

Teófilo Cabestrero, cmf.

**LAS EMOCIONES HUMANAS
VIVIDAS POR NOSOTROS Y POR JESÚS**

**el buen control o el descontrol
de las emociones, tiene serias consecuencias
en la vida personal, familiar o comunitaria y social**

Parroquia San Antonio M^a Claret. Mixco, Guatemala

INDICE

Breve introducción a las tres conferencias.....

Primera conferencia:

Manual para no perderse en el laberinto de las emociones.....

- Conciencia actual sobre la importancia de las emociones en la vida humana.
- La inmensa variedad de las emociones humanas y su complejidad.
- Las emociones condicionan nuestra conducta; control y descontrol emocional.
- Necesidad de “educación emocional”.

Segunda conferencia:

El asombroso equilibrio emocional de Jesús de Nazaret: sus causas y efectos.....

- La emoción de Jesús que más abunda en los Evangelios es la compasión.
- Jesús sintió también emociones humanas negativas.
- El equilibrio emocional de Jesús fue y es asombroso.
- ¿Cuál fue la causa mayor del admirable equilibrio emocional de Jesús?
- Efectos del equilibrio emocional de Jesús.

Tercera conferencia:

El control de las emociones en la espiritualidad cristiana.....

- La 1ª referencia indispensable es la persona de Jesús con su Buena Noticia.
- La 2ª referencia indispensable es que Jesús nos comparte su experiencia filial de Dios Padre y del Espíritu.
- Actualicemos la compasión de Jesús y vencamos como él las tentaciones.
- La espiritualidad cristiana asume todo lo que nos hace más ‘humanos’.

BREVE INTRODUCCIÓN GENERAL

No es la primera vez que en estas Conferencias de Cuaresma compartimos “emociones” vividas por nosotros y por Jesús. En los últimos años hemos reflexionado sobre las tentaciones, la alegría, el sufrimiento, los miedos y el amor; y este año cerramos ese ciclo con una reflexión general sobre las emociones humanas, que son muchas más de cinco. Una fuerte motivación añadida es el actual deterioro de la “salud emocional” en nuestra Guatemala: en tanta inseguridad, asaltos, robos, secuestros, asesinatos, miedos y agresividad, hay emociones destructivas y autodestructivas en las víctimas, en sus familiares, en todos, y sobre todo en los victimarios.

Como saben y nos recuerda el cartel, esta primera conferencia va a ser un “manual para no perderse uno en el laberinto de las emociones”. El próximo jueves veremos “el asombroso equilibrio emocional de Jesús de Nazaret”. Y la última conferencia será sobre “el control de nuestras emociones en la espiritualidad cristiana” siguiendo a Jesús.

Primera conferencia
**MANUAL PARA
NO PERDERSE EN EL LABERINTO
DE LAS EMOCIONES**

Un “manual” no es un libro científico, es un libro práctico que contiene nociones básicas sobre algo que interesa a mucha gente. El “manual” ofrece esas nociones en lenguaje sencillo para ponerlas en práctica. Máxime, si es un “manual hablado” como esta conferencia.

De los libros que me han hecho pensar sobre el tema, citaré como bibliografía a cinco autores: de Olbeth Hansberg, profesora de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM en México, su libro *La diversidad de las emociones* (Ed. Fondo de Cultura Económica, México, 2ª edición 2001); de Victoria Camps, catedrática de Filosofía Moral en la Universidad de Barcelona (España) su último libro *El gobierno de las emociones* (Ed. Herder, Barcelona 2011); de Catherine Chalié, profesora de Filosofía en la Universidad de Paris-Nanterre, especialista en pensamiento judío, su obra *Tratado de las lágrimas* (Ed. Sígueme, Salamanca 2007), (las lágrimas son el lenguaje de varias emociones humanas). De José Antonio Marina, filósofo, sociólogo y escritor español muy leído, entre sus libros, *Anatomía del miedo* (Ed. Anagrama, Barcelona 2006); y del catalán Eduardo Punset, divulgador de descubrimientos científicos sobre el ser

humano: dos libros, *Por qué somos como somos* (Ed. Aguilar, 6ª edición Madrid 2009), y el más reciente, *Lo que nos pasa por dentro* (Ed. Destino, Barcelona 2012).

Nuestro “manual” tiene cuatro capítulos: 1º, la valoración actual de las emociones en la persona humana, es nuestro punto de partida. El 2º será un paseo para ver la inmensa variedad de las emociones humanas y su complejidad. En el capítulo 3º veremos que las propias emociones condicionan la vida de cada uno y su conducta, por lo cual, el buen control o el descontrol de las propias emociones tienen serias consecuencias en la vida personal, familiar o comunitaria y social. Y el capítulo final versará sobre la necesidad de “educación emocional”, para no ser esclavos de las propias emociones.

