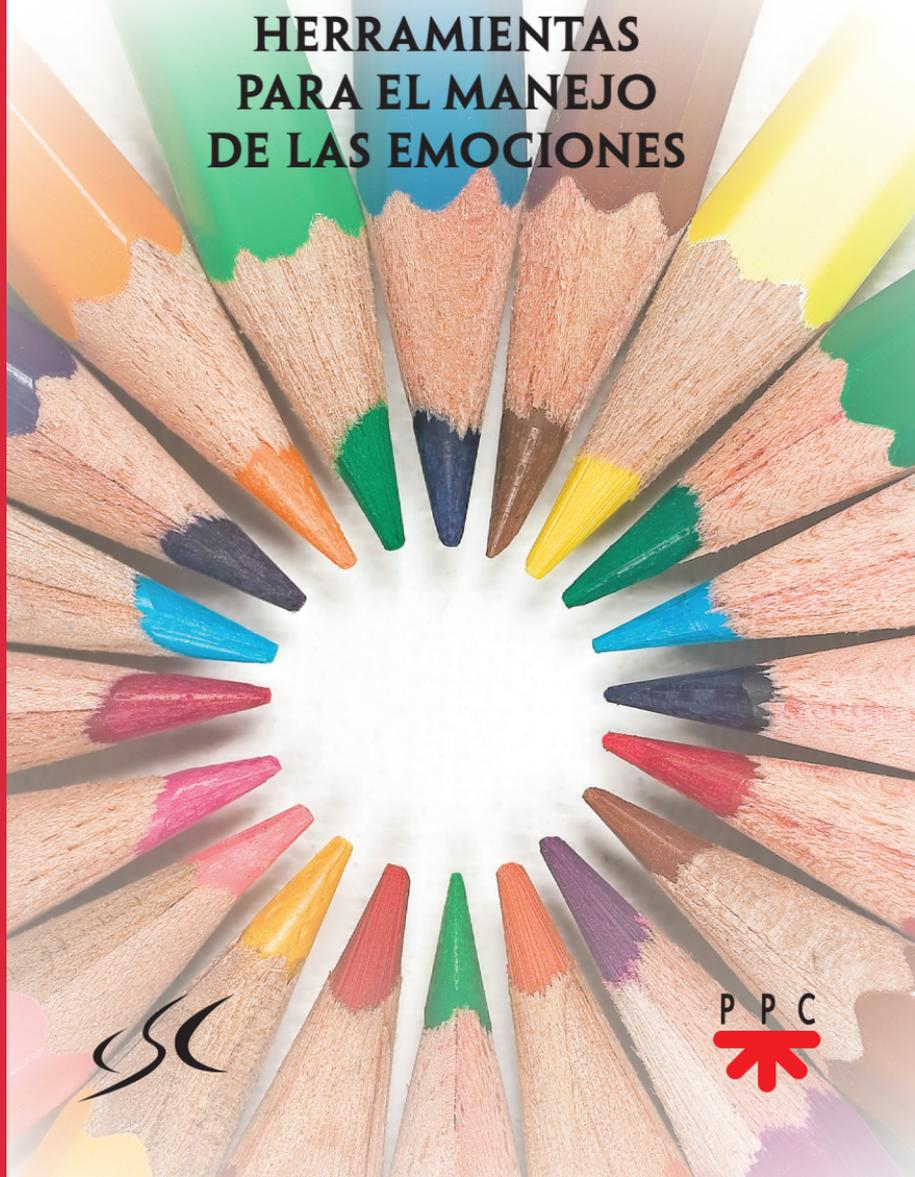


SILVIO MARINELLI

# SENTIMIENTOS, AFECTOS Y ESPIRITUALIDAD

HERRAMIENTAS  
PARA EL MANEJO  
DE LAS EMOCIONES



*SC*

P P C

# INDICE

<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>3</b>
<hr/>	
<b>CAPÍTULO 1. La dimensión emocional</b>	<b>7</b>
<hr/>	
Terminología .....	7
Ejercicio 1 .....	10
Los afectos.....	10
Razón y emoción.....	12
Funciones de las emociones.....	13
Hacia una “inteligencia emocional” .....	14
Ejercicio 2 .....	16
Jesús y las emociones .....	16
Dueño de mis emociones .....	17
Bibliografía.....	23
<b>CAPÍTULO 2. El manejo de las emociones</b>	<b>24</b>
<hr/>	
Etapas en el manejo de las emociones .....	24
Ejercicio 1 .....	26
Ejercicio 2 .....	27
Utilizar la riqueza de las emociones .....	31
Sensibilidad para los sentimientos ajenos .....	31
Integración de las emociones, la ética y las creencias religiosas .....	32
Lectura: La mirada de Jesús .....	34
Bibliografía.....	36
<b>CAPÍTULO 3. El enojo</b>	<b>37</b>
<hr/>	
Fenomenología de la agresividad.....	37
¿Por qué la persona humana se enoja? .....	38
Manejo inadecuado del enojo.....	39
Manejo adecuado del enojo .....	42
Uso constructivo del enojo .....	43
El enojo en la relación de ayuda.....	44
Ejercicio .....	45

Lectura 1: Itinerario metodológico.....	47
Lectura 2: Suicidio... víctima o victimario .....	50
Ira: emoción y/o pecado.....	52
Enojo y virtud – Actitud de la fortaleza.....	56
Soportar con paciencia los defectos ajenos .....	59
Bibliografía.....	60
<b>CAPÍTULO 4. El miedo y la angustia</b>	<b>61</b>
El miedo.....	61
Ejercicio .....	62
La angustia – ansiedad.....	62
Miedo y experiencia religiosa.....	72
Lectura: Eliminar miedos.....	78
Bibliografía.....	80
<b>CAPÍTULO 5. La tristeza</b>	<b>81</b>
Ejercicio 1 .....	82
Ejercicio 2 .....	84
Tristeza y depresión .....	85
Lectura 1: La depresión.....	86
Pasos para el manejo de la tristeza.....	87
Ejercicio 3 .....	88
Lectura 2: Aflicción y abatimiento.....	89
La tristeza en la experiencia de la vida cristiana.....	92
Oración.....	98
Bibliografía.....	99
<b>CAPÍTULO 6. La Alegría</b>	<b>100</b>
La búsqueda de la felicidad.....	100
Tipos de felicidad .....	102
La alegría.....	106
Ejercicio 1 .....	108
Para desarrollar y mantener la alegría .....	109
Ejercicio 2 .....	110
Lectura 1: Alegría y vida cristiana.....	110
Lectura 2: El “buen” humor.....	112
Lectura 3: Alegría y bien-ser y estar.....	118

Lectura 4: Sonreír – La primera y la última sonrisa....	120
Lectura 5: La risa... .....	122
Lectura 6: Realización y felicidad .....	125
Lectura 7: “Alégrense en el Señor” .....	132
Bibliografía.....	136

---

**CAPÍTULO 7. La culpa** **137**

Las emociones sociales .....	137
Culpa y vergüenza.....	138
Origen del sentimiento de culpa.....	140
Fenomenología de la culpa .....	142
Aspectos sociales y culturales .....	144
La necesidad de reparar.....	145
La atribución de la responsabilidad .....	146
Manejo de la culpa real .....	148
Patologías de la culpa.....	149
Culpa y religión.....	164
Lectura 1: La sexualidad como llamada al amor.....	169
Lectura 2: El perdón ofrecido por Jesús .....	172
Bibliografía.....	175

