

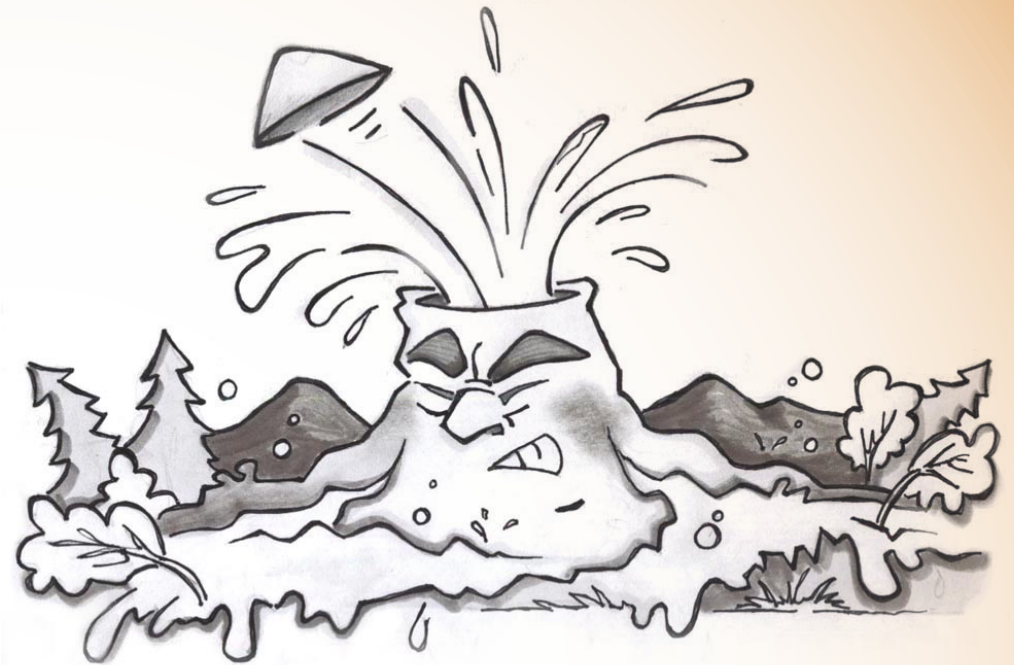
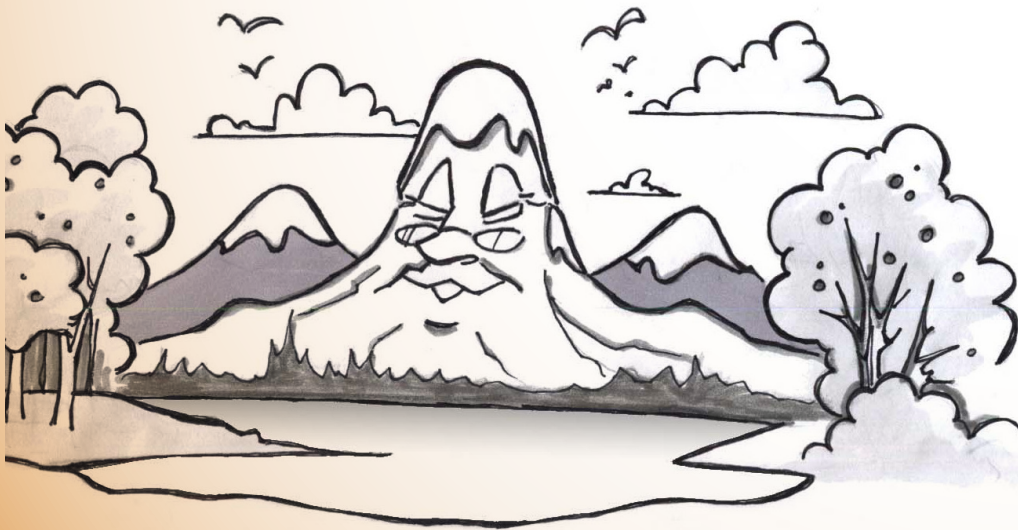
CONTROLAR EL VOLCÁN

IMAGINA TRES ENORMES MONTAÑAS VOLCÁNICAS.

LA PRIMERA MONTAÑA SE ELEVA MAJESTUOSAMENTE, RODEADA DE HERMOSAS LADERAS, PENDIENTES CUBIERTAS DE HIERBA Y ELEGANTES ÁRBOLES. LA EXUBERANTE NATURALEZA A SU ALREDEDOR DEMUESTRA QUE SE TRATA DE UN VOLCÁN EXTINTO, AUNQUE TIEMPO ATRÁS ESTUVO ACTIVO. EL MAGMA (ROCA FUNDIDA) QUE ALGUNA VEZ HIZO ERUPCIÓN EN SU INTERIOR SE HA ENFRIADO Y SOLIDIFICADO HASTA VOLVERSE PARTE DE LA MONTAÑA.

