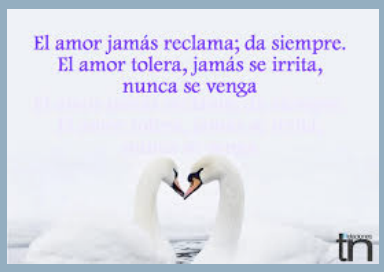
EL AMOR NO SE IRRITA

1 corintios 13:5a. "no hace nada indebido, no busca lo suyo; no se irrita, no guarda rencor"



EL AMOR NO SE IRRITA.

1 Corintios 13:5
No hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor.

El verbo Irritar significa "Excitar, enojar, provocar". Procede del latín "irritabĭlis". Algunos piensan que puede venir de un antiguo adjetivo "Inritus" que significa "No validado, no ratificado, no fijado, no calculado, anulado.

Quiero que estudiemos este tema en dos partes: La primera enfocando el significando literal de Irritar: "Hacer sentir ira" y la segunda en el significado antiguo: "El Amor Valida".

EL AMOR NO HACE SENTIR IRA.

Cuando la Biblia nos dice que el amor no se irrita, tiene la idea de que el amor no cae fácilmente en la provocación. Es inevitable que en el diario vivir encontremos personas o situaciones que tienden a irritarnos, pero cuando el verdadero amor está actuando en una persona, esa persona no caerá fácilmente en la provocación para hacer cosas indignas como entrar en una pelea o buscar venganza.

Una cualidad extraordinaria del amor es que no es provocado fácilmente a un estado de enojo emocional. "No se irrita". Esta es una virtud eminentemente práctica para un líder. Los líderes tienen que tratar con muchas situaciones difíciles. Siempre habrá suficiente combustible para provocar en un líder la irritabilidad, la ofensa, la amargura y el resentimiento. Por eso es que una de las cualidades bíblicas para un anciano es que no sea irascible (Tito 1:7). Los pastores no pueden estar pateando o

matando las ovejas porque estén contrariados.

Esto no significa que uno nunca puede enojarse o irritarse con las personas. La Biblia no que el amor no se enoja; dice que el amor no debe ser provocado fácilmente al enojo o la irritación. Hay enojo justo, controlado, motivado por el amor y opuesto al mal y la falsedad que destruye a las personas. Pero el amor no es provocado en un sentido destructivo debido a motivos equivocados. Jonathan Edwards dice: "El corazón del hombre es excesivamente inclinado al enojo indebido y pecaminoso, siendo naturalmente lleno de orgullo y egoísmo". Este enojo no es compatible con el amor.

Un profesor de seminario cuenta la historia que un día estaba en un restaurante con un pastor cuando la camarera accidentalmente derramó agua sobre el traje del pastor. El pastor inmediatamente reaccionó con enojo contra la camarera ventilando su desagrado. Después de limpiarse, el profesor se inclinó y susurró al pastor: "Quizás deberíamos testificarle del amor de Cristo". El pastor entendió el mensaje.

Un corazón amoroso (como el de Cristo) inmediatamente hubiera sentido compasión por la camarera y pensando más en sus sentimientos que en un traje mojado. Habría tratado de aliviar la tensión restando importancia a la situación y tranquilizando a la camarera. El incidente podría fácilmente haberse tornado en un testimonio positivo para Cristo. En cambio, el pastor sólo pensó en su traje. Fue fácilmente provocado.

El diablo es un maestro en usar el enojo para arruinar iglesias y familias, y puede a menudo provocar a líderes piadosos a hacer cosas que destruyen a otros. Ninguno de nosotros somos inmunes de herir a personas con nuestro enojo. Henry Drummond observa perceptivamente que el enojo es "el vicio de los virtuosos". Considérese cuán pronto debemos disminuir la importancia y justificar nuestras explosiones de enojo hacia otros.

Santiago 1:19-20. "Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse; 1:20 porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios".

Los líderes afectuosos no se irritan por cada pequeño desacuerdo o frustración.

Proverbios 15:18. "El hombre iracundo promueve contiendas; Mas el que tarda en airarse apacigua la rencilla".

Martyn Lloyd Jones cuenta cómo Hudson Taylor era lento para airarse e irritarse. En china, parado sobre el banco de un gran río, Hudson Taylor llamó para que un bote lo llevara a cruzar el río. Cuando el bote llegó, un hombre chino adinerado vino apurado detrás de Taylor para subir al bote. El hombre empujó a un lado a Taylor con tal fuerza que él cayó en el barro. Horrorizado por lo que había visto, el botero rehusó permitir que el hombre rico subiera al bote porque Taylor había sido el

primero en llamarlo por sus servicios y él era un extranjero quien, de acuerdo a las costumbres chinas, merecía ser tratado con respeto y como Hudson Taylor vestía ropa china, el rico no se percató de que era un extranjero. Cuando se dio cuenta de lo que había hecho, instantáneamente se disculpó. Hudson Taylor no reaccionó con irritación o enojo; en cambio, amablemente invitó al hombre que le acompañara en el bote, y le testifico del amor de Cristo. Respondió a una situación provocadora según "el camino más excelente". (Extracto libro "liderando con amor)

El amor es tarde para ofenderse y rápido para perdonar. ¿Con cuánta facilidad te irritas o te ofendes?

