Completa el siguiente cuestionario. Puede revelar más sobre tu enojo de lo que tú mismo puedes darte cuenta. Puede ayudarte a decidir si el enojo está alcanzando un nivel destructivo en tu vida. (*Adaptado de *El Libro de Trabajo de la Ira*, escrito por el Dr. Les Carter y Dr. Frank Minirth.)

Revisa las declaraciones que aplican a ti:

- Me impaciento fácilmente cuando las cosas no van de acuerdo con mis planes.
- Tengo pensamientos críticos hacia otros que no están de acuerdo con mis opiniones.
- Cuando estoy disgustado con alguien, puedo cerrar cualquier comunicación con ellos o retirarme por completo.
- Me molesta fácilmente cuando los amigos y la familia no parecen ser sensibles a mis necesidades.

- Me siento frustrado cuando veo a alguien más que tiene un tiempo "más fácil" que yo.
- Cuando soy responsable de planear un suceso importante, me preocupo de cómo debo manejarlo.
- Cuando hablo sobre un tema controversial, el tono de mi voz se hace más fuerte y más autoritario.
- Puedo aceptar a una persona que admite sus errores, pero me irrito fácilmente con aquellos que rehúsan admitir sus debilidades.
- No olvido fácilmente cuando alguien "me hace algo malo".
- Cuando alguien me confronta con una opinión mal informada, estoy pensando como devolvérsela aun mientras siguen hablando.
- Me vuelvo agresivo aun cuando alguien está jugando un juego por diversión.
- Lucho emocionalmente con las cosas en la vida que "no son justas".
- A pesar de que me doy cuenta de que no estoy en lo correcto, algunas veces culpo a otros por mis problemas.
- Muy seguido, uso el sarcasmo como una manera de expresar mi humor.
- Puedo actuar amablemente con otros por fuera, aunque me siento amargado y frustrado por dentro.

La Solución

ASUME LA RESPONSABILIDAD: Reconocer y aceptar la responsabilidad de patrones de comportamiento tóxicos, es el primer paso hacia la libertad del enojo. Caminar a través del proceso de recuperación con Jesucristo como nuestro Más Alto Poder nos permite admitir nuestra falta de poder para controlar nuestro enojo. Él nos ayudará a superar nuestros hábitos destructivos.

EVALÚA EL ENOJO: Hay dos clases de enojo: enojo flexible saludable y enojo innecesario no saludable. El enojo saludable está basado en la protección de sí mismo y la de otros. El enojo innecesario no saludable se basa en mi resentimiento, el cual lleva a querer la venganza. Es saludable y necesario sentir enojo y hablar sobre el enojo. Debería reconocer el enojo como mi propia emoción y evitar lastimar los objetos de mi enojo —mantener mi enojo como un sentimiento no una acción. Mirar el enojo como un sentimiento puede también revelar una herida, complejo o hábito que se está escondiendo detrás del enojo. Lo que hago con mis sentimientos, es lo que me puede hacer caer en pecado. Necesito revisar los motivos de mi comportamiento. La rudeza bajo el disfraz de ser honesto es todavía rudeza.

TIEMPO A SOLAS CON DIOS DIARIAMENTE: El enojo me ha causado conflicto y no tengo paz. Trataré de recordar que Dios está a cargo de mi vida y que me ama incondicionalmente. Me comprometeré a tener un tiempo a solas con Dios diariamente. Durante este tiempo a solas con Dios, será importante identificar algunas Escrituras útiles y escribirlas en algún sitio y leerlas durante el día. Algunas sugerencias incluyen La Oración de la Serenidad. Efesios 4:31- 32, y Santiago 1:19-20.