

**Fernández, Víctor Manuel**

*La integración de las emociones*

Revista Vida Pastoral, N° 251, 2005

Este documento está disponible en la Biblioteca Digital de la Universidad Católica Argentina, repositorio institucional desarrollado por la Biblioteca Central "San Benito Abad". Su objetivo es difundir y preservar la producción intelectual de la institución.

La Biblioteca posee la autorización del autor para su divulgación en línea.

Cómo citar el documento:

FERNANDEZ, Víctor Manuel. *La integración de las emociones* [en línea]. *Revista Vida Pastoral*, 251 (2005)

<http://www.san-pablo.com.ar/vidapastoral/index.php?seccion=articulos&id=151>

Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/rectorado/integracion-emociones-victor-fernandez.pdf>

[Fecha de consulta:.....]

(Se recomienda indicar fecha de consulta al final de la cita. Ej: [Fecha de consulta: 19 de agosto de 2010]).

Publicado en:

<http://www.san-pablo.com.ar/vidapastoral/index.php?seccion=articulos&id=151>

## Espiritualidad

### *La integración de las emociones*

Autor: [Víctor Manuel Fernández](#)

***"La Gracia supone la naturaleza", decía Santo Tomás. Y las pasiones forman parte de esa naturaleza humana que la Gracia de Cristo vino a redimir. Una reflexión sobre la espiritualidad cristiana debe ser, también entonces, una reflexión sobre las pasiones del hombre. De ello nos comienza a hablar esta nota.***

Las emociones y sentimientos son reacciones anímico-corpóreas de la persona ante un estímulo. Siempre se manifiestan a través de algún movimiento en el cuerpo: cosquillas, calor en el rostro, una especie de nudo en la garganta, la respiración que se acelera o se detiene, músculos que se tensan, párpados que caen, una sonrisa que se esboza, dientes que se aprietan, etcétera.

Estos movimientos de la afectividad siempre suponen algún estímulo distinto del propio yo: una persona que nos atrae o nos disgusta; un recuerdo de algo que nos saca de la indiferencia; el temor de encontrarnos con algo o con alguien que nos cambie los planes; etcétera. Por eso, puede decirse que las pasiones se producen cuando "otro" se hace presente y se manifiesta en nuestra vida. Nos recuerdan que no estamos solos en el mundo, que no podemos escapar de los desafíos de esta vida en la tierra, repleta de seres que comparten la existencia. Dicho de otro modo, el mundo de la afectividad es la reacción de la energía psíquica cuando alguien entra en contacto con algo diferente de sí mismo. En realidad, una pasión puede despertarse también al contemplar algo que es parte de uno mismo (mis piernas, mis proyectos, etc.), pero en ese caso la conciencia las vive como algo distinto del propio yo.

Es propio de todo ser viviente tender hacia otra cosa, y esta tendencia tiene siempre señales afectivas básicas: el placer o el dolor, que son el presupuesto de la actividad psicológica más elemental. Pero en realidad hay una tendencia (*appetitus naturalis*) en todos los seres creados: el fuego tiende hacia arriba, el agua tiende hacia abajo, etcétera. Todo lo que existe tiende a trascenderse en el universo (Tomás de Aquino, *Suma teológica* I, 80, 1-2). En los seres vivos esa tendencia se manifiesta siempre a través de las pasiones, y el ser humano, aunque tenga una dimensión espiritual, no deja de ser un viviente de esta tierra; por lo tanto, todo lo que hace y busca está cargado de pasiones.

También Jesús, como verdadero hombre, vivía las cosas con una carga de emotividad. Por eso le dolía el rechazo de Jerusalén (Mt 23, 37) y esta situación le arrancaba lágrimas (Lc 19, 41). Se compadecía ante el sufrimiento de la gente (Mc 6, 34). Viendo llorar a los demás se conmovía y se turbaba (Jn 11, 33), y él mismo lloraba la muerte de un amigo (Jn 11, 35). Estas manifestaciones de su sensibilidad mostraban hasta qué punto su corazón estaba verdaderamente abierto a los demás.