---

**CAPÍTULO 8. La vergüenza** **176**

El origen de la vergüenza.....	178
Lectura 1: Otras situaciones de vergüenza.....	182
Ejercicio .....	183
Culpa y vergüenza.....	187
Lectura 2: Vergüenza y atracción hacia personas del mismo sexo .....	188
El pudor .....	193
Lectura 3: El valor del pudor .....	200
La vergüenza en la Biblia.....	203
Bibliografía.....	208

---

**CAPÍTULO 9. Los afectos** **209**

Afectos y afectividad .....	209
Las emociones positivas .....	210
Origen de los afectos.....	211

Los afectos en la adolescencia.....	212
Los afectos en la vida adulta – necesidades de afecto ....	213
Valores y fortalezas.....	214
Manejo del afecto, la ternura, la empatía, la misericordia.....	220
Afectos y mensaje cristiano.....	221
Bibliografía.....	233
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>235</b>
<hr/>	
Emociones y vida cristiana.....	240
Bibliografía.....	244

## PRESENTACIÓN

Desde hace ocho años el Centro San Camilo A.C. ha estado proponiendo un taller sobre manejo de las emociones y nos ha surgido la idea de plasmarlo en un manual práctico que pueda ser de utilidad a los participantes del taller interesados en tener una guía que puedan consultar personalmente.

En la actividad de acompañamiento en el sufrimiento –a través del Centro de Escucha (entrevistas personales), los Grupos de Ayuda (en duelo, en situaciones de pérdida de la salud, de rupturas familiares, de violencia contra las mujeres y de acompañamiento de personas que viven el drama de la desaparición forzada de un familiar), los agentes de pastoral de la salud, los voluntarios de los hospitales y los que acompañan en sus hogares a enfermos con patologías terminales o crónico-degenerativas– la dimensión emocional es una de las más afectadas y que necesita mayor trabajo para manejarla. Los voluntarios expresan a menudo la exigencia de una mejor capacitación para estar a la altura de las demandas de ayuda.

En las últimas décadas, han visto la luz un sinnúmero de publicaciones sobre el manejo de las emociones, la mayoría de un nivel muy bueno y, sin duda, son herramientas valiosas que se deben y pueden estudiar y asimilar. Esta obra, en este sentido, no es algo original o novedoso. La novedad (si así queremos nombrarla), está en la sencillez de la propuesta: un resumen-compendio de lo mejor que ha sido publicado y hemos estudiado, agradeciendo a los expertos que han abierto y llevado adelante el ca-

mino. Algunos de estos autores son citados en las notas y la bibliografía mínima al término de cada capítulo.

En la tarea de acompañamiento, muy a menudo nos enfrentamos a situaciones que presentan un sufrimiento no solo psicológico, sino que involucra la dimensión espiritual y religiosa: sentido de la vida y del sufrimiento, vacío espiritual, cambio o pérdida de valores, puesta en tela de juicio de algunas creencias religiosas, dificultad en armonizar vida espiritual y bienestar psicológico. Por esta razón, el equipo de maestros y los coordinadores y voluntarios del Centro San Camilo A.C., hemos intentado ofrecer algunas pistas de reflexión sobre diferentes aspectos espirituales y religiosos (de la tradición cristiana y más específicamente católica) que tienen una estrecha relación con el mundo emocional-afectivo. Tal vez es la característica más novedosa de esta obra. Pensamos que lo psicológico (cognitivo y emocional) y lo espiritual (lo religioso, para mucha gente) son dimensiones del mismo ser humano que no pueden excluirse, sino más bien armonizarse para poder expresar toda la riqueza de la persona. Los aspectos espirituales y religiosos –ésta es nuestra convicción– pueden ser recursos importantes para un efectivo manejo de las emociones. Y, al contrario, un buen manejo de las emociones puede facilitar una mayor libertad para construir y realizar un proyecto de vida en donde priman los valores, las creencias y los criterios éticos de cada persona. Algunos autores han sido particularmente importantes en nuestras reflexiones: José Antonio Pagola, Albert Nolan y Angelo Brusco.

Como todas las obras de síntesis, presenta muchas limitaciones de las que me hago completa y únicamente responsable. Muchos otros temas merecen ser analizados y profundizados; otros se tratan aquí solo de manera superficial. Me disculpo por las lagunas y omisiones o por frustrar algunas expectativas.

El presente libro, en el primer capítulo, ofrece algunas ideas para comprender lo que significa dimensión emocional, afectividad y sentimientos. En el segundo capítulo se ofrece el esquema general para un correcto manejo de las emociones que evite los dos extremos: por un lado, la represión emocional y por otro lado una manifestación desordenada y “salvaje” de nuestros estados de ánimo.

Del tercer al noveno capítulo se presentan siete emociones importantes: enojo, miedo y ansiedad, tristeza, alegría, culpa, vergüenza y afectos placenteros. Me doy cuenta de que hubiera podido continuar con muchas más; son las emociones con las que más nos encontramos en nuestra labor de acompañamiento y más han llamado nuestra atención.

En el último capítulo presento una sencilla y sintética conclusión.

En algunos capítulos he insertado ejercicios, en otros algunas reflexiones de colaboradores que han escrito artículos en la revista *Vida y Salud* del Centro San Camilo A.C. Agradezco sus valiosas aportaciones: Psicoterapeuta Victoria Molina, Dr. Rafael Polanco, Hna. Virginia Isingrini, Pbro. Francisco Álvarez, Hno. Dr. José Carlos Bermejo, Pbro. Jesús Ruiz Irigoyen, Yolanda Zamora.

Este libro tiene como autor a un servidor. Sin embargo muchos colaboradores del Centro San Camilo A.C. han ofrecido su ayuda: los maestros que han impartido el taller en los últimos años (Adriana Tejada, Rosalinda Cudurie, Paulina González, Pamela Vázquez, Victoria Molina), los facilitadores de los Grupos de Ayuda con quienes he discutido cada uno de los capítulos (cito a Patricia Medina, Laura Zaragoza, Teresa Millán y Marcela Medina como coordinadoras), los voluntarios del Centro de Escucha (con sus coordinadoras Ana Aurora Narro, Maribel Gutiérrez y Victoria García), otros maes-

tros del Centro (entre ellos el Mtro. Omar Olvera y el Psic. Cliserio Rojas). Quiero agradecer a estos voluntarios generosos y competentes por sus aportaciones y también por el estímulo a terminar esta labor.

SILVIO MARINELLI  
CENTRO SAN CAMILO A.C.

Guadalajara, Jal.

## Capítulo 1

# LA DIMENSIÓN EMOCIONAL

### Terminología

---

Muy a menudo hablamos de nuestra experiencia emotiva en términos generales: “estoy bien”, “estoy mal”, “me gusta”, “no me gusta”... De modo muy simple, podemos definir los sentimientos y las emociones como reacciones de agrado o desagrado, suscitadas en nosotros por las experiencias a las que nos somete continuamente la vida diaria.