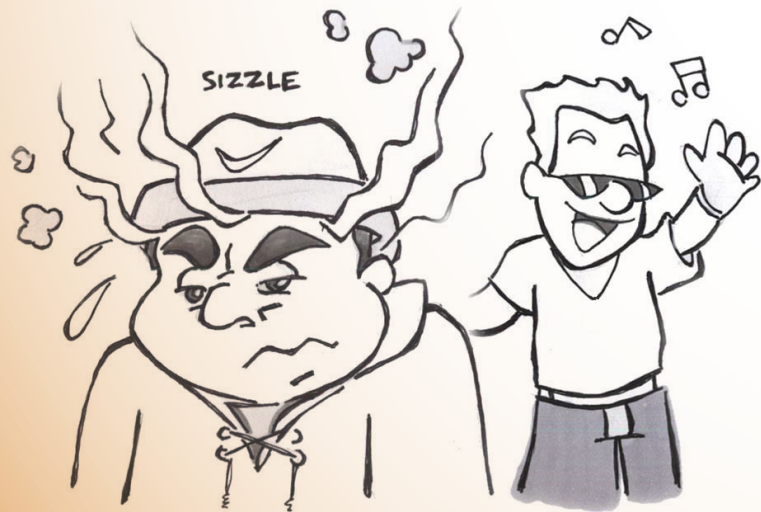
EL SEGUNDO VOLCÁN TAMBIÉN TIENE VEGETACIÓN CRECIENDO EN SUS ACANTILADOS, PERO EN EL INTERIOR DE LA MONTAÑA EL MAGMA AÚN NO SE HA ENFRIADO Y SOLIDIFICADO. ES UN VOLCÁN INACTIVO. SI BIEN PARECE TRANQUILO DESDE AFUERA, EN SU INTERIOR HIERVE MAGMA MUY CALIENTE. PUEDE QUE ALGÚN DÍA, CUANDO MENOS LO PAREZCA, HAGA ERUPCIÓN CON ENORME FUERZA Y PODER, PARA LANZAR POR LOS AIRES ROCAS Y LAVA ARDIENTE QUE DESTRUIRÁ TODO LO QUE CRECE Y VIVE EN SUS LADERAS.

EL TERCER VOLCÁN NO TIENE CERCA VEGETACIÓN O VIDA ANIMAL. ES UN VOLCÁN ACTIVO Y ARROJA TODO EL TIEMPO LAVA ARDIENTE. NADA PUEDE CRECER CERCA, PORQUE LA ROCA FUNDIDA QUE ESCUPE DE SU INTERIOR QUEMA Y DESTRUYE TODO A SU PASO.





PODRÍA DECIRSE QUE LA IRA ES COMO UN VOLCÁN. LA FRUSTRACIÓN AUMENTA HASTA HERVIR EN TU INTERIOR Y, CUANDO LE DAS RIENDA SUELTA, CAUSA DAÑO Y DOLOR. A VECES DEJAS SALIR ESA IRA CON BASTANTE FRECUENCIA, COMO EL VOLCÁN ACTIVO. CUANDO SIENTES IRA, FRUSTRACIÓN O CREES QUE NADIE TE ENTIENDE, PALABRAS HIRIENTES Y VIOLENTAS SALEN VOLANDO DE TU BOCA, LASTIMANDO A QUIENES LAS DIRIGES.



OTRAS VECES CALLAS EL ENOJO. NO QUIERES HABLAR DE LO QUE TE CAUSA MOLESTIA O FRUSTRACIÓN. LA IRA CRECE LENTAMENTE DENTRO DE TI, AL IGUAL QUE EL MAGMA SE ACUMULA DE MANERA GRADUAL Y CRECE SU FUERZA E INTENSIDAD EN EL CORAZÓN DE LA MONTAÑA. CONTINÚA CRECIENDO Y CRECIENDO HASTA QUE UN DÍA, IGUAL QUE EL VOLCÁN QUE SE CREÍA DORMIDO, EXPLOTAS DE IRA, DEJANDO SALIR PALABRAS ENOJADAS, COMENTARIOS HIRIENTES Y ACTOS VIOLENTOS.

