

CÓMO DEJAR DE SER IMPULSIVO

“...aquel que se apresura con los pies, peca.” (Proverbios 19:2) Esta afirmación muestra que las personas impulsivas son quienes, con mayor frecuencia, se equivocan.

La persona impulsiva es aquella que no refrena sus palabras; dice lo que piensa sin prudencia alguna. Una forma muy precisa de medir el grado de madurez de nosotros los humanos es, evaluar nuestra forma de hablar; ya que ésta descubre la condición de cada uno de nosotros. La manera en que nos dirigimos a los demás, en que expresamos nuestras opiniones y, en general, nuestra manera de hablar, muestra claramente qué clase de personas somos, y la poca o mucha madurez que poseemos.

La persona impulsiva también es alguien que frecuentemente se deja llevar por la ira. El impulsivo tiene una fuerte tendencia al enojo sin control, lo que puede llevarle a extremos, al tener actitudes y comportamientos irracionales, carentes de sabiduría y sensatez. El impulsivo e iracundo promueve la contienda y provoca el caos, y son éstos los ambientes en que le gusta estar. La persona con esta característica, por lo general, tiene muchos problemas con los demás; y por donde quiera que pasa, deja su marca negativa en los demás. De no adquirir conciencia de su condición, tendrá que afrontar penas y sorpresas desagradables, ya que su impulsividad e ira sin freno le traerán mucho sufrimiento.

La persona impulsiva es propensa al resentimiento. Al impulsivo poco le importa cuánto hieran, ofendan o defrauden a otros sus palabras y acciones; pero a la vez es sumamente sensible de cómo se le trate. Siempre busca la ofensa escondida en la mirada, la respuesta o la actuación de los demás. La misma impulsividad que le lleva a hacer y decir cosas sin meditar ni reflexionar, también lo mueve a reaccionar constantemente en forma negativa y resentida en contra de quienes le rodean.

Relacionada con la anterior, una característica que también acompaña al impulsivo es la de *tomar decisiones por su estado de ánimo*. Conforme cambia su estado de ánimo cada día, así cambian sus decisiones en forma rápida: Hoy decide algo, pero si mañana amanece de un humor diferente, cambiará totalmente de opinión. Esto no es falta de convicción de su parte, sino porque sus emociones son las que controlan sus decisiones, inconscientemente cambia de decisión en decisión, muchas de ellas son contradictorias.

El impulsivo es impredecible, cambia drásticamente. No se sabe cómo va a reaccionar, ni con qué va a salir. Las personas a su alrededor no tienen más remedio que estar nerviosamente a la espera de su cambiante estado de ánimo. Con el tiempo, le abandonan y le dejan sumido en la frustración y confusión que produce el quedarse solo, en muchos casos, sin siquiera saber que el abandono fue por esa causa.

¿CÓMO CONTROLAR LA IMPULSIVIDAD?

En Proverbios 25:28, leemos la condición de quien se caracteriza por ser impulsivo. El texto dice: **“Como ciudad derribada y sin muro Es el hombre cuyo espíritu no tiene rienda.”**

El pasaje mencionado indica que la persona impulsiva está en riesgo constante, como ciudad sin protección alguna. En este caso, la amenaza está representada en la persona misma, quien por no tener rienda ni gobierno, se torna en un peligro para sí mismo.

¿Cómo podemos controlar la impulsividad? ¿Cómo podemos librarnos del peligro que esta trae?

No hablemos ni actuemos de inmediato, tomemos un tiempo razonable antes de reaccionar. Esperar parece no ser propio de los seres humanos, pero ¡qué necesario se hace y cuántos problemas y pesares puede ahorrarnos! Es indispensable que aprendamos a esperar. La Biblia lo relaciona con la victoria y la bendición. El pensamiento de David es: ***“Guarda silencio ante Jehová, y espera en él. No te alteres... Deja la ira, y desecha el enojo; No te excites en manera alguna a hacer lo malo.”*** (Salmos 37:7-8). Y como es lógico suponer, no sabremos esperar, mientras continuemos con la inclinación de responder y reaccionar en forma impulsiva.

Antes de actuar, busquemos el consejo de personas maduras y menos emotivas. En este aspecto es importante notar que el mejor consejo no nos será brindado por aquellos que están en condición semejante a la nuestra; por ello, debemos acercarnos a personas de diferente temperamento, trasfondo y experiencia, que puedan darnos otros enfoques de la vida y nuestros problemas que nos ayuden en nuestra situación. No busquemos a los que dicen solamente lo que nosotros queremos oír. Si de verdad queremos ser libres de la impulsividad, acerquémonos más bien a los que pueden llevarnos realmente a pensar bien las cosas antes de actuar y cometer errores.

También, y a fin de poner rienda a nuestro comportamiento impulsivo, debemos **escribir lo que pensamos hacer o decir.** Esto, en primer lugar, hará que nos calmemos, y nos proporcionará además la oportunidad de meditar bien las acciones a tomar. Puede ser que, en el momento del conflicto, consideremos ridículo el tomar una hoja de papel y un lápiz y ponernos a escribir. Pero por absurdo que esto nos parezca, hagámoslo, y descubriremos cuán apropiado es este consejo como freno y calmante a nuestra reacción impulsiva.

Otro importante consejo: **Nunca tomemos decisiones si estamos desanimados, enojados o deprimidos.** Esto nos constituye en un freno más a la impulsividad. Al estar en esas condiciones, nuestro punto de vista generalmente es negativo; por lo tanto, nuestras decisiones estarán mal enfocadas. Lamentablemente, no nos daremos cuenta de ello, hasta que ya no podamos solucionar algunas situaciones.

Pidamos a Dios de Su gracia para aprender a ser sabios y mansos delante de Él antes de tomar decisiones que puedan afectar nuestra vida y la de otros.