Para algunos autores la emoción –y las reacciones relacionadas a ella– están vinculadas con el cuerpo; mientras que los sentimientos lo están con la mente. Para otros autores los afectos se refieren al cuerpo (alteraciones en la circulación, los cambios respiratorios y las secreciones glandulares), mientras que las emociones están vinculadas a la mente. A pesar de las diferencias en los conceptos, suelen usarse, para el caso del lenguaje corriente (y las más de las veces en producciones científicas), indistintamente las expresiones *sentimientos*, *afectos*, y *emociones*.

Mientras que la **emoción** es una respuesta individual interna (que informa de las probabilidades de supervivencia que ofrece cada situación), el **afecto** es un proceso de interacción social entre dos o más personas. Por lo tanto, podemos tratar al *afecto* como una afección o afectación relacional. “Afecto” implica que hay dos que “se afectan”.

En el presente manual no se hace distinción entre “**emoción**” y “**sentimiento**”, se utilizan los términos indistin-

tamente a pesar de estar conscientes de las diferencias existentes. Se considera irrelevante, para los fines de este trabajo, profundizar en dichas diferencias.

La emoción se define como: “alteración del ánimo, intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” (Diccionario de la Real Academia Española). Se puede hablar también de una **reacción subjetiva a estímulos**, internos o externos, acompañada de cambios orgánicos, influida por la experiencia y **con una finalidad adaptativa**. Estas reacciones subjetivas (emociones) pueden impulsar a la acción y dar origen a respuestas motivacionales, cognitivas, comunicativas, etc., que supongan un estado de adaptación y/o bienestar.

La emoción es generalmente repentina, intensa, breve; produce reacciones reflejadas en la motricidad, en los movimientos viscerales. El sentimiento es menos intenso, más racional y prolongado en el tiempo.

Si la situación parece favorecer la supervivencia, se experimenta una **emoción agradable** (alegría, satisfacción, tranquilidad, etc.); si la situación no parece favorable, se experimenta una **emoción desagradable** (tristeza, desilusión, pena, miedo, etc.). De esta forma las emociones sirven para orientarse en cada situación, **buscando aquellas que sean favorables a la supervivencia y al bienestar** y alejándose de las desfavorables. En pocas palabras, por medio de la emoción un organismo sabe, consciente o inconscientemente, si una situación es más o menos favorable para su supervivencia.

Experimentamos emociones, agradables y desagradables, en grados variables y de intensidad diversa; nuestro estado emocional varía a lo largo del día en función de las vivencias y de los estímulos que percibimos; sin embargo, no siempre tenemos conciencia de ello, por eso no es fácil saber y poder expresar con claridad qué emoción experimentamos en un momento dado.

La experiencia nos enseña que podemos malinterpretar las emociones que vivimos: solo mediante un gran esfuerzo de introspección se puede desentrañar la emoción que corresponde con determinada realidad. Saber lo que sentimos verdaderamente es algo difícil de lograr. Esto no tendría mayores consecuencias si no fuese porque la emoción determina directamente nuestro comportamiento y el error nos sitúa en una posición de riesgo.

Los sentimientos y emociones son efecto de nuestra valoración de una situación o de una experiencia (real o imaginaria). Como tales, suscitan determinadas modalidades de respuesta a las situaciones y a las personas que nos rodean y a los acontecimientos de los que somos testigos. Alguien me dirige una mirada afectuosa; de inmediato evalúo la situación. Ello origina un estado de ánimo que puede ser placentero o causa de sufrimiento y provocar reacciones de tipo somático, como falta de respiración, rubor, palidez... tales reacciones pueden ir seguidas de determinados comportamientos; puedo, por ejemplo, responder positivamente a la mirada o alejarme de la persona.

**El sentimiento nos dice qué significado tiene para nosotros una persona, un suceso o una situación.**

Nos lo dice informándonos sobre su carácter agradable o desagradable. Por eso, cabe considerarlo como un “signo”: una realidad que remite a otra realidad. Si el sentimiento es de libertad, seguridad, confianza –en resumen, de apertura– es “signo” de una relación positiva con la persona, el acontecimiento o la cosa. Si, por el contrario, es de inseguridad, miedo y defensa –de rechazo–, entonces se convierte en “signo” de una relación difícil, conflictiva o un peligro potencial.

Nuestras reacciones emocionales nos acompañan siempre. Elementales en los primeros meses de vida, se diver-

sifican con el crecimiento, adquiriendo paulatinamente mayor complejidad a causa de varios factores, entre los cuales hay que enumerar la visión de la realidad, las experiencias pasadas y las previsiones para el futuro.

Particular importancia tiene las relaciones del hijo con la madre (aún antes de nacer) y las experiencias familiares de la **infancia**. Por ejemplo, nuestro modo de vibrar positiva o negativamente ante un acontecimiento o una persona puede ser exagerado, falto de correspondencia con la situación objetiva, al estar condicionado por experiencias pasadas o previsiones futuras. Puede ocurrir así que el encuentro con alguien en quien veo rasgos de figuras desagradables de mi infancia, suscite sentimientos negativos que no concuerden con la realidad de esa persona (fenómenos de la transferencia y contra-transferencia). Lo mismo puede decirse en lo que respecta a las previsiones del futuro.

### Ejercicio 1

#### Dinámica de presentación

- Los participantes formarán pequeños grupos de 4 personas.
- Se presentarán dando su nombre, edad, ocupación, etc. y hablarán sobre sus expectativas con respecto al curso.
- Encontrarán similitudes y diferencias entre sí.
- Se comentarán en plenaria algunas reflexiones sobre lo trabajado en los grupos.

### Los afectos

---

Por lo general se identifica el afecto con la emoción y, aunque sabemos que son fenómenos distintos, están es-

trechamente relacionados. Mientras que la emoción es una respuesta individual interna que informa de las probabilidades de supervivencia que ofrece cada situación, el afecto es un proceso de interacción social entre dos o más individuos, algo que fluye y se traslada de una persona a otra; por eso se dice que el afecto es algo que requiere esfuerzo, a pesar de que en muchas ocasiones no somos conscientes de ello: cuidar a alguien requiere esfuerzo y es una forma de proporcionar afecto; comprender los problemas de otro es un esfuerzo y es otra forma de dar afecto; tratar de agradar a otro, respetar su libertad, etc., son acciones que requieren un esfuerzo y todas ellas son formas distintas de dar afecto. Se puede decir que el afecto es esencial en el ser humano; es una necesidad y se incrementa considerablemente en determinadas circunstancias y momentos de la vida, por ejemplo, en la infancia, la vejez, la enfermedad, etc. Cada individuo tiene necesidades afectivas distintas, en cantidad y calidad, dependiendo de su grado de autonomía.

Cuando una persona carece de ayuda suficiente para sobrevivir adecuadamente, experimenta un déficit afectivo. Y no solo hay que tener en cuenta la ayuda que recibe, también se debe considerar la ayuda que proporciona; si da mucha más ayuda de la que recibe, también puede experimentar un déficit. El déficit afectivo provoca que el cerebro esté sometido a un estrés excesivo debido a que, o bien tiene que atender a demasiadas situaciones que aún no está preparado para resolver (el caso de los niños), o bien tiene que atender a demasiados problemas de otras personas, dejando de lado los propios, en el caso de los adultos. Por tanto, si un déficit afectivo persiste, el cerebro no dispone de suficiente capacidad para evaluar correctamente cada situación y empieza a procesar incorrectamente informaciones vitales para el organismo. Se produce así un aumento de la

ineficacia del cerebro y sus consiguientes errores emocionales. El resultado de una persistente ineficacia es la aparición, tarde o temprano, de enfermedades o trastornos de diversa índole.

