**La estabilidad emocional**

Por su servidor Russell George

*"Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía,*

*sino de poder, de amor y de dominio propio."*

II Timoteo 1:7

Nos conviene saber controlar nuestras emociones. Si no, vamos a ser controlados por ellas. En I Samuel 25 leemos de un hombre que se llamaba Nabal. Era un hombre de mal genio. Tenía un corazón duro. La Biblia dice que era un "hombre duro y de malas obras" y que era "un hombre tan perverso que no hay quien puede hablarle." Debe ser que era difícil estar en su presencia. Cuando no tenemos control de nuestras emociones, hacemos sufrir a los que están a nuestro alrededor, especialmente a nuestros familiares.

Esta debilidad se manifiesta de varias maneras. Puede ser como Nabal que tenía una mecha corta. Si es así, los que nos conocen no se sienten cómodos con nosotros porque nunca saben cuándo vamos a reventar. Es lo que aquí en la Argentina se llama "hacerse mala sangre." Resulta en otros sufrimientos; dolor de cabeza e indigestión. El enojarse es una emoción. Como todas, tiene un fin benéfico, pero a su vez, si no está controlado, va a ser dañino.

Otra manifestación es la de ofenderse fácilmente. Se dice que tales personas son "muy sensibles." En inglés hay un dicho que dice que hay que llevarse con ellos como si fueran huevos sin cáscara. Ellos se ofenden por lo que la gente dice o no dice. Si un domingo en la iglesia el hermano fulano, por alguna razón no les saluda, están ofendidos y piensan que debe ser que é1 está enojado con ellos. Son muy prontos en tomar las palabras de los demás como una indirecta. Incluso toman lo que fue dicho en broma como una crítica. Ellos andan afligidos porque piensan que no reciben el aprecio y respeto que merecen. Puede ser que tales personas sufren de un complejo de inferioridad. Si es así, es otro problema emocional que debe ser superado. Se ve, ¿no?, que tales personas sufren de aflicciones emocionales innecesarias. Nos conviene saber perdonar y olvidar lo dicho por los demás. A veces nos hace falta ser censurados. No debemos quedamos descorazonados como si no tuviéramos mérito alguno.

Hay otras personas, especialmente mujeres, que brotan en lágrimas fácilmente. Hay lugar para lágrimas. Algunos deben ser más sensibles y más inclinados a llorar. Pero, para algunos, el llorar sirve como un escape, como una muleta. Cada vez que están enfrentados con una situación difícil, se entregan a la tentación de llorar. Algunos se dan cuenta de que el llorar es una manera eficaz de ganar simpatía y alcanzar lo que quieren. Es ceder a las emociones. Si somos así, nuestros amigos se sienten un poco incómodos porque nunca se sabe cuándo vamos a brotar en lágrimas. Como dije anteriormente, no está mal llorar, pero no debemos dejar la llave de lágrimas medio abierta.

Nuestro texto dice que Dios nos ha dado el espíritu de "dominio propio." Esto, en parte, consiste en la habilidad de controlar nuestras emociones. El texto dice también que Dios nos ha dado el espíritu de poder. Con poder podemos controlar nuestras emociones. La falta de poder es debilidad. El que no tiene control de sus emociones está manifestando debilidad. Cuando nos damos cuenta de que nuestras emociones están controlándonos, nosotros debemos rogar que Dios nos de este poder y dominio propio. Hay otra promesa en II Pedro 1:3 que dice que Dios nos ha dado, "todas las cosas que pertenecen a la vida y a la piedad". Da gracias a Dios por tus emociones y pide que él te de el poder y la sabiduría para controlarlas.