Capítulo 1

Ha crecido la conciencia sobre la importancia de las emociones en el ser humano

Resumiendo y simplificando mucho la historia del pensamiento sobre el ser humano, se puede decir que en la mayoría de los siglos pasados, se ha definido antropológicamente al ser humano sobre todo como “animal racional”, valorando mucho la razón, la inteligencia, el pensamiento y su expresión en el lenguaje, y menospreciando las emociones, sentimientos y estados de ánimo. Pero a lo largo del siglo XX, las ciencias sobre el ser humano (antropología, sociología, psicología, psiquiatría, neurología, biología evolutiva) se han interesado por las emociones humanas, y han hecho descubrimientos que valoran la identidad emocional del ser humano no menos que su identidad racional.

Esa valoración científica de las emociones, la consagró en la opinión pública el famoso libro del psicólogo Daniel Goleman, *Inteligencia emocional*, publicado en 1995. De ese libro dice Eduardo Punset: “Es un *best seller* instantáneo traducido a más de 25 idiomas, que revoluciona por completo desde los métodos de enseñanza hasta las relaciones padres-hijos, y que nos trajo una nueva forma de vernos a nosotros mismos, los humanos. (...) La ‘inteligencia emocional’ se ha convertido en una destreza esencial en el desarrollo de personas y organizaciones, porque sus principios proporcionan una nueva manera de entender y evaluar los comportamientos y las habilidades de cada uno” (*Por qué somos como somos*, pág. 267).

A la revalorización científica de las emociones humanas, se ha sumado el fenómeno sociocultural de una masiva búsqueda espontánea de emociones, sobre todo en las generaciones nuevas. Un fenómeno que tiene mucho de ‘revancha’ de las emociones reprimidas o ignoradas durante

tanto tiempo. ¿Es totalmente positivo este fenómeno sociocultural? Tiene mucho de positivo, pero es complejo y tiene excesos negativos cuando se organiza en torno al “botellón” de cerveza y a diversos licores, como hacen los jóvenes en España los fines de semana, y cuando se mercantiliza en “macro-fiestas” y en “mega-conciertos” que degeneran en “consumismo masivo de emociones” y causan víctimas mortales en distintos países; desde el año 2000, diez macro-fiestas acabaron en tragedias que han sumado más de mil jóvenes muertos.

Además, hoy crecen los trastornos emocionales, y se ‘consumen’ emociones negativas destructivas y autodestructivas. Se ve en la expansión del tráfico y consumo de drogas, las violencias del crimen organizado, maras, bandas de secuestros, extorsiones, robos, asesinatos, redes de pornografía, prostitución y corrupción económica y política. Hay corrupción y hechos violentos en ciertos deportes, y en fracasos laborales, escolares y emocionales. Es muy alto el consumo de fármacos antidepresivos y de ayuda profesional, y el suicidio se ha convertido en la primera causa de muertes a nivel mundial: cada 40 segundos, una persona se quita la vida y otras tres lo intentan; un millón de personas se quitan la vida cada año en nuestro mundo. En España en las tres últimas décadas los suicidios se han multiplicado por 4, y en todos los países crece el número de adolescentes que se suicidan; en Guatemala, el Departamento de Jalapa en 2012 registró 45 suicidios de menores. Añadamos que el 30 por ciento de la población mundial viven angustiados por estrés, tristeza y soledad, a pesar de que buena parte de esa gente viven muy relacionados *virtualmente*... Detrás de todo eso, hay trastornos y crisis emocionales.

El filósofo francés Michel Lacroix asegura que hoy se vive *el culto a la emoción* como una forma de culto al narcisismo y al ego. Para Lacroix, ese amplio fenómeno representa el paso histórico del “culto a la razón” al “culto a la emoción”. Y lo que necesitamos para realizarnos humanamente no es ninguno de esos cultos. No la razón sin emociones, ni las emociones irracionales. Necesitamos equilibrar bien razón y emociones para ser más ‘humanos’; escuchen cómo lo dicen algunas voces autorizadas:

-La filósofa, Olbeth Hansberg: “En los últimos años ha surgido un renovado interés por las emociones, que tienen un papel importante en la explicación de nuestras acciones; las emociones son una dimensión esencial de nuestras vidas que los filósofos deberían haber examinado con mucho mayor cuidado”. Victoria Camps: “Todas las ciencias humanas y sociales parten hoy del supuesto de que las personas humanas somos seres emotivos y no solo racionales; una persona sin emociones no es una persona ‘humana’, tiene una patología general”.