Hay que tomar en cuenta que existen también emociones sociales (secundarias) incómodas, como la pena, la culpa y la vergüenza. Ellas nacen de la interacción con los demás y nos llevan a un estado afectivo *displacentero*.

## Razón y emoción

---

En nuestra cultura razón y emoción representan los polos de una relación que, a menudo, se experimenta como conflictiva: las emociones-pasiones se oponen a la razón y la razón trata, a su vez, de dominar las pasiones. En esta línea, puesto que la razón representa el conocimiento objetivo, la emoción tenderá a asociarse a la **falta de conocimiento**, a la **pérdida del juicio**. De este modo, la razón representará frecuentemente la lucidez frente a la locura de las pasiones, la percepción objetiva de las cosas frente a su percepción deformada por la emoción. La experiencia común ha atribuido al mundo emocional una serie de características negativas como pérdida de objetividad, ceguera e incluso locura. Las emociones significarían desorden, desequilibrio psíquico y emocional, enfermedad.

En esta teoría, las pasiones son **fuerzas ajenas**, en cierto modo, al individuo que las padece; fuerzas que se **apoderan de él y lo arrastran**.

Lo cierto es que hoy sabemos que la **relación entre lo corporal y lo anímico es de acción recíproca**. Cuerpo y alma no son entidades separadas sino **íntimamente conectadas**. Como lo mencionó Freud desde 1890:

El más cotidiano y corriente ejemplo de influencia anímica sobre el cuerpo [...] es la *‘expresión de las*

*emociones*'. [...] En ciertos estados anímicos denominados '*afectos*', la coparticipación del cuerpo es tan llamativa y tan grande que muchos investigadores del alma dieron en pensar que la naturaleza de los afectos consistiría solo en estas exteriorizaciones corporales suyas. [...] Estados afectivos persistentes de naturaleza penosa o [...] '*depresiva*', como la culpa, la preocupación y el duelo, rebajan la nutrición del cuerpo en su conjunto. [...] A la inversa, bajo la influencia de excitaciones jubilosas, de la '*dicha*', vemos que todo el cuerpo florece. [...] Los afectos, en sentido estricto, se singularizan por una relación muy particular con los procesos corporales; pero, en rigor, todos los estados anímicos, aún los que solemos considerar '*procesos de pensamiento*', son en cierta medida '*afectivos*'[...].<sup>1</sup>

## Funciones de las emociones

---

Las emociones son determinantes en la vida del ser humano, ya que son parte de su esencia; están en él –lo quiera o no– y desempeñan un papel fundamental a lo largo de toda su biografía. Las emociones son las responsables de que el individuo se “mueva” ya que **motivan a la acción**.

Se puede decir que las principales funciones de las emociones son:

- a) **Adaptativas:** preparan al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales (ayuda para la supervivencia).

---

<sup>1</sup> Freud, S. (1890). Tratamiento psíquico (tratamiento del alma). En Strachey, J. (Ed.) (1966). *Obras completas. Sigmund Freud. Tomo I*. Buenos Aires: Amorrortu. Pp. 118-119.

- b) **Sociales:** sirven como medio de comunicación, ofreciendo la posibilidad de detectar los estados anímicos/emocionales de los otros, lo que representa un gran valor en los procesos de relación interpersonal.
- c) **Motivacionales (experiencia subjetiva):** brindan información al propio sujeto de sus estados emocionales; con esta concientización se promueve el autoconocimiento que ayudará a un crecimiento personal, además de la motivación necesaria para la ejecución de las conductas adecuadas.

### Hacia una “inteligencia emocional”

---

La popularidad del término “inteligencia emocional” se debe a Daniel Goleman (con la publicación de su libro con el mismo nombre en 1995), sin embargo, los estudios de sobre este tema se llevaron a cabo desde mucho tiempo antes por distintos autores.

Este concepto trata de la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. En palabras de Goleman:

la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás.<sup>2</sup>

La inteligencia emocional será, entonces, lo que determina la manera de conocerse a sí mismo (concientización), de conocer a los demás, de entender el mundo y

---

<sup>2</sup> Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos. P. 75.

actuar adecuadamente; fomentando el auto-conocimiento, el auto-control, la auto-motivación, la confianza, la empatía, etc. En pocas palabras, un **proceso integrador de madurez humana**; una forma apropiada de integrar la vida anímica en todo lo que es y hace el ser humano.

Para lograr el desarrollo de la inteligencia emocional, será básico el manejo de las emociones. Manejar o controlar las emociones **no significa negarlas o reprimirlas**, sino conocerlas, aceptarlas, gestionarlas y dirigir las de la forma correcta. “Utilizar la propia riqueza emotiva, gobernándola y expresándola de modo adecuado, se manifiesta, pues, como una exigencia insustituible en el proceso de crecimiento de la persona”<sup>3</sup> y en las relaciones interpersonales.

He llegado a convencerme de que lo íntimo de la persona no lo constituyen las ideas ni la cultura, sino los sentimientos. Una persona se muestra verdaderamente como es, no cuando informa sobre hechos o comunica lo que sabe, sino cuando revela sus emociones, cuando se expresa en términos como gozo, lamento, espero, tengo miedo, no tengo miedo, amo, odio, deseo, me gustaría, quiero vengarme, agradezco, he sufrido, me arrepiento, perdono, no perdono...<sup>4</sup>.

Con lo dicho hasta ahora se aprecia el valor que tienen las emociones en la vida, de ahí la importancia de tener una **“educación emocional”** que nos haga más conscientes de nosotros mismos y de todo lo que nos rodea, que nos convierta en seres más integrados (maduros) y más humanos.

---

<sup>3</sup> Brusco, A. (2002). *Madurez humana y espiritual*. Madrid: San Pablo. P. 65.

<sup>4</sup> Colombero, G. (1987). *Dalle parole al dialogo*. Milán: Paoline. P. 49.

## Ejercicio 2

Hacer contacto con las emociones:

- Observar: diferentes imágenes, paisajes, rostros, fotografías, etc.
- Oler: flores, velas aromáticas, el pan recién horneado, una taza de café, etc.
- Escuchar: melodías o canciones, los ruidos de la noche, niños jugando, etc.
- Tocar: distintas texturas, una toalla, arena, una piel, una flor, una fruta, etc.
- Degustar: sabores variados, dulces, salados, amargos, ácidos, calientes, fríos, etc.

Después de cada ejercicio concentrarse en lo que se percibe, lo que se siente, lo que provoca. Escribirlo y posteriormente comentarlo en pequeños grupos.

## Jesús y las emociones

---

Los exegetas nos invitan a ser muy cautos en atribuir directamente a Jesús las emociones. Los Evangelios fueron escritos de los treinta a los setenta años después de los acontecimientos: por esta razón es imposible afirmar con certeza que las que se describen en los Evangelios son las “auténticas” emociones experimentadas y manifestadas por Jesús. A pesar de eso, los autores sagrados no “inventan” algo que desconocían; pusieron por escrito una tradición oral fidedigna que se remonta a testigos oculares y que pudieron darse cuenta de las emociones que Jesús experimentaba. Se presentan algunos de estos rasgos emocionales, sin la pretensión de ser exhaustivos.

