

Fernández, Víctor Manuel

La integración de las emociones negativas

Revista Vida Pastoral N° 252, 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 negativas* [en línea]. *Vida pastoral*, 252 (2005)

<http://www.san-pablo.com.ar/vidapastoral/index.php?seccion=articulos&id=159>

Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/rectorado/integracion-emociones-negativas-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=159>

Espiritualidad

La integración de las emociones negativas

Autor: [V́ctor Manuel Fernández](#)

En el artículo anterior el autor ha hablado de la integración de la fuerza emotiva. Pero ¿qué sucede cuando lo que domina nuestra experiencia son pasiones desagradables? Veamos...

Escuchar el mensaje

Cuando aparecen emociones desagradables, como la tristeza o la angustia, lo primero que hay que hacer es reconocerlas y descifrarlas, preguntarles qué quieren o qué están expresando y aprender su mensaje (Ver C. Alemany, *Psicoterapia experiencial y Focusing. La aportación de E. T. Gendlin*, Bilbao, 1991; E. T. Gendlin, *El Focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*, Barcelona, 1999). Mientras yo no escuche esa enseñanza, no desaparecerán del todo; sólo se transformarán. Ya lo decía un maestro espiritual hace varios siglos:

"Los sentimientos malos nos hacen infelices, pero muchas veces traen beneficios. Un beneficio de la emoción negativa nos llega a veces del examen de conciencia que ella provoca. La tristeza emocional desafía los patrones comunes: ¡hay algo que no va! Nuestros modos normales de pensar y de obrar ya no funcionan... Luchando con nuestro miedo o nuestra ira, confundidos por nuestra vergüenza o sentimiento de culpa, llegamos a una certeza más profunda: aquí hay algo más de lo que ve mi mirada" (E. Whitehead-J. Whitehead, *Sombras do coração*, San Pablo, 1997, pp. 12-13).

Sólo así es posible ponerlas en su justo lugar, darles el puesto que les corresponde y no permitirles que se apoderen del trono:

"Entro decidido con espíritu enojado y amargado en el edificio oscuro de mi conciencia, para aclarar, por fin, de dónde provienen estas tinieblas, esta sombra abominable que me separa de la luz de mi corazón... Pero entonces me asalta una ola de pensamientos totalmente indisciplinados, abigarrados y confusos, que el corazón del hombre que los ha provocado no puede ni ordenar ni aclarar. Mientras tanto, permanezco tenaz, firme, y me siento en una silla, como si quisiera sentarme para juzgarlos. Les mando que se presenten delante de mí uno a uno, para verles claramente la cara y advertir la importancia que tiene cada uno de ellos, a fin de asignar también a cada uno el puesto que le corresponde en mi casa" (Guillermo de Saint Thierry, *Meditativae Orationes* 9, PL 180, pp. 232-233).

Se trata de establecer un diálogo con las inclinaciones de nuestra emotividad, para llegar a descubrir algo que grita desde nuestra profundidad. Allí no sólo hay oscuridades. Más bien, en lo más profundo, hay una riqueza inexplorada. Así Dios, "del

fondo hará surgir nuevas perspectivas y aparecer nuevas posibilidades" (A. Grün-M. Fufner, *Una espiritualidad desde abajo*, Madrid, 2000, p. 70).

Podemos decir que en este camino suele haber tres pasos:

"En primer lugar está el diálogo con los pensamientos y sentimientos. En segundo lugar, el descenso hasta el fondo de las emociones y sentimientos, aguantando allí hasta verlos transformados en faros luminosos que me hagan ver a Dios. En tercer lugar, rendirse ante Dios, confesar la propia nada y consiguientemente la necesidad de ponerme en las manos de Dios" (A. Grün-M. Fufner, *Una espiritualidad desde abajo*, Madrid 2000, p. 77).

Siempre lo que sentimos debe ser reconocido y *aceptado* de entrada como parte de la propia realidad actual, sin juzgarse a sí mismo por lo que uno siente. Luego viene el diálogo, la aceptación, la integración, o la renuncia, según convenga.

Consciencia pura de la realidad

Uno de los ejercicios fundamentales para debilitar las tensiones interiores, es alcanzar esta clara consciencia de la molestia y la resistencia que estoy sintiendo ante algo, para que no me domine y para que se debilite.

Pero esto debe entenderse correctamente para que sea verdaderamente eficaz. No es simplemente recordar un hecho molesto que sucedió y que está dentro de mí haciéndome daño. El solo recuerdo de un hecho que me hizo sufrir puede alimentar más todavía el rencor o la tristeza que ese hecho produjo en mí.

De lo que hay que tomar consciencia no es tanto de un hecho sucedido, sino *de lo que yo siento* a causa de ese hecho. Es tomar consciencia de esa tensión interior, de esa resistencia que hay en mi alma, de esa molestia, de ese temor o de esa tristeza. No es tomar consciencia de *lo que* me molesta, sino simplemente *de la molestia misma*. Es mirar directamente y con lucidez lo que estoy sintiendo, para descubrir su tontería y su inutilidad.

Es percibir hasta el fondo lo que estoy experimentando y me hace daño, de manera que luego pueda reconocer que no sirve para nada.

Consciencia de la inconveniencia

Al reconocer claramente esa sensación molesta y ponerle un nombre, puedo descubrir sinceramente que no vale la pena alimentar ese rechazo hacia tal persona, ese rencor por lo que me hicieron, ese desprecio hacia la persona que hizo tal cosa, etcétera. O simplemente, que no tiene sentido que me ponga mal cada vez que escucho esa música, o que me ponga triste cuando no hay sol.