## **Emociones y valores espirituales**

Experimentar una emoción o un sentimiento no es algo moralmente bueno ni malo (Tomás de Aquino, *Suma teológica* I-II 24, 1; II S 23, 3, 2). Comenzar a sentir tristeza, deseo o rechazo hacia algo, no es ni un pecado ni un acto reprochable. Lo que es bueno o malo es el acto que uno realice movido por una pasión o acompañado por una pasión. En ese caso, si la pasión es anterior a un acto malo y lo motiva, su fuerza puede disminuir la libertad de la persona que lo realiza y por lo tanto ese acto es menos culpable, a no ser que la misma persona haya decidido alimentar esa pasión. No significa que el acto sea menos malo, sino que es menos libre, y por lo tanto menos culpable.

Por lo tanto, no podemos considerarnos pecadores o santos por lo que sintamos, sino por los actos libres que realicemos. Estos actos libres pueden ser externos (un robo, un adulterio, una agresión) o internos (una maldición, el proyecto de engañar a alguien, la decisión de mentir). Pero si los sentimientos son promovidos, buscados, alimentados, y a causa de esos sentimientos cometemos malas acciones, el mal no está en esos sentimientos, sino en la decisión libre de alimentarlos o dejarlos crecer, y en los actos malos provocados por esa decisión. Por otra parte, creer que somos buenos sólo porque "sentimos cosas", es un tremendo engaño.

La *decisión* de alimentar una pasión puede ser también un acto de inmenso valor, porque indica que buscamos que todo nuestro ser se empeñe en una decisión buena. Alimentar la audacia, la esperanza, el deseo y el gozo cuando lo que estamos buscando es algo valioso, significa que lo queremos profundamente y con gran sinceridad. Por el contrario, alimentar una tristeza o un temor que nos debilitan en el empeño cotidiano por hacer cosas buenas y bellas, es una decisión negativa que muestra que no valoramos con profundidad el bien y la belleza. Bien diferente es la situación cuando estamos enfermos, y entonces la tristeza o la melancolía no son fruto de una decisión libre, sino de una perturbación psicofísica.

Hemos de reconocer que las pasiones son, de hecho, lo que más mueve a las personas. Por lo tanto, para asegurar la estabilidad de un querer y evitar que sea torcido por las pasiones, lo ideal es despertar pasiones a favor de ese querer a través de todo tipo de motivaciones. Muchas veces lo que se llama "la mística" de una misión, no es más que la fuerza de las pasiones, que manifiestan la intensidad de un querer que se ha apoderado de la persona entera unificando todo a su favor. Una "mística" es una idea hecha pasión, un querer cargado de sentimientos, un conjunto de afectos y emociones que embellecen, impulsan y refuerzan una experiencia espiritual.

Por consiguiente, no basta decir que las pasiones pueden ser el signo o la manifestación de la fuerza de un querer, sino también que le agregan riqueza, hermosura y fuerza a ese querer, al mismo tiempo que le ayudan a sostenerse cuando aparecen motivaciones contrarias que puedan torcerlo.

## **Falsa libertad**

A nadie le conviene dejarse llevar simplemente por lo que siente, dar rienda suelta a la agresividad y a las necesidades primarias sin límite alguno, pues con eso se degrada a sí mismo y destruye toda posibilidad de relaciones sanas, profundas y duraderas. El que obra así no advierte que de ese modo, se está mutilando, está negando otras partes de su ser: su dimensión interior y su dimensión fraterna.



Para una madre, ser libre podría significar dar la vida por un hijo, renunciando a muchos gustos. En cambio, abandonar a un hijo por seguir una pasión que ella llama "gran amor", quizás no sea más que una tremenda esclavitud. De hecho, para muchas personas la libertad se confunde con la posibilidad

de dar rienda suelta a sus pasiones a costa de no querer a nadie, o dañando a los demás para poder sostener su vida placentera.

Hay un arco que va desde el descontrol total hasta un dominio armonioso y feliz de las propias inclinaciones, convertidas en libre expresión de un amor generoso y lleno de alegría.

El ser humano puede optar por la satisfacción inmediata y total de sus necesidades, procurándola en la droga, o por eliminar de golpe todo dolor, en el suicidio (estas dos formas de auto-agresión suelen estar íntimamente ligadas). Pero también puede optar por satisfacer *gradual y profundamente* sus necesidades, en un sabio camino de educación de las pasiones; alternando momentos de entrega generosa y de descanso, de lucha y de placer, de trabajo y de fiesta, de generosidad y de auto-satisfacción, sin dejarse dominar por la necesidad de vivirlo todo inmediatamente o sin límite alguno.