-Eduardo Punset: “No podemos vivir solo de emociones, porque nuestra vida sería un caos, sin embargo tampoco podemos prescindir de las emociones. Uno de los descubrimientos más importantes y recientes en las

investigaciones sobre el cerebro humano es la integración de las respuestas emocionales y racionales”

-Daniel Goleman, autor de *Inteligencia emocional*: “es un error creer que los conocimientos y las emociones son dos campos separados: pertenecen a la misma área cerebral. De modo que ayudar a los niños a mejorar sus emociones contribuye a que aprendan más y mejor”.

-Y José Antonio Marina: “Sueño con una historia de la humanidad que cuente el empeño de la inteligencia para aceptar y manejar bien las emociones”.

Capítulo 2

Un paseo para ver la inmensa variedad de las emociones humanas y su complejidad

Dice la profesora Hansberg en su obra *La diversidad de las emociones*, que “formular una teoría general de las emociones es imposible porque las emociones no forman una categoría unitaria, sino una multitud muy variada, en la que se incluyen estados mentales distintos por razones diversas”.

Demos un paseo por entre las listas de las emociones, y veremos después algunas causas de su complejidad. Desde México, la misma profesora Hansberg nos acompaña al decirnos que “distintos filósofos han hecho listas de las emociones que no coinciden unas con otras. Descartes distinguió 41 emociones, Hobbes 46, Spinoza 48 y Hume solo 20”. La profesora cita las 48 de Spinoza diciendo que varias de ellas ya no se consideran ‘emociones’, pero bastantes sí. Cito 35 por orden alfabético: *admiración, alegría, ambición, amor, aprecio, arrepentimiento, asombro, audacia, autoestima, avaricia, aversión, benevolencia, compasión, consternación, cólera, crueldad, desaliento, deseo, desesperación, desprecio, emulación, enojo, envidia, esperanza, gratitud, humildad, indignación, lujuria, menosprecio, miedo, misericordia, tristeza, vanagloria, venganza, vergüenza*.

Resulta sugeridor ver las emociones agrupadas por familias, juntando las de la misma raíz emotiva. Así, estos seis grupos que enuncio desordenadamente y sin ser exhaustivo porque hay más emociones y más grupos: 1, temor, timidez, inseguridad, cobardía, miedo, pavor, espanto, horror, terror, pánico; 2, valentía, atrevimiento, audacia, decisión; 3, sufrimiento, dolor, aflicción, pena, pesimismo, impaciencia, tristeza, melancolía, desmotivación, apatía, añoranza, ansiedad, angustia; 4, amor, aprecio, afecto, ternura, sensualidad, erotismo, sexualidad, cariño, confianza, amistad, fidelidad, fraternidad, benevolencia, gratuidad y

agradecimiento, alegría, gozo, paz, libertad, creatividad, juego, optimismo, simpatía, compasión, solidaridad, misericordia, generosidad, servicio, compartir, y la emoción del necesario aprecio y confianza en uno mismo, la 'autoestima'; 5, desamor, egoísmo, desprecio, antipatía, enemistad, desprecio, irrespeto, intolerancia, despotismo, prepotencia, infidelidad, traición, ofensa, enfado, indignación, ira, rabia, resentimiento, odio, venganza; y 6, avaricia, codicia, mezquindad, dependencia emocional o apego afectivo, envidia, celos...

También se pueden enunciar en parejas las emociones opuestas entre sí: amor/desamor o amor/odio, aprecio/desprecio, simpatía/antipatía, paciencia/impaciencia, fidelidad/infidelidad, alegría/tristeza, confianza/desconfianza, esperanza/desesperación, generosidad/mezquindad, etc. La autoestima tiene dos contrarios que son opuestos entre sí: la sobreestima y el autodesprecio.

Vemos emociones que son siempre negativas, energías destructivas y autodestructivas: la avaricia, la ambición, el egoísmo, el resentimiento, el odio, la venganza (dice un proverbio chino: "si decides vengarte, prepara dos tumbas", se puede añadir "y encarga más tumbas para tu familia"). Quienes se dejan llevar por las emociones destructivas, pueden llegar a vivir fomentando esas emociones como extorsionistas, secuestradores, ladrones, sicarios, narcotraficantes... En las listas vemos también emociones positivas, energías que nos enriquecen y nos realizan felizmente si las vivimos bien: la esperanza, el amor y toda su parentela de emociones, afecto, cariño, amistad, "compasión" sintiendo el sufrimiento de los demás y ayudándoles, hacer el bien, etc., Son las emociones deseables para realizarnos felizmente como humanos. Pero, esas emociones positivas se pervierten si las vivimos egoístamente. No hay emoción que no pueda tener patologías, y cualquier emoción nos dañará si nos esclaviza. Y hay vacíos y pérdidas de personas queridas o de cariño, de trabajo, de nutrición y salud, de autoestima, que pueden crear trastornos emocionales: abundan hoy la fragilidad y la inestabilidad emocional...

