

Entender las emociones

Richard Goodwin pregunta: ¿Son las emociones un problema o las ventanas del alma?

Cuando una persona busca la ayuda de un consejero, muy a menudo dice estar deprimida, airada, ansiosa, etc., y quiere que se vaya este doloroso sentimiento. Piensan así (y otros también) que tienen problemas emocionales.

Ahora bien, ¿son las emociones el problema? Esto nos lleva a hacernos otras preguntas, como: ¿Podemos estar seguros de nuestras emociones y confiar en ellas? ¿Podemos disciplinarlas? ¿Son buenas o malas? Y, ¿cómo las utilizamos?

¿Podemos estar seguros de nuestras emociones y confiar en ellas? La respuesta a esta pregunta dependerá de lo que esperamos de ellas. Si se trata de un reconocimiento que algo va mal en nosotros, la respuesta entonces bien puede ser, “sí”. Pero si confiamos en nuestras emociones como fuente de conocimiento, entonces no podemos estar seguros de ellas ni confiar en ellas.

Veámoslo con un ejemplo. Si os pido que os imaginéis a un hombre cortando a otra persona con un cuchillo. ¿Se os ocurre la escena de un crimen que se lleve a cabo? ¿Y si os digo que la persona con el cuchillo es un cirujano en medio de una operación? ¿No llegarán a ser diferentes vuestras emociones? Sugiero que la diferencia radica en que vuestra percepción de la situación ha cambiado. Por lo tanto, considero que las emociones tienen unidas a ellas un elemento mental o cognitivo. Los sentimientos (*feelings*) pueden ser dolorosos o placenteros, intensos o menos intensos. Pero, las emociones proceden de nuestra manera de pensar. No podríais sentirnos culpables sin el pensamiento de haber hecho algo malo.

El filósofo romano *Epicteto*, declaró que “los hombres son perturbados no por las cosas en sí sino por su percepción de las cosas”. Parece que las emociones derivan de la percepción que tenemos de las cosas que ocurren.

Si tal es el caso, podemos entonces “disciplinar” nuestras emociones estudiando los guiones que las suscitan, p.ej. ¿qué ha ocurrido para que esté enfadado? La respuesta más común es que nos airamos cuando nuestros objetivos más profundamente anhelados se ven obstaculizados.

Se desprende de los comentarios anteriores que los sentimientos no son ni buenos ni malos – sencillamente existen y punto. Sin embargo, cuando remontamos de la sensación a lo que la provocó, podemos valorar el aspecto legítimo, razonable y moral de nuestras acciones. Las respuestas emocionales, contrariamente a los sentimientos, no son neutrales.

(Nota del traductor: Tenemos un buen ejemplo bíblico en Josué 22.11,22: ¿era el altar transjordano un monumento al recuerdo y a la unión – motivación original de sus constructores – o un monumento a la independencia y a la secesión - lo que pensaron equivocadamente las 10 otras tribus enfadadas y a punto de declarar la guerra?)

CAMBIO

¿Podemos cambiar nuestras emociones? Sí, pero no trabajando directamente sobre estas emociones. Las emociones son un producto derivado de nuestra manera de pensar y de los deseos de nuestro corazón. La única manera de cambiar directamente nuestras emociones es por el uso de medicamentos, pero esto sólo enmascara nuestro problema real. Enmascarar el problema es como cubrir el piloto rojo que parpadea en el salpicadero. No necesitamos que sean sanadas nuestras emociones, lo que necesitamos es que nuestra forma de pensar idólatra sea desenmascarada y abandonada.

Entonces, ¿cómo podemos utilizar nuestras emociones? Las emociones son ventanas que dan sobre nuestro mundo interior – nuestra alma. *Dan Allender* dice que, “Nada ilumina tan claramente o dramáticamente las pasiones que gobiernan nuestro corazón como nuestras emociones.”

La ira fluye cuando vemos que el objetivo deseado queda obstaculizado. La culpa viene cuando nos damos cuenta que hemos hecho algo malo. La depresión puede venir si creemos que lo que hemos perdido era fundamental para nuestro bienestar, etc.

¿MÁS QUE PSICOLÓGICO?

Las pasiones de nuestro corazón actúan en más de un nivel horizontal. Las pasiones de nuestro corazón incluyen nuestros ídolos. Por lo tanto, nuestras emociones revelan lo que pensamos de Dios y de su corazón hacia nosotros.

El psicoterapeuta secular *William Glasser* recomienda que no usemos “palabras emocionales” como sustantivos o adjetivos, sino como verbos. Así, nos “airamos”, “deprimimos”, etc., según respondemos a la situación en la que sentimos estar. Nuestras emociones tienen una componente funcional. Los estados emocionales no se nos caen encima. Podemos ser una persona que “se deprime”, sin ser una “persona deprimida”. Al ser así, unido al hecho que vivimos delante de Dios y de su realidad creada, entonces ¡nuestras emociones resultan ser una respuesta a esta última!

Nuestros problemas no están allí estorbando nuestra adoración a Dios, más bien son la manera que escogimos (a menudo en un nivel inconsciente) de huir (*flight*) de Dios o de luchar (*fight*) contra Dios y contra la realidad. Así que no se trata tanto de eliminar mis problemas para que pueda vivir más cómodamente y que pueda confiar mejor en Dios, sino ¿cómo escogí estas direcciones para NO confiar en Dios?

Desde la Caída seguimos dudando tanto de la Palabra de Dios como del carácter de Dios, y así luchamos para controlar nuestro propio mundo. Colocándonos en el centro de nuestras propias pequeñas historias, manipularemos a los que nos rodean para que respondan a nuestras necesidades.

PROTECCIÓN CONTRA EL DOLOR

De esta forma, podemos “tirar la palanca” para atraernos la compasión de otros “deprimiéndonos”, o, podemos mantener a los demás alejados a una distancia prudencial “airándonos”. Nuestra conducta tiene un objetivo y es que podamos protegernos contra el dolor. Al actuar de esta manera, nuestras respuestas emocionales son un obstáculo para poder amar a los demás y amar a Dios. Sí, aceptaríamos antes un dolor emocional menor al sufrimiento de tener que confiar que Dios no nos dejará ni nos desampará.

Recuerdo haber preguntado a alguien que tenía un sufrimiento emocional: “¿Preferirías estar tal como estás ahora o aliviado, pero dándote cuenta que nadie te quiere?” Es una elección muy dura – pero ¿en quién o en qué confiamos para la Vida? Al final, nuestros ídolos nos fallarán y padeceremos de un sufrimiento mayor mientras van muriendo nuestros dioses.

En medio de nuestro sufrimiento, el Señor nos llama a amarle y a dirigirnos a los demás en amor. Para el cristiano nacido de nuevo hay en el nivel más profundo el deseo de hacer esto. Entonces, en nuestro sufrimiento deberíamos buscar y preguntarnos qué hacemos con Dios, en vez de buscar primero cómo eliminar el sufrimiento. A la verdad, las emociones dolorosas son una gracia de Dios para llevarnos a poner en tela de juicio la manera en que intentamos conducir nuestra vida fuera de su dependencia.

Pidamos al Señor que libere nuestros corazones.

(**Richard Goodwin** en: “The Christian Counsellor”, issue 5 / 2000, trad. *Oliver Py*)