



## ¡Enójese, por favor!

Mientras está leyendo, puede recordar alguna vez en la cual se enojó y, si se enojó de la forma correcta. Pero ¿Existe una forma correcta?

Bueno, recuerde que cualquiera puede enojarse, eso es algo muy sencillo. Pero enojarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.

Quizá usted, cuando se enoja no cumple con los criterios anteriores, sin embargo, sí padece sus consecuencias. ¿Cuáles? Generalmente esta energía (del enojo) mal utilizada causa problemas en la comunicación, haciendo que las otras personas lo eviten o en el peor de los casos provocando violencia física.

Pero ¿Esta condenado a ser siempre así? ¡No! Ya que todas las emociones son importantes y tienen una función específica. Quizá usted vea, el enojo como un problema, sin embargo, es solo una forma de comunicación. Por lo tanto, puede ser modificada y sacar muchos beneficios de ella.

Piense un momento en esta historia: “Un día Abraham invito a un mendigo a comer a su tienda. Cuando Abraham estaba dando gracias, el otro empezó a maldecir a Dios y a decir que no soportaría oír su Santo Nombre.

Presa de la indignación, Abraham hecho al blasfemo de su tienda. Aquella noche, cuando estaba haciendo sus oraciones, le dijo Dios a Abraham: “ese hombre ha blasfemado de mí y me ha injuriado durante cincuenta años, y sin embargo, yo le he dado de comer todos los días. ¿No podías haberlo soportado tu durante un solo almuerzo?”

A pesar del tiempo que ud. tenga utilizando inadecuadamente el enojo, le invito a sacar el mayor provecho a esta emoción, sabiéndola utilizar y comunicándose mejor con aquellos que usted ama!