Los humanos somos tan contradictorios, que podemos amar a unos y odiar a otros; ser simpáticos con unos y antipáticos con otros; cultivar amigos y cultivar enemigos... Una persona en su relación con otra, incluso con la propia pareja, es capaz de pasar del amor al odio, de las caricias a las palizas y a matar a su pareja. Y pasamos a veces de apreciar a una persona a despreciarla, de serle fiel a serle infiel, de la confianza a la desconfianza (incluso sin razones reales, basta imaginarlas aunque no existan); y a la inversa: de la desconfianza podemos también pasar a la confianza, y de ser enemigos a hacernos amigos, del odio al amor; pero ese paso "de peor a mejor" no nos es tan fácil...

La vivencia de las emociones humanas es, pues, compleja y hasta enigmática, porque así somos los humanos. Todos somos "subjetivos" con

una “subjetividad” diferente cada uno, y siempre dependemos de la mirada y la interpretación “subjetiva” de los ‘otros’. Las emociones brotan sobre todo en las relaciones con los demás y en las situaciones que nos afectan; por eso es tan compleja la vivencia de las emociones humanas, y eso hace difíciles las relaciones con los demás. Aunque la “empatía” es la capacidad de comprender a los otros en sus sentimientos y emociones, nunca conocemos a los ‘otros’ totalmente, ni se conoce nadie del todo a sí mismo. Los ‘otros’ tendrán siempre para cada uno mucho de “enigma”, de “misterio” (incluso entre personas cercanas y queridas); y cada uno tiene siempre para sí mismo algo de “enigma” o “misterio”. Nacemos sin conocernos y sin conocer a nadie (salvo la voz de la mamá, que dicen que en su seno empieza cada uno a oírla al sexto mes de gestación), y aunque pasemos la vida tratando de conocernos, muere cada uno sin acabar de conocerse del todo a sí mismo, y menos aún a los ‘otros’.

Capítulo 3

Las emociones condicionan nuestra conducta, y el buen control o el descontrol emocional tienen serias consecuencias

Desarrollamos esas dos afirmaciones en tres puntos: 1º, el hecho de que nuestras emociones condicionan nuestra conducta. 2º, eso sucede porque nuestras emociones y conductas se activan en las relaciones con los demás y con la realidad que nos rodea. Y 3º, por eso el control de las emociones o el descontrol, influyen en nuestra salud emocional y en nuestra realización, o en nuestras frustraciones y crisis emocionales.

Punto 1. Es un hecho experimentado por todos, y científicamente comprobado por psicólogos, psiquiatras y neurólogos, que, las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo influyen en nuestra conducta. Influyen seamos conscientes o no, porque las emociones y los sentimientos penetran más allá de nuestra conciencia e invaden el inconsciente. De hecho, como dice Victoria Camps, “no hay acción humana sin emoción”.

Las emociones mueven la buena conducta y la mala conducta, hasta el punto de que se ha descubierto científicamente que las personas que tienen dañadas o inhibidas las zonas del cerebro que intervienen en el autocontrol de las emociones (por causas anteriores o posteriores al nacimiento) tienden a la agresividad y son incapaces de controlar sus sentimientos de frustración y rabia, llegando en casos extremos al asesinato frenético o al suicidio o la locura...

2º punto. Los humanos somos “seres en relación” ya desde nuestra gestación. Nacemos de una relación emocionada, y existimos y crecemos

en las relaciones familiares y de amistad o deportivas, laborales y sociales, y en las religiosas y transcendentales: Dios, comunidad, parroquia, barrio, país, continente, mundo global, naturaleza y el universo entero. Podemos emocionarnos mirando una pequeña flor o una montaña, el volcán, una selva, la puesta de sol o el amanecer, y escuchando el canto de los pájaros, contemplando las estrellas o la luna llena, y jugando con el perro, el gato o la mascota... En esa variedad de relaciones nos brotan las emociones, los sentimientos, que son 'reacciones', a veces positivas y a veces negativas. Y esas diferentes emociones nos mueven a actuar de una u otra forma, manteniendo o mejorando o empeorando nuestras relaciones. Nos vemos y nos comunicamos unos con otros interpretándonos cada uno desde la propia "subjetividad", lo cual nos crea a veces "malentendidos" que nos distancian de los 'otros'. Por eso dice Eduardo Punset que "a estas alturas de la evolución humana, seguimos teniendo demasiados conflictos por el hecho de que tenemos que convivir y no sabemos controlar bien para ello nuestras emociones" (*Lo que nos pasa por dentro*, pág. 8).

