

Pimienta y el control del enojo

La respuesta amable calma el enojo, pero la agresiva echa leña al fuego. Proverbios 15:1 NVI

Una tarde Pimienta fue a visitar a doña Beatriz. Había estado pensando en la historia de Naamán, el general leproso que fue sanado. Pero más había pensado en Giezi, el criado del profeta Eliseo. Giezi quedó leproso por haber pedido a Naamán los regalos que Eliseo no quiso recibir.

¿Por qué el profeta Eliseo se había enojado tanto con Giezi? ¿No entendía el profeta que Giezi no quería desperdiciar los regalos?

–Doña Beatriz, ¿no es malo enojarse? –preguntó Pimienta–. ¿Por qué Eliseo fue tan duro con Giezi?

La buena vecina decidió responder en la próxima reunión del Club Tesoros a las dudas que tenía Pimienta. Tal vez otros niños también se preguntaban acerca de Giezi.

DINO Y DINA

Llegó el sábado y llegaron los niños al club. El clima estaba bonito; había sol, así que la vecina decidió hacer la reunión en su jardín. Pimienta se sentó adelante con su amigo Sal. El perrito Dino los acompañó. Dino parecía tan interesado en la historia como los niños. La gatita Dina también se veía interesada.

A Pepita le parecía gracioso que el perrito se llamara Dino y que el nombre de la gatita era Dina. Cuando Dina tuviera crías ella le iba a pedir a la buena vecina que le regale una gatita. También se llamaría Dina. A Pepita le gustaba ese nombre.

EL ENGAÑO DE GIEZI

–Hoy hablaremos del enojo –dijo doña Beatriz–. Pimienta me ha preguntado por qué el profeta Eliseo se enojó tanto con Giezi que hizo que se le pegara la lepra de Naamán. Se enojó porque Giezi mintió. ¿A quién engañó más que a Naamán y Eliseo?

–Giezi pecó contra Dios, más que nada –dijo Pepita.

–El enojo de Eliseo era justo –dijo doña Beatriz–. Se llenó de ira porque Giezi engañó a Dios. No se puede engañar a Dios. Él nos ha dado los sentimientos. Cuando hay un motivo justo por el enojo, entonces no es pecado. Pero muchas veces nos enojamos por motivos egoístas; por envidia o por orgullo.

–¿Por qué los hijos y los nietos de Giezi también se llenaron de lepra? –preguntó una niña.

Doña Beatriz explicó que nuestros actos traen consecuencias. Las cosas que hacemos afectan a muchas personas. La codicia y el engaño de Giezi trajo castigo también a su familia.

EL ENOJO NOS ADVIERTE

El enojo es una advertencia. Le comunica a nuestro cerebro y a nuestro cuerpo que algo está mal. Puede ser un buen sentimiento si nos ayuda a cambiar una situación; pero puede ser muy dañino si le damos rienda suelta.

–Pimienta es un buen niño y un fiel compañero de Sal –dijo la buena vecina doña Beatriz–. Pero he visto que se enoja fácilmente y a veces hasta provoca peleas.

–No me gusta enojarme –dijo Pimienta–. ¿Qué puedo hacer?



A veces me enojo tanto que me palpita el corazón y me sudan las manos.

–La respuesta amable calma el enojo, pero la agresiva echa leña al fuego, dice el sabio rey Salomón en los Proverbios. Todos alguna vez nos enojamos. Unos más que otros. Pero hay medidas que podemos tomar para controlar el enojo. Si es un enojo justo podemos expresarlo. ¿Quién de ustedes sabe lo que hizo Jesús una vez que se enojó?

–Jesús tomó un látigo y echó fuera del templo a los que vendían bueyes, ovejas y palomas –dijo Sal–. Él dijo que el templo debía ser una casa de oración a Dios.

–¡Perfecta respuesta! Esto es similar al enojo que sintió Eliseo por el engaño de Giezi –dijo doña Beatriz sonriendo.

CUATRO MEDIDAS DE CONTROL

Hay cuatro pasos que podemos tomar para controlar el enojo:

1. Calla y cálmate. Cuando sientas que te estas enojando, no digas nada, sino cálmate y cuenta hasta diez. Luego piensa.

2. Combate lo que sientes. Analiza lo que sientes y pregúntate por qué. No te dejes dominar por tus sentimientos.

3. Considera la situación. Quizá sea justo tu enojo. Piensa en lo que ha pasado y en la persona con quien estás enojado.

4. Cambia tu actitud. Perdona a la persona que te ha ofendido. ¿Necesitas tú pedir perdón? No pienses en vengarte.

PIMIENTA CONTROLA SU ENOJO

Pimienta tenía un papel en el bolsillo. Le pidió a doña Beatriz que le escribiera los cuatro pasos porque quería practicarlos.

Cuando llegó a casa después de la hora del club puso en práctica cada uno, porque su hermanito había hecho un gran desorden entre sus cosas. Había vaciado todo lo de la mochila de la escuela y estaba dibujando en uno de los cuadernos de nuestro amiguito Pimienta.

Pimienta se mordió los labios, contó calladamente hasta diez, y empezó la difícil tarea de practicar cómo controlar su enojo.

(continuará...)