El objetivo no es extinguir el apetito sensible, el placer o el deseo: es transformarlo en un apetito que no domine la libertad de la persona, sino que siga a esa libertad (Tomás de Aquino, *Suma teológica* I-II, 59, 5), brote de ella y la enriquezca, la embellezca, la haga más intensa y completa.

Esto requiere de un camino pedagógico, un proceso que necesariamente incluye algunas renunciaciones. Ponerse algún límite es necesario, no para gozar menos, sino para gozar *más y mejor*.

La falta de límites lleva al hastío. El exceso, la falta de medida, la obsesión en un solo tipo de placeres, termina debilitando y enfermando al placer mismo (Tomás de Aquino, *Suma teológica* I-II, 32, 7). Hasta puede llevar a una degradante locura, como Hitler y tantos otros que se dejaron llevar por la pasión por el poder.

El ser humano puede hacer un camino con sus pasiones, lo cual no significa renunciar a la satisfacción de sus ansias de placer, sino precisamente dar los pasos que van llevando a una satisfacción más acorde con su realidad de criatura frágil y limitada. Este camino tampoco implica renunciar a instantes de inmensa paz y de extático gozo, sino asumirlos como momentos siempre pasajeros, entretejidos con otros momentos de entrega generosa, de necesaria renuncia, de espera paciente, de cansancio inevitable, de esfuerzo por un ideal, de dolor ofrecido por amor, etcétera.

### **Otra intensidad**

Algunas corrientes espirituales orientales insisten en eliminar el deseo para liberarse del dolor. Pero en realidad un ideal más grande que ese sería poder orientar el deseo de acuerdo a lo que estemos viviendo. En algunos momentos de la vida los deseos pueden hacernos muy bien y ayudarnos a hacer grandes cosas para los demás. Pueden ser parte de la riqueza del amor, y entonces no son causa de sufrimiento. La cuestión es tener la libertad suficiente para aceptar que un placer se acabe y para no volverse esclavo de un deseo. En ese sentido, se puede acoger la propuesta de algunos

maestros orientales que insisten en la necesidad de ampliar la consciencia, para no quedar presos en una experiencia muy limitada que nos cierre las perspectivas. Pero yo prefiero decir que esa ampliación de la consciencia no es la negación o destrucción de los deseos sino, precisamente, una *dilatación del deseo*. Una actividad evangelizadora entusiasta y llena de sentido cumple maravillosamente esta función, como lo vemos en muchos santos.

De este modo, la afectividad no queda atada a un objeto, a una persona, a una forma de placer, sino que se abre a otro tipo de experiencias, y así se hace capaz de experimentar una alegría también en medio del dolor. Cuando puede gozar con su cuerpo, lo vivirá como un signo del amor de Dios, y cuando viva una experiencia de dolor físico será capaz de abrirse más a otras formas menos corpóreas de gozo, deseará especialmente la unión con Dios o la entrega generosa, etcétera.

Es cierto que a veces la educación de las pasiones puede disminuir su intensidad: cuando uno deja de obsesionarse por algo, el deseo se hace más débil. Pero eso no disminuye la felicidad de la persona, que alcanza otras formas complementarias de placer y un gozo más completo, más bello, más amplio. Una fuerza inconsciente es más intensa, pero en esa inconsciencia domina a la persona y la limita, privándola de otros placeres más dilatados, más ricos y variados. Por lo tanto, esa intensidad es relativa.

Según Freud "la fuerza psíquica y física de un deseo es mucho mayor cuando se sumerge en el inconsciente", porque "el deseo inconsciente no está sometido a ninguna influencia y las aspiraciones opuestas no hacen mella en él" (S. Freud, "Cinq leçons de psychanalyse": *Psychologie collective et analyse du moi*, Paris 1950, pp. 174-175). Pero en realidad podemos decir que cuando una pasión es reconocida, orientada y educada, puede perder un modo de intensidad, pero adquirir otra forma de intensidad más bella y agradable todavía. Quien come precipitadamente, devorando como un animal, puede vivir con mucha intensidad el momento de la comida, pero en esa incapacidad de detenerse delicadamente en el acto de comer se priva de muchos otros placeres que podría brindarle ese momento. Una persona sobria no disfruta menos, sino que aprecia mucho mejor el placer del acto de comer; su capacidad de gozar se amplifica. Así, gracias a la educación de las pasiones, el animal que hay en nosotros "recibe una inyección de vitalidad y de nobleza" (A. Plé, *Vida afectiva y castidad*, Barcelona 1966, p. 83).

Completaremos este tema en el próximo artículo.