Uno de los rasgos emocionales más destacados –y que los autores subrayan– es la capacidad de Jesús de sentir y manifestar el afecto, la ternura, la misericordia frente al sufrimiento ajeno. Podríamos afirmar que el primer contacto de Jesús con una persona se detiene a considerar su “sufrimiento” –se trate de enfermos, pecadores, personas excluidas, niños o mujeres– para arroparlo con su actitud de cercanía (vs. lejanía), sensibilidad (vs. indiferencia), simpatía y ternura. Frente al sufrimiento de una persona no está en primer lugar el análisis de las causas o culpas (a pesar de que Jesús no demuestra ninguna ingenuidad en el análisis de las causas personales y estructurales), ni siquiera el deseo de aminorarlo o eliminarlo (cosa que ciertamente lo ocupa y le da mucho éxito entre la gente); ante todo es un acercamiento “cálido”, de simpatía hacia las personas que ciertamente quedó grabado en el recuerdo de los primeros testigos. Ve a la persona como un ser único y digno, se acerca, dialoga, manifiesta su interés por su bien (y bienestar), la saca de un círculo vicioso de la soledad y el abandono. Se trata de una actitud que Jesús manifiesta ante todo con las personas más desvalidas y sin esperanza. Manifiesta su amor ciertamente, sin embargo, un amor conjugado con actitudes emocionales de calor humano, simpatía y afecto: un amor tierno, conmovido y compasivo. El sufrimiento humano “le afecta” a Jesús, suscita en él ternura y bondad, le motiva a hacer algo para que la vida de quien sufre sea más digna y feliz.

Los evangelistas, en segundo lugar, asocian a menudo esta “conmoción” con un estado “físico”: “*se conmovieron las entrañas*”. Las entrañas son los órganos más profundos, escondidos y más íntimos de la persona. Podríamos decir que no se trata solo de una conmoción y ternura pasajeras, “sentimentales” según nuestra terminología. Según la teología bíblica, solo

Dios conoce “el corazón y las entrañas” de una persona; allí, la misma persona está en contacto con su realidad verdadera y profunda, toma sus decisiones y opciones fundamentales, decide quién es y cómo quiere vivir, qué significado dar a su vida y cómo “encajar” en el mundo. Jesús se conmueve “entrañablemente”; su “yo profundo” (las “entrañas”) reacciona de manera que la dimensión emocional colabora con la inteligencia para consolidar motivaciones de entrega y ayuda, para caracterizar su estilo de relación compasiva y misericordiosa.

Los exegetas contemporáneos subrayan que Jesús era capaz de relacionarse positivamente con todos, le gustaba participar en banquetes y bodas, manifestaba sus convencimientos con ironía sutil; el hecho mismo de que a las personas les gustara estar con él; el distanciamiento del estilo austero y “dramático” de Juan el Bautista; el anuncio de una noticia “buena” y “alegre”; [...] todo eso nos evoca a un Jesús histórico consciente de los dramáticos problemas y al mismo tiempo capaz de ver con **alegría y gozo profundos** las señales de un mundo nuevo en donde reina Dios y todos pueden sentirse y vivir como hermanos.

Los Evangelios relatan también –y esto llama más la atención– **emociones de “tristeza”** frente a la indiferencia o la ceguera espirituales (Cf. Mc 3), frente a la muerte del amigo Lázaro (Jn 11) o a la perspectiva de su propio sufrimiento y muerte (relatos de la Pasión); esta tristeza se manifiesta con una reflexión, con el llanto, con el sudor de sangre. Sin embargo, podríamos afirmar, sin miedo a equivocarnos, que esta tristeza nunca tomó las riendas de su vida: le aportó sensibilidad frente al sufrimiento, pero no le bloqueó en una actitud estéril de pasividad, estado melancólico o autoconmiseración.

Otro de los datos más incontrovertibles de las narraciones evangélicas es la capacidad de Jesús de experimentar el **asombro**, la **sorpresa**, la **maravilla** frente a los fenómenos de la naturaleza, como “un niño”. En nuestra mentalidad prevalece una actitud científica, técnica y pragmática (lo que es “útil”) frente al misterio del universo y la naturaleza. Según Einstein

el misterio es lo más hermoso que nos es dado sentir. Es la sensación fundamental, la cuna del arte y la ciencia verdaderas. Quien no la conoce, quien no puede sorprenderse ni asombrarse, está muerto.<sup>5</sup> Jesús tuvo un profundo sentido del asombro. Se sentía fascinado por la belleza de los lirios del campo [...] (Mt 6,28-29). Se maravillaba ante las aves del cielo. [...] Observaba el milagro del trigo que crece silenciosa e invisiblemente. [...] Jesús veía la mano misteriosa de Dios. Jesús era un místico y un poeta (Idem, pp. 164-165).

Podemos descubrir aquí uno de los motivos por los cuales Jesús apreciaba de manera particular a los niños (cosa no común en aquel entonces): ellos tienen un sentido del asombro todavía intacto.

¿Llegó a sentir Jesús enojo? Según los relatos evangélicos en algunas ocasiones (con los fariseos, con el “mercado” en que se había transformado el templo de Jerusalén) manifestó su completa inconformidad y su cólera. Los expertos nos invitan a ser muy cautos con estas manifestaciones que reflejan más bien el clima polémico que regía las relaciones entre la iglesia primitiva y el mundo judío: se trataría –así afirman– de una retro-datación a los tiempos de Jesús de un conflicto que se manifestó posteriormente. Esto no nos

---

<sup>5</sup> Citado en Nolan, A. (2011). *Jesús hoy. Una espiritualidad de libertad radical*. Santander: Sal Terrae. P. 164.

permite excluir que Jesús manifestara **indignación** frente a la “hipocresía” de los guías religiosos de su tiempo. El episodio de la así llamada “purificación del templo”, que algunos ponen como ejemplo de la necesidad de tomar actitudes firmes, enérgicas y con manifestaciones de violencia, en realidad –si lo leemos correctamente– no nos permite dibujar a un Jesús “guerrillero violento”: usa “el látigo” con los animales... y no con las personas. Más bien, frente a la violencia, reacciona con firmeza en sus convicciones y estilo de vida, rechazando entrar en una espiral de violencia: su actitud es de mansedumbre, la fortaleza para oponerse a la injusticia y violencia ajenas sin dejarse arrastrar a formas de represalia o venganza.

En todo igual a nosotros –una de las afirmaciones teológicas menos controvertidas– también Jesús sintió **miedo** en algunos momentos y en particular frente a la perspectiva de la violencia ejercida sobre él y su muerte. Es uno de los datos históricos más ciertos: una narración “ideal” hubiera dibujado a un Jesús fuerte e inquebrantable en su manera de proceder, más parecido a los héroes de la mitología griega, a un Prometeo judío; la presencia de este dato que manifiesta “debilidad” jamás hubiera sido construido por los autores cristianos y eso depone en favor de su autenticidad histórica. Quizá nos enseñe que el miedo es algo “conatural” a nuestra situación de creaturas, débiles, finitas y mortales y que debemos aceptarlo, asumirlo e integrarlo como una oportunidad para poner nuestra confianza no en nuestra fortaleza interior, sino en la providencia de Dios, que es un Padre que nos ama.