Cuando se encuentra bajo presión, el amor no se derrumba. Los problemas menores no producen reacciones extremas. El amor no se enoja ni se siente herido a menos que haya una razón legítima y justa a los ojos de Dios. Un esposo amoroso permanece tranquilo y paciente, demuestra misericordia y controla su carácter. La ira y la violencia no son una opción. Una esposa amorosa no es demasiado susceptible ni malhumorada, sino que domina sus emociones. Decide ser la flor entre espinas y responder bien en situaciones difíciles.

Si caminas bajo la influencia del amor serás una fuente de gozo en lugar de una molestia. Pregúntate: ¿Soy una brisa tranquilizadora o una tormenta inminente?

EL AMOR VALIDA.

(Extraído de la página web de Psicología y Mente).

La validación emocional es un proceso de aprendizaje, entendimiento y expresión de la aceptación de la experiencia emocional de otro individuo o de uno mismo (autovalidación emocional). Lo contrario de la validación emocional es la "invalidación emocional", que se refiere al rechazo, la ignorancia o el juicio de la experiencia emocional de otra persona.

La validación emoción mejora las relaciones interpersonales ya que la otra persona se siente comprendida, reconocida, y favorece el aumento de la verbalización de lo que el otro piensa y siente, pues éste se siente escuchado. Esto provoca un incremento de la confianza entre los dos y establece la base para crear una buena relación.

Aceptación, empatía y expresión de la validación emocional.

La aceptación es una opción que se nos presenta a la hora de resolver conflictos, sobre todo en las relaciones interpersonales. Como parte de ésta, la validación emocional es una forma de comunicar la aceptación hacia los demás (o hacia nosotros mismos), pero no significa que estemos de acuerdo o que compartamos los pensamientos de la otra persona. Validar es aceptar y dar por válido aquello que otra persona está sintiendo tanto si estamos de acuerdo o no con su punto de vista o sus sentimientos. Por tanto, la validación emocional es empatía y aceptación hacia otro individuo.

Por otro lado, pese a que es habitual juzgar o criticar lo que otras personas piensan si no estamos de acuerdo con ellos, en muchas ocasiones no mostramos que estamos en desacuerdo. Esto no es validación emocional, ya la validación emocional ofrece oportunidades para la expresión emocional. La validación no es solamente aceptar las emociones, sino que esta aceptación se debe comunicar a la otra persona.

Consejos para mejorar la validación emocional.

Aprender a validar las emociones de manera correcta puede requerir práctica. Validar una emoción consiste en hacer explícita la emoción que creemos que tiene la persona (por ejemplo, ¿esto te hace sentir…?) e implica que la otra persona se sienta entendida, valorada y aceptada. A continuación te presentamos algunos consejos para mejorar la validación emocional.

1. Estar presente.

Existen muchas maneras de estar presente, pero en mundo en que vivimos no siempre lo estamos. Estar en atención plena (o conciencia plena) es el primer paso para la validación emocional. Algunas estrategias para conseguirlo son: coger de la mano a la persona que nos habla y atender a lo que dice, o emplear la escucha activa.

2. Escuchar y reflexionar.

La reflexión objetiva se refiere a realizar un resumen objetivo de lo que la otra persona te ha dicho. Pero no cualquier resumen es válido, sino que tras la escucha activa (prestando atención a sus reacciones y emociones), la reflexión te permite aprender y entender de manera más profunda al ver las situaciones desde diferentes lentes. Las preguntas desafiantes incluso te ayudarán cuestionarte tus propias creencias sobre el mundo. Pero para realizar una reflexión objetiva, es necesario tener conocimiento sobre Inteligencia Emocional, ya que puede ayudarte a entender, etiquetar y regular las emociones, y a separar estas últimas de los pensamientos y de las imposiciones culturales.

3. Entender la reacción de otras personas.

En muchas ocasiones nos dejamos llevar por la intensidad de las emociones y no nos paramos a pensar en la causa en la reacción de otras personas. Es básico entender lo que el otro puede estar sintiendo o pensando. La habilidad de cada individuo respecto a la inteligencia emocional es diferente, pero ésta se puede aprender. Pese a que no podemos leer la mente, podemos intentar averiguar que ha llevado a la otra persona a actuar de esa manera. Para entender la reacción de otra persona puedes animarle a hablar por medio de preguntas cuidadosamente seleccionadas, y expresiones que le permitan saber que entiendes cómo se siente y que estás dispuesto a escucharlo hablar de ello. Por ejemplo, "creo que te has sentido ofendido por el comentario que acabo de hacer".

4. Entender la situación.

Es importante tener conocimiento sobre la cultura y el contexto del otro. Por tanto, leer las emociones implica que con pocos elementos se puede formular una hipótesis sobre su reacción emocional. Esta hipótesis debe ser comunicada a la otra persona para que pueda expresarnos si estamos en lo cierto. Por ejemplo, con una persona que ha sido mordida por un perro, podríamos decir "debido a lo que te pasó con un perro hace unos años, entiendo que no quieras que mi perro se acerque a ti".

5. Normalizar las emociones.

Entender las reacciones emocionales como algo normal ayuda a todo el mundo. Para una persona emocionalmente sensible saber que la mayoría de las personas se pueden sentir igual en la misma situación es beneficioso.

Por ejemplo, "entiendo que puedas estar ansioso o nervioso.

Hablar cara al público puede ser una situación difícil la primera vez".

6. Tener una mente abierta a la experiencia emocional del otro.

La aceptación y la mente abierta hacia la experiencia emocional del otro va a ser positiva para cualquier relación interpersonal.

Independientemente de la emoción que la otra persona esté sintiendo, es su emoción y hay que respetarla.

Es importante hacer lugar a todas las emociones, ya que todas tienen un sentido.