

## Espiritualidad y emociones

P. Silvio Marinelli

### El fenómeno espiritual

Podemos describir a la dimensión espiritual, desde la perspectiva existencial y fenomenológica, como el **conjunto de valores, creencias y criterios éticos**. Las creencias, además pueden ser de tipo antropológico (por ejemplo: “Los seres humanos tenemos la misma dignidad”) o, de tipo religioso (“Todos somos hijos de Dios”); esto permite hablar de una espiritualidad “laica”, no dependiente de un credo religioso: es importante esta precisión porque se puede deducir – y la experiencia nos lo demuestra – que también los no-creyentes tienen una espiritualidad.

Cuando la persona cultiva una relación con un ser trascendente – por lo general, llamado Dios en nuestra cultura – se puede hablar del **fenómeno religioso** que, como es evidente, no siempre está presente en las vivencias de una persona.

La dimensión espiritual tiene un rol fundamental en la personalidad del sujeto en cuanto da unidad al sujeto, **integra y dirige** las demás dimensiones: el cuerpo, la psique, las decisiones, las relaciones; además, tiene una **función orientadora**: es la que tiene el papel más importante para proyectar y construir un proyecto de vida. Los valores, las creencias y los criterios éticos dan integridad y dirección a nuestra existencia.

La espiritualidad, así entendida, tiene un rol destacado porque involucra una cierta manera de percibir la realidad, de juzgar los acontecimientos, de tomar decisiones, de vivir las relaciones interpersonales, de **manejar todas las realidades de la existencia**: familia y trabajo; sexualidad y uso del tiempo libre; vivencia de los conflictos y las crisis; modo de enfrentar la enfermedad, el envejecimiento y el duelo por la muerte de un familiar; participación en la vida social y, no último, el manejo emocional.

### La integración de las emociones

La mayoría de los autores y los expertos en tema de emociones afirma que un buen manejo de ellas debe tomar en cuenta algunas etapas: la identificación, la aceptación, la integración; y, finalmente, la expresión. La persona que integra los propios estados de ánimo, emociones y sentimientos, es la que les permite fluir libremente en la consciencia de manera que ellos no sean sólo 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 y lo espiritual**. Así, las emociones se benefician de una equilibrada intervención de la razón y de la escala de los valores y criterios éticos. 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 tiranos déspotas o en duendecillos incontrolables.

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 incongruente, porque está basado en convicciones irracionales.

Los **valores** y los **criterios éticos** harán que pueda manifestar mi enojo, mis miedos, mi tristeza de una manera más adecuada, sin que se posesionen de toda mi existencia.

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 las emociones: la consideración del otro como persona amada por Dios, hermano o hermana, lleva inevitablemente a hallar caminos de expresión de las propias emociones que no sean incompatibles con tal percepción del prójimo.

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

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 sólo nuestro interés particular y nuestro beneficio, que miramos sólo 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. Los pasos son éstos: de las neuronas espejo a la empatía (identificación con el sufrimiento ajeno), a **la ética de la misericordia y el cuidado**.

Una valoración de las emociones, integradas con las facultades humanas y la espiritualidad, nos lleva a actitudes y conductas de bondad, ternura y compromiso. Las creencias religiosas, por ejemplo, de que todos somos hijos de Dios y que tenemos una dignidad sagrada, pueden ser una **herramienta importante** para manejar las emociones e integrarlas.

También en la relación con una persona que sufre, el enfoque puede 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** enriqueciendo estas actitudes con la expresión cálida de las emociones.

### **Las emociones en Jesús**

Los expertos de la Sagrada Escritura nos invitan a ser **muy cautos** en atribuir directamente a Jesús 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 probadas y manifestadas por Jesús. A pesar de eso, los Autores sagrados no “inventan” algo que desconocían; pusieron por escrito una tradición oral

fidedigna que remonta a testigos oculares y que pudieron atestiguar las emociones que probaba y manifestaba Jesús.

Uno de los rasgos emocionales más destacados 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, sensibilidad, simpatía y ternura, contra toda actitud de lejanía o indiferencia.

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; tampoco es predominante en Jesús el deseo de aminorarlo o eliminarlo (cosa que ciertamente lo ocupa y lo hace muy popular 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 soledad y abandono. Se trata de una actitud que Jesús manifiesta, ante todo, con las personas más desvalidas y sin esperanza. Manifiesta su amor, 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 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 sólo de una conmoción y ternura pasajeras, “sentimentales” según nuestra terminología. Según la teología bíblica sólo 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” 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. Él probó gran parte de la gama de emociones: la **tristeza** frente a la indiferencia o la ceguera espirituales y en el duelo, el **asombro** (sorpresa, maravilla) frente a los fenómenos de la naturaleza; también **se enojó y se indignó** frente a la “hipocresía”; Jesús sintió **miedo** y le reafirmó la exigencia de ponerse en las manos “buenas” de su Padre. Fue capaz de gestionar todas sus emociones.