## Dueño de mis emociones

*Hoy seré dueño de mis emociones.*

*Si me siento deprimido, cantaré.*

*Si me siento triste, reiré.*

*Si me siento enfermo, redoblaré mi trabajo.*

*Si siento miedo, me lanzaré adelante.*

*Si me siento inferior, vestiré ropas nuevas.*

*Si me siento inseguro, levantaré la voz.*

*Si siento pobreza, pensaré en la riqueza futura.*

*Si me siento incompetente,  
recordaré éxitos del pasado.*

*Si me siento insignificante, recordaré mis metas.*

*Hoy seré dueño de mis emociones.*

*Si se apodera de mí la confianza excesiva,  
recordaré mis fracasos.*

*Si me siento inclinado  
a entregarme con exceso a la buena vida,  
recordaré hambres pasadas.*

*Si siento complacencia, recordaré a mis competidores.*

*Si disfruto de momentos de grandeza,  
recordaré momentos de vergüenza.*

*Si me siento todopoderoso,  
procuraré detener el viento.*

*Si alcanzo grandes riquezas,  
recordaré una boca hambrienta.*

*Si me siento orgulloso en exceso,  
recordaré un momento de debilidad.*

*Si pienso que mi habilidad no tiene igual,  
contemplaré las estrellas.*

*En definitiva, hoy seré dueño de mis emociones.*

Og Mandino

## BIBLIOGRAFÍA

Bermejo, J.C. (2005). *Inteligencia emocional: La sabiduría del corazón en la salud y en la acción social*. Santander: Sal Terrae.

Brusco, A. (2002). *Ahondar las raíces, extender las ramas. Itinerarios de crecimiento humano y espiritual*. Buenos Aires: San Pablo.

Brusco, A. (2002). *Madurez humana y espiritual*. Madrid: San Pablo.

Ekman, P. (2012). *El rostro de las emociones: signos que revelan significado más allá de las palabras*. Barcelona: RBA Libros.

Fros Campelo, F. (2013). *La ciencia de las emociones*. Buenos Aires: Ediciones B.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

Macías, G. & Valadez, T. (2008). *Emociones y sentimientos*. México: Trillas.

Morales, G. (2009). *La psicología de las emociones*. México: Trillas.

Nunge, O. & Mortera, S. (2007). *Administra tus emociones*. Santander: Sal Terrae.

## Capítulo 2

# EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

Reconocidas y adecuadamente manejadas, las emociones constituyen una riqueza considerable puesta al servicio de la persona.

### Etapas en el manejo de las emociones

Existen diversas propuestas sobre cómo manejar las emociones, con diferentes matices y acentuaciones, debido a diferentes enfoques y prioridades de los expertos. Sin embargo, podemos constatar una cierta convergencia en algunas etapas propuestas. Para lograr un *manejo adecuado de las emociones* se propone un camino –sencillo y elemental– de cuatro etapas.<sup>1</sup>

#### a) Nombrar - Identificar

Ante todo, es necesario tomar conciencia de los propios estados de ánimo (sentimientos, afectos y emociones), dándoles un nombre. Se trata de la **identificación**. Algunas personas se tragan sus sentimientos y emociones sin advertir su sabor dulce o amargo. Otras, advirtiendo las alteraciones provocadas por sus estados de ánimo, no saben identificarlas. En este nivel se presentan diferentes resistencias, en particular la **represión** que impide a la carga emotiva salir a flote. No hay duda de que una emoción no advertida a nivel de conciencia no deja de ser activa. Por ejemplo, quien inconscientemente alimenta enojo hacia una persona, está inevitablemente

---

<sup>1</sup> Cfr. Brusco, A. (2001). *Madurez humana y espiritual*. Madrid: San Pablo. Pp. 63-90.

influenciado por esta emoción y la manifestará de forma indirecta, a través de despechos, ironía, sarcasmo, pasividad, distracciones... o la desahogará sobre otros.

Esto es aún más cierto si se tiene presente que, también cuando se está consciente de una emoción, se pueden ignorar las reacciones inducidas por esta emoción. Por ejemplo, un ayudante puede estar consciente de la atracción que siente en el encuentro con la persona ayudada, sin darse cuenta de la conexión entre esta emoción y la propia decisión de acercarse o de visitar con más frecuencia a aquella persona.

Otro ejemplo: Si no reconozco el sentimiento de hastío que me produce un orador con su discurso prolijo y expuesto en tono soporífero, tal sentimiento no dejará de influir, sin que me dé cuenta, en mi modo de situarme ante esa persona.

¿Qué dificulta la adquisición de conciencia de los propios sentimientos?

Algunas personas no ponen atención a sus emociones porque juzgan que éstas constituyen un mundo inestable y de escasa fiabilidad. Otros adoptan una actitud defensiva ante las emociones porque las consideran inaceptables, o porque temen no poderlas controlar, o incluso porque darles acogida suscitara reacciones en el ambiente en que viven. Un contexto familiar o social donde ciertas emociones, por ejemplo, aquellas vinculadas a la esfera de la sexualidad o de la agresividad, no tienen derecho de ciudadanía, obliga a los individuos a cerrarse contra tales estados de ánimo. Algunas de las defensas utilizadas para ocultar las emociones varían desde la **negación** a la **proyección**, desde el **aislamiento** a la **racionalización** y a la **formación reactiva**.

La atención al propio cuerpo puede ayudar a tomar conciencia de los estados de ánimo que tenemos en nuestro interior.

Los expertos en este sector distinguen entre **emociones básicas** –alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa– y **emociones secundarias o sociales** que se desarrollan a partir de las primarias o básicas y son fruto de la maduración y de los procesos sociales: culpa, vergüenza, orgullo, celos, etc.

Primarias	Secundarias
Básicas, innatas o biológicas	Integradoras, cognitivo-sociales
Indicios, efectos y comportamientos iguales en todos los pueblos y culturas	Indicios, efectos y comportamientos con base en las diferentes culturas
Alegría	Culpa
Tristeza	Vergüenza
Ira	Celos
Miedo	Envidia
Asco	Orgullo
Sorpresa	Decepción

### Ejercicio 1

Recuerda un incidente que te haya producido una sensación desagradable.

Describe:

- ¿Dónde fue la sensación y en qué parte del cuerpo la sentiste?
- ¿Cómo fue? Como punzada, opresión, sudoración...
- ¿Se aceleró tu ritmo cardiaco, hubo un sabor extraño en tu boca?
- Ahora ponle nombre a esa sensación; tal vez miedo, angustia, alegría, añoranza.

-¿Cómo la llamarías?

Este ejercicio lo puedes repetir diariamente para crear conciencia de lo que estás sintiendo durante el día.

## Ejercicio 2

Escribe una lista de sentimientos/emociones.