Debo dejar que surja una *renuncia* a ese sentimiento dañino, debo dejar que nazca un *desprendimiento* del odio, de la tristeza, de la desilusión. No sirven para nada, no

valen la pena. Por lo tanto, les digo "adiós", les niego un espacio en mi vida.

Pero no es sano agredirse por estar sintiendo odio o tristeza o desprecio, porque en ese caso se termina alimentando otro odio y otra tristeza.

Simplemente hay que contemplar, reconocer lo que se está sintiendo, y descubrir que no es conveniente, que no es necesario, que no tiene sentido, que es inútil. A partir de allí uno puede liberarse, y de aquel hecho que causaba odio o tristeza, sólo quedará un recuerdo sereno.

Vayamos ahora a unos ejemplos muy simples:

Puedo percibir el roce del aire fresco en mi cara y sentir un tremendo rechazo. En cambio, un esquimal tolera pacíficamente un viento helado en su rostro sin inmutarse. Pero yo puedo tomar consciencia, no del frío, sino *de esa molestia mía ante el frío*, de esa reacción tremenda que se produce dentro de mí ante el frío. Así puedo descubrir que esa reacción negativa no vale la pena.

Lo mismo sucede cuando me siento lastimado porque me han criticado. No se trata de detenerme a recordar esa crítica, o de ponerme a pensar en las actitudes de la persona que me criticó. Sólo se trata de percibir detenidamente *la molestia que estoy sintiendo*: mi vanidad herida, el dolor de mi orgullo lastimado. Entonces descubro que no tiene sentido conservar ese sentimiento tonto.

No basta decir: "siento que no me tienen en cuenta". Eso sólo me recuerda un hecho: que no me tienen en cuenta. Estamos hablando de algo más; de precisar exactamente el *sentimiento*, el estado de ánimo que se despierta en mí ante el hecho de que no me tienen en cuenta: debilidad, rencor, deseos de venganza, sensación de abandono, etcétera. Es prestar atención a ese sentimiento preciso que me hace daño y descubrir qué tonto es gastar energías y desgastarme en eso.

¿Acaso es tan importante que yo tenga ese fracaso en mi historia? Entonces, ¿vale la pena entristecerme por ese fracaso? ¿Acaso es tan terrible que yo sienta ese dolor, que en mi sensibilidad exista esa molestia? Adiós a ese sentimiento inútil. A otra cosa.

Un cauce para la energía emotiva

Con respecto a las emociones negativas que puedan contradecir nuestras opciones, la actitud adecuada no es la de resistirnos contra ellas y provocar una guerra interior. Es mejor llegar a percibir que esas sensaciones son tontas o inconvenientes, pero que *en ellas* hay una energía muy valiosa que puede ser mejor encauzada.

De hecho, en nosotros hay mucho más que instinto, porque las pasiones son objeto de una acción creativa del ser humano, que las manifiesta recreándolas: por ejemplo, convirtiendo el sexo en erotismo, la agresividad en venganza, el deseo en admiración y seguimiento, etcétera. Porque estas "tendencias del hombre gozan de una inmensa plasticidad" (Ch. A. Bernard, *Teologia affettiva*, Cinisello Balsamo, 1985, p. 26).

Entonces, en lugar de destruir o reprimir las pasiones que nos perturban, podemos aprovechar su gran potencialidad:

La energía que he puesto en la tonta envidia que siento hacia otra persona, puede ser transformada en una sana admiración hacia esa persona; una admiración que me alegre por lo que Dios siembra en ella y me estimule a desarrollar otros dones que yo tengo, que me mueva a sacar lo mejor de mí.

Cuando una tristeza me hace descubrir mi lado frágil, eso me puede estimular a poner realmente mi apoyo en el amor de Dios y ya no pretender que mis pequeñas fuerzas sean infinitas.

Una desilusión amorosa me puede llevar a escuchar el llamado místico que llevo dentro, o a dedicarme más a buscar la felicidad de los demás y no tanto la realización de los propios planes.

Un fracaso me puede ayudar a reconocer que hay muchas cosas que yo descuidaba por estar pendiente de un éxito, y cuando el fracaso derrumba ese éxito soñado, muchas otras cosas pueden recuperar su valor.

Cuando soy agredido y despreciado, puedo dar lugar a que la parte más fuerte y sana de mi ser preste su auxilio a la parte más vulnerable, que se siente agredida, para que los estímulos negativos no sean más poderosos que el potencial positivo que llevo dentro. Y puedo expresarlo con una frase como la siguiente: "Esas personas necesitan lograr que me sienta un inútil, para compensar sus propias carencias. Los comprendo. Pero no es cierto que yo sea un inútil. Yo tengo muchas otras capacidades que puedo explotar para bien de los demás, aunque algunos no puedan verlo".

Eso es darle un cauce a la energía insatisfecha para evitar que ande vagando confusamente por nuestro interior, dominándonos en el desorden y enfermándonos.

Por eso, también es bueno dedicar un tiempo a pensar en los valores que podemos llegar a desarrollar, o recordar a menudo algunos modelos que nos atraigan para vivir de otra manera.

Un ejercicio útil en este sentido es detenernos frecuentemente a visualizar las cosas bellas, a imaginarlas de tal manera que despierten agrado en nuestro interior. Sólo así podrán ocupar el lugar de los sentimientos negativos, para que las agresiones externas no nos lleven a encerrarnos en nuestro dolor.