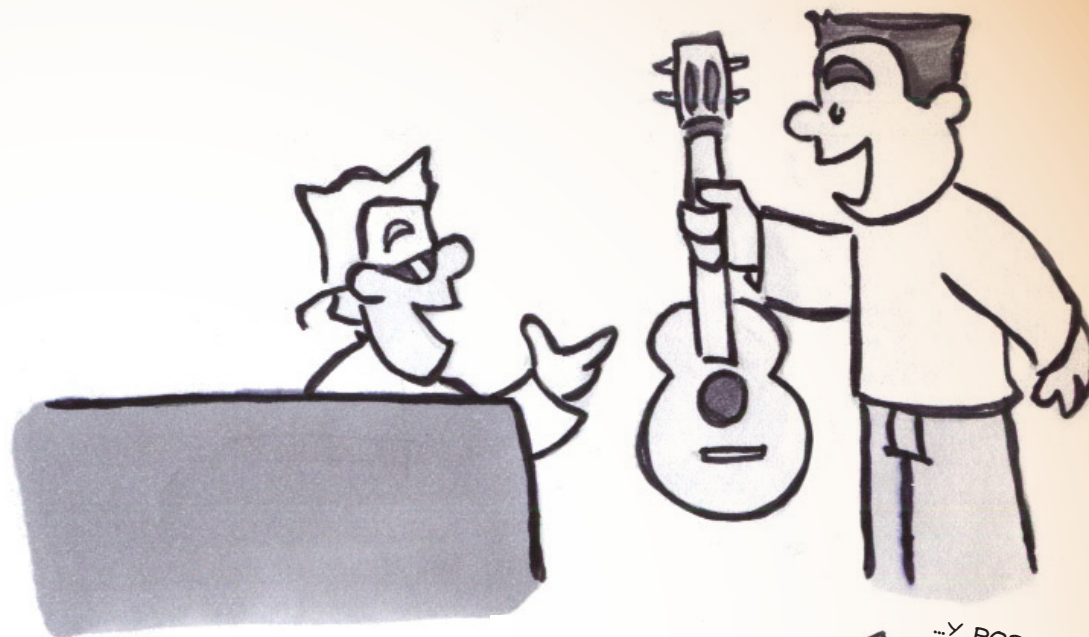
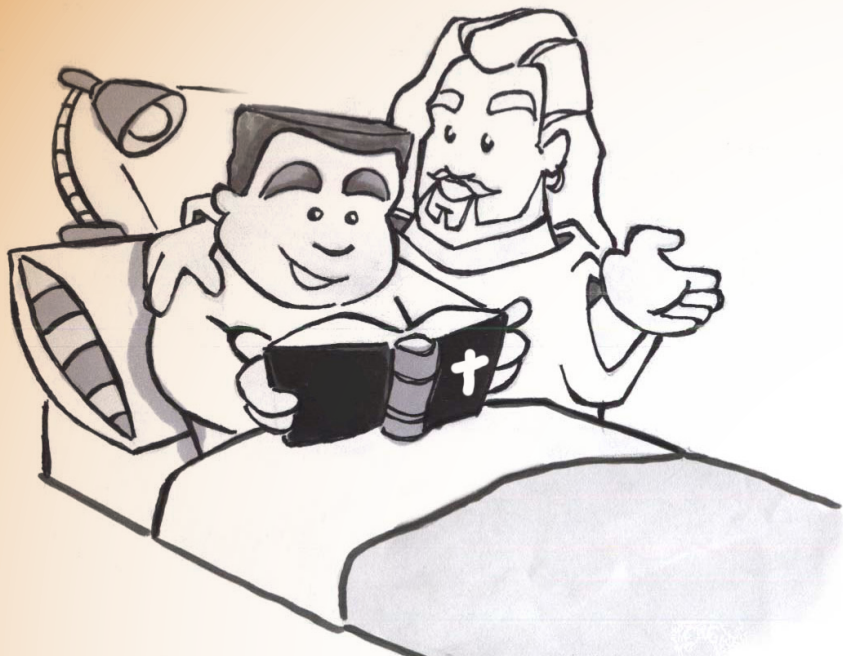
EL REY SALOMÓN ESCRIBIÓ: «UN AMIGO OFENDIDO ES MÁS DIFÍCIL DE RECUPERAR QUE UNA CIUDAD FORTIFICADA. LAS DISPUTAS SEPARAN A LOS AMIGOS COMO UN PORTÓN CERRADO CON REJAS.»¹ LA IRA LASTIMA Y OFENDE A LAS PERSONAS QUE TE AMAN Y CUIDAN DE TI. TU ENOJO LAS OBLIGA A ALEJARSE DE TI. AL FINAL TERMINAS LASTIMÁNDOTE A TI MISMO, PORQUE EL DOLOR QUE PRODUCE LA IRA LEVANTA BARRERAS ENTRE TÚ Y LOS DEMÁS.