Responde:

- ¿Has encontrado dificultad en escribir durante un minuto entero?
- ¿Qué emociones han sido las primeras en acudir a tu mente?
- ¿Hay diferencia entre las primeras y las últimas?
- ¿Las primeras son agradables o desagradables?
- ¿Significa esto que son más importantes para ti?
- Cuenta el número de emociones agradables y de emociones desagradables que figuran en tu lista.
- De las dos ¿cuál se da con más frecuencia?
- ¿A qué se debe? ¿Cómo lo interpretas? ¿Qué dimensión has descuidado?
- ¿Te ha costado traducir en palabras algunas de estas emociones?
- ¿Tiene la omisión de alguna emoción un significado para ti?
- Otras observaciones.

### b) Aceptar

La segunda etapa consiste en la aceptación de las emociones. Los estados de ánimo, en sí mismos, no son bue-

nos ni malos; la dimensión ética, de hecho, entra en escena solo en el momento de decidir qué uso hacer de ellos. Lamentablemente la cultura y la educación imponen connotaciones morales “positivas” a algunos sentimientos (amor, gozo, gentileza, amabilidad...) y “negativas” a otros (agresividad, emociones sexuales...). Cuando hablamos de sentimientos “positivos” nos referimos solo a una sensación positiva de tipo psicológico (bienestar, libertad interior, serenidad); lo contrario vale para los sentimientos “negativos” (malestar, resentimiento, tristeza, congoja, dependencia...).

Muchas personas se resisten a aceptar los sentimientos propios, sobre todo los desagradables, porque tienen miedo de no llegar a dominarlos, de ser inducidos a comportamientos no deseados. Otros rechazan ciertos sentimientos porque piensan que el simple hecho de reconocerlos constituye una lesión o un juicio respecto de los demás. Se ignora así que un estado de ánimo no es ni un juicio ni una intención de hacer mal a los demás; es la manifestación del sentimiento la que puede ser éticamente positiva o negativa.

La aceptación de las emociones implica:

- Determinar, en relación con uno mismo, la responsabilidad de las emociones propias: “Soy yo el que siente...”; “A mí no me gusta que...”.
- Evitar la colocación de etiquetas de tipo moral a las emociones (buenas o malas), limitándose a describirlas.
- No confundir los comportamientos con las emociones: una cosa es estar enfadado y otra gritar, pegar, regañar...
- Saber distinguir las emociones de determinados roles: varón - agresividad, mujer - ternura...
- No cultivar el prejuicio de que la persona “perfecta” no siente, o no debe sentir, ciertas emociones.

### c) Integrar

La siguiente etapa es la integración de los sentimientos y de las emociones. La persona que integra los propios estados de ánimo es la que les permite fluir libremente en la consciencia de manera que ellos no sean solo objeto de conocimiento, sino también den vida, color y sabor a la existencia. Integrar no significa dar **desfogue** a las emociones, sino ponerlas en contacto con otros recursos de nuestra persona: otras emociones, la razón, la voluntad, el mundo de los valores. Así las emociones se benefician de una equilibrada intervención de la razón y de la escala de los valores.

Por ejemplo, podemos decir que el enojo se ha integrado cuando, reconocido y no ahuyentado, y puesto en contacto con otras emociones como el amor y la ternura, es moderado por la razón y confrontado con los valores personales; así contribuye a alimentar el comportamiento de la persona con aportaciones específicas de valor, fuerza, decisión y determinación.

Para comprender qué significa integrar las emociones y los sentimientos hay que partir del hecho de que éstos no constituyen por completo a la persona, por lo cual deben ser puestos en interacción con los otros componentes y facultades del ser humano, como la razón y los valores y sus polaridades.

En otras palabras, las emociones tienen derecho de ciudadanía en el comportamiento humano, por lo cual hay que reconocerlas, aceptarlas y utilizarlas: sin ellas, la vida no tendría color ni sabor. Pero, al mismo tiempo, es preciso evitar que se conviertan en tiranas déspotas o en duendecillos incontrolables.

Quien, por ejemplo, se guía en la vida por una visión de fe, encuentra en este valor un recurso importante para la integración y el gobierno de los sentimientos. La consideración del otro como persona amada por Dios, her-

mano o hermana, lleva inevitablemente a hallar caminos de expresión de las propias emociones que no sean incompatibles con tal percepción del prójimo.

Utilizando la razón será posible, por ejemplo, identificar las experiencias que influyen en las emociones: ¿por qué noto en mí este estado de ánimo? La respuesta a esta pregunta podría llevarme a la percepción de que tal sentimiento mío es irreal porque está basado en convicciones irracionales.

#### d) Expresar - Manifestar

La última etapa está constituida por la expresión de los sentimientos y de las emociones. Hay modos inapropiados de expresar las emociones.

- El primero tiene lugar cuando se manifiesta el sentimiento a través del juicio (“Tú eres...”, “Me has hecho enojar...”, “Me das miedo...”).
- Otro se verifica cuando se desahoga de golpe toda la carga emocional, después de haberla retenido por largo tiempo (aislarse porque hay tristeza o la clásica explosión del enojo).
- La expresión de los sentimientos es inadecuada, finalmente, cuando no se toman en cuenta a las personas y las circunstancias.

Una expresión apropiada de los sentimientos puede ser aquélla que nos viene a través de la comunicación del estado de ánimo que nos ha provocado el comportamiento ajeno: por ejemplo, en vez de decir “Tú eres malo/arrogante/egoísta”, decir “Cuando te comportas así, suscitas en mí estas emociones”. Otro ejemplo, “Cuando te escucho hablar o te veo actuar de esa manera, advierto una gran ternura”. Se trata de ofrecer “**mi mensaje sobre mis emociones**” (referir la resonancia afectiva de los comportamientos ajenos en nosotros) y no “mensajes de ti” o juicios.

Cuando no es posible manifestar las propias emociones porque el interlocutor no está presente (está lejos, no lo conozco, ha fallecido), se puede lograr un “desahogo” a través de diversas acciones que, además, representen un beneficio personal, social o cultural, como el ejercicio físico, actividades artísticas, voluntariado y momentos de oración, entre otros. Estas acciones que se realicen, deberán llevarse a cabo “conscientes” de la emoción; por ejemplo, si estoy enojado, podré “pintar mi enojo” o saldré a correr con la motivación de “desahogar” el enojo que me embarga; o si estoy triste y no logro llorar, tal vez el ver una película conmovedora me ayude a soltar las lágrimas.

Después de este recorrido, las manifestaciones de enojo no serán destructivas de mi persona o de las relaciones interpersonales.

### Utilizar la riqueza de las emociones

Prestando atención a sus estados de ánimo, el individuo puede evaluar las situaciones en que vive y encontrar recursos para cambiarlas. Cuando le preguntaron los motivos que la habían llevado a emprender sus iniciativas humanitarias, Florence Nightingale, la fundadora de los estudios de enfermería, respondió: “la rabia”. Viendo que los enfermos recibían un trato inhumano al ser asistidos, ella sintió dentro de sí fuertes impulsos agresivos. Pero supo encauzarlos de manera adecuada, logrando de ese modo prestar una contribución determinante al cambio de la situación. Lo mismo podría decirse con respecto a los otros sentimientos, tanto agradables como desagradables: celos, envidia, ternura...

### Sensibilidad para los sentimientos ajenos

En toda comunicación hay un contenido que tiene una resonancia afectiva en la persona. Es indispensable ad-

vertir tal resonancia si se quiere escuchar activamente al interlocutor y establecer con él una relación significativa. ¿Cómo es posible desarrollar la sensibilidad hacia los sentimientos ajenos? Una de las condiciones está representada por la capacidad de gobernar adecuadamente la emotividad propia (proceso anterior). Captar las emociones del otro es el primer paso para la adquisición de la actitud relacional llamada **empatía**. Esto se realiza en un acto que, en un primer momento, lleva a sumergirse en el mundo subjetivo del interlocutor, participando en su experiencia con toda la profundidad asequible a la comunicación verbal y no verbal, y luego transmitir esa comprensión y participación. No se trata, obviamente, de una operación mecánica, sino de un modo personal de situarse frente al otro, que exige todo un proceso de crecimiento que incluye, en primer lugar, la toma de conciencia acerca de los propios sentimientos, así como el buen manejo de los mismos.

### **Integración de las emociones, ética y creencias religiosas**

---

Ante todo, se puede afirmar que en la relación con una persona que sufre, el enfoque debería centrarse en el sufrimiento mismo del sujeto; la búsqueda de las causas y soluciones, y la atribución de responsabilidad deberían pasar a segundo término: “Es una persona que sufre”. Es importante empezar con la **mirada**; una mirada de misericordia y bondad.

Una valoración de las emociones, integradas con las facultades humanas y la espiritualidad, nos lleva a **actitudes y conductas de bondad, ternura y compromiso**.

Los estudios sobre las “neuronas espejo” ofrecen un aporte importante para una **antropología** que valore la dignidad de cada ser humano. Nos han dicho que somos seres egoístas, que buscamos solo nuestro interés parti-

cular y nuestro beneficio, que miramos solo por nosotros mismos. Nos han explicado que somos “por naturaleza” egoístas y hedonistas. El descubrimiento de las **neuronas espejo** cambia en parte la antropología: sí, somos egoístas, sin embargo, –por naturaleza– hay una parte de nosotros que se “activa” viendo el sufrimiento ajeno. Se puede fundamentar una conducta generosa en un hecho biológico que nos explican las neurociencias.

Los pasos que se dan son de las neuronas espejo a la empatía –identificación con el sufrimiento ajeno–, a la **ética de la misericordia y al cuidado**.

Las creencias religiosas (por ejemplo, que todos somos hijos de Dios, que tenemos una dignidad sagrada, que poseemos libre albedrío, que el Espíritu Santo actúa en todos nosotros, etc.) pueden ser una herramienta importante para manejar las emociones e integrarlas.

Respecto al manejo de las emociones, la dimensión espiritual y religiosa puede ofrecer válidos aportes para la etapa de la integración.

Sin embargo, hay situaciones que se presentan en el acompañamiento en donde podría ser de alguna utilidad “entregar a Dios” a personas que viven un sufrimiento importante ocasionado por una frustración o una injusticia padecida. En algunos casos no basta con identificar, aceptar e integrar el sentimiento; en ocasiones la emoción de enojo se convierte en odio y la persona puede percibirse como atrapada en un callejón sin salida. La persona, si es creyente, puede acudir a Dios y “entregarle” lo que la tiene como prisionera, pidiéndole auxilio para liberarse de los pensamientos y emociones tóxicas.

## Lectura

### La mirada de Jesús<sup>2</sup>

Jesús daba mucha importancia a la **manera de mirar a las personas**. De ello depende, en buena parte, nuestra manera de actuar. ¿Cómo era la mirada de Jesús?, ¿cómo veía a la gente? Los evangelistas repiten que su mirada era diferente.

No era como la de los fariseos radicales, que solo veían en el pueblo impiedad, ignorancia de la ley e indiferencia religiosa. Tampoco miraba como el Bautista, que veía pecado, corrupción e inconsciencia ante la llegada inminente de Dios. La mirada de Jesús estaba llena de cariño, respeto y mor.

**“Al ver a las gentes se compadecía de ellas, porque estaban extenuadas y abandonadas, como ovejas sin pastor”**. Sufría al ver a tanta gente perdida y sin orientación. Le dolía el abandono en que se encontraban tantas personas solas, cansadas y maltratadas por la vida. Aquellas personas eran víctimas más que culpables. No necesitaban oír más condenas, sino conocer una vida más sana. Por eso inició un movimiento nuevo e inconfundible. Llamó a sus discípulos y les dio “autoridad” no para condenar, sino para **“curar toda enfermedad y dolencia”** (Mt 10,1).

En la Iglesia cambiaremos cuando **empecemos a mirar a la gente como la miraba Jesús**. Cuando veamos a las personas más como víctimas que como culpables, cuando nos fijemos más en su sufrimiento que en su pecado, cuando miremos a todos con menos miedo y más piedad. No nos llama Jesús a juzgar al mundo, sino a sanar la vida.

---

<sup>2</sup> Cfr. Pagola, J.A. (2011). *El camino abierto por Jesús*. Mateo. Madrid: PPC. Pp. 102-103.

Nunca quiso poner en marcha un movimiento para combatir, condenar y derrotar a sus adversarios. Pensaba en discípulos que miraran al mundo con ternura. Los quería ver dedicados a aliviar el sufrimiento e infundir esperanza. De ahí la importancia de ver y escuchar no solo al que razona o al que ora, sino sobre todo al que sufre. Cuando se olvida el sufrimiento concreto de las personas, la humanidad corre peligro. Cuando la religión vive de espaldas a los que padecen, se deshumaniza. Cuando la Iglesia no se acerca a ellos, se aleja del Crucificado.

## BIBLIOGRAFÍA

Aitzibier Barrutia, L. (2009). *Inteligencia emocional en la familia*. Córdoba: Toromítico.

Bermejo, J.C. (2005). *Inteligencia emocional*. Santander: Sal Terrae.

Brusco, A. (2002). *Madurez humana y espiritual*. Madrid: San Pablo.

Ekman, P. (2012). *El Rostro de las emociones*. RBA Libros.

Ekman, P. (1982). *Emotion in the human face*. New York: Cambridge University Press.

Ekman, P. (2003). *¿Qué dice ese gesto?* Barcelona: RBA Integral.

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. México: B de Bolsillo.

Padovani, M. H. (2001). *Cómo sanar sentimientos heridos*. Navarra: Verbo Divino.

Persico, L. (2010). *Guía de la inteligencia emocional*. Madrid: Libsa.

Rivas Lacayo, R.A. (2008). *Saber pensar*. México: Urano.

Strosahl, K. & Robinson, P. (2016). *Vive tu momento*. Barcelona: Amat.

En la tarea de acompañamiento, muy a menudo nos enfrentamos a situaciones que presentan un sufrimiento no solo psicológico, sino que involucra la dimensión espiritual y religiosa: sentido de la vida y del sufrimiento, vacío espiritual, cambio o pérdida de valores, puesta en tela de juicio de algunas creencias religiosas, dificultad en armonizar vida espiritual y bienestar psicológico. Por esta razón, el equipo de maestros y los coordinadores y voluntarios del Centro San Camilo A.C., hemos intentado ofrecer algunas pistas de reflexión sobre diferentes aspectos espirituales y religiosos (de la tradición cristiana y más específicamente católica) que tienen una estrecha relación con el mundo emocional-afectivo.