LA BIBLIA DICE: «NO PEQUEN AL DEJAR QUE EL ENOJO LOS CONTROLE. NO PERMITAN QUE EL SOL SE PONGA MIENTRAS SIGUEN ENOJADOS, PORQUE EL ENOJO DA LUGAR AL DIABLO.»² LA IRA NO OBRA LA JUSTICIA DE DIOS. CASI NUNCA ES ALGO BUENO.

CUANDO SIENTAS QUE LA IRA EMPIEZA A CRECER DENTRO DE TI, TOMA DISTANCIA DE LO QUE TE ESTÁ MOLESTANDO. NUNCA ES BUENO PERMITIR QUE LA CONFRONTACIÓN SIGA ESCALANDO. CUANDO DAS UN PASO ATRÁS -POR EJEMPLO, SALIENDO DE LA HABITACIÓN, CAMBIANDO EL TEMA O NO DICRIENDO NADA- TE DAS A TI MISMO LA OPORTUNIDAD DE CALMARTE Y OBSERVAR LA SITUACIÓN A UNA DISTANCIA PRUDENTE. SI EN VEZ DE ALEJARTE, TE PREPARAS PARA ESCALAR LA DISCUSIÓN, TE CONViertes CADA VEZ MÁS EN PARTE DEL PROBLEMA Y CONTINUARÁ AUMENTANDO EL DOLOR, LA ANIMOSIDAD Y LA FRUSTRACIÓN QUE SIENTES. A MENUDO ESOS SENTIMIENTOS NACEN DE UNA PERSPECTIVA DISTORSIONADA Y HASTA EXAGERADA DEL CONFLICTO ORIGINAL.





NO PIERDAS EL TIEMPO PENSANDO EN QUIÉN TIENE O NO LA RAZÓN, SINO BUSCA MANERAS DE PRESERVAR LA AMISTAD ENTRE TÚ Y LAS DEMÁS PERSONAS. LA BIBLIA DICE: «CONTROLA TU CARÁCTER, PORQUE EL ENOJO ES EL DISTINTIVO DE LOS NECIOS»¹. LAS PERSONAS INTELIGENTES CONTROLAN EL MAL GENIO, PORQUE SABEN QUE EL ENOJO ES EL PRIMER PASO HACIA COMETER ERRORES. A VECES, ERRORES QUE NUNCA PODRÁN SER REPARADOS TOTALMENTE.

EL ESPÍRITU DE DIOS PUEDE AYUDARTE A SER MÁS COMO ÉL: LENTO PARA LA IRA, PACIENTE, AMABLE, CORDIAL, RÁPIDO PARA PERDONAR Y COMPRENSIVO. CUANDO ESCUCHAS LA GUÍA DE SU VOZ SUAVE Y APACIBLE, TU ESPÍRITU ENOJADO PUEDE ENCONTRAR CALMA, SENTIR PAZ Y APACIGUAR LA IRA CALIENTE Y FURIOSA, SIMILAR AL MAGMA DE UN VOLCÁN. TODO ESO EMPIEZA DISTANCIÁNDOSE DE LA CONFRONTACIÓN O SITUACIÓN CUANDO SIENTES QUE LA IRA EMPIEZA A SURGIR EN TU INTERIOR Y LUEGO DEDICANDO UNOS MOMENTOS A PENSAR EN LA SITUACIÓN Y EN LO QUE PUEDES HACER PARA QUE TU ESPÍRITU VUELVA A SENTIR CALMA Y COMPRENSIÓN.

APRENDE A CONTROLAR EL VOLCÁN DE LA IRA Y PRESERVARÁS BUENAS AMISTADES, SENTIRÁS MAYOR CALMA ESPIRITUAL Y DESCUBRIRÁS QUE TUS INTERACCIONES CON OTROS SON MÁS AGRADABLES.



Se encuadra en: Desarrollo personal: Habilidades sociales: Resolución de conflictos 2b y 2i

The Living Bible © Tyndale House Foundation, 1971.

Utilizado con permiso de Tyndale House Publishers Inc., Carol Stream, Illinois 60188. Todos los derechos reservados.

Texto: Andrea Gianni. Ilustración: Leo. Diseño: Roy Evans.

Publicado por Rincón de las maravillas. © La Familia Internacional, 2019.

Notas a pie de página:

¹ Proverbios 18:19 (NTV)

² Efesios 4:26-27 (NTV)

³ Eclesiastés 7:9 (NTV)