El punto 3º es la conclusión de lo que venimos diciendo. Porque las emociones positivas o negativas nos mueven a la acción para bien o para mal, quien controla sus emociones, se hace bien a sí mismo y a los demás, y quien no controla sus emociones, el descontrol le traerá consecuencias negativas para él o ella y para los demás. "Las emociones son educables", dice Victoria Camps, y cita a John S. Mill: "Una persona se siente moralmente libre si sus emociones y tentaciones no la esclavizan, sino que es ella quien manda en ellas". Ya los clásicos decían que "todas las emociones son buenas mientras uno es dueño de ellas, y todas son malas cuando nos esclavizan". Y ahora nos dicen los psicólogos que "ser de verdad libres requiere tener un notable equilibrio emocional". Cada emoción descontrolada (negativa o positiva) genera trastornos emocionales.

Conviene tener un buen criterio para discernir y elegir las emociones que nos hacen bien, y excluir las que nos hacen daño a nosotros y a los demás. Hablaremos de criterios cristianos en la tercera conferencia, después de ver el criterio que usó Jesús en sus emociones humanas, ahora, en el plano humano, el mejor criterio es distinguir entre 'las emociones que nos hacen más humanos' y las que 'nos deshumanizan', para preferir las que nos hacen más humanos y excluir las que nos deshumanizan. Y en ciertas emociones hay que distinguir entre 'estar' y 'ser': no es lo mismo 'estar triste' que 'ser triste', o 'estar amable' que 'ser amable', 'estar eufórico' que 'ser eufórico', etc. Pero, siempre hay que decir ¡STOP! a las emociones tóxicas que nos envenenan: la tristeza, la envidia, la ansiedad, la angustia y sobre todo el pánico, la ira, el rencor, el resentimiento, la venganza, como ya hemos dicho. En esa óptica es orientador citar a Victoria Camps que analiza las emociones desde la ética y dice: "la compasión es la emoción más aprobada por la mejor tradición filosófica a

lo largo de los años; la falta de compasión y la inhumanidad son la misma cosa”. Y cita al filósofo Spinoza: “el que no es movido por la compasión ni por la razón a ayudar a los otros, merece el nombre de inhumano” (*El gobierno de las emociones*, 131, 134).

Para cerrar este tercer capítulo de nuestro “manual”, viene como anillo al dedo escuchar esta reflexión de Eduardo Punset: “Controlar nuestras emociones y gestionarlas de forma correcta para poder hacer frente a la adversidad y saber relacionarnos con los demás, es indispensable para llevar una vida más o menos feliz. Pero no nacemos sabiendo, tenemos que aprenderlo... En los animales funcionan el instinto y ciertas emociones, su problema es la falta de inteligencia. En cambio los humanos tenemos inteligencia, pero nuestro problema está en la falta de control de los instintos y emociones, en no saber gestionar bien los sentimientos” (*¿Por qué somos como somos?*, 267-268). Esto nos lleva al capítulo final de este “manual”.

Capítulo 4

Los humanos necesitamos recibir o suplir la “educación emocional”

Durante la infancia y la adolescencia, la educación y formación de todos los humanos debería incluir la necesaria y oportuna “educación emocional”, sin limitarse a educar y desarrollar únicamente la inteligencia, la razón, el pensamiento. Sobre esto, permitan que les lea solo unos párrafos de las páginas donde Eduardo Punset expresa con humor su convicción: (*Lo que nos pasa por dentro*, 87 y siguientes).

Un equipo de consulta psicológica y neurológica creado por Eduardo Punset, recibió en febrero de 2012 esta consulta, escuchen la consulta y la respuesta: (*Lo que nos pasa por dentro*, 91).

Quienes no recibimos “educación emocional” ni a los dos años ni después, debemos suplirla, aunque sea ocasionalmente y en lo esencial. Pienso que la buena “salud emocional” debe formar parte de la espiritualidad cristiana. Jesús se dedicó en su pastoral a sanar los trastornos emocionales de la gente mucho más que nosotros. Y creo que las parroquias, nuestra propia parroquia, pueden y deben contribuir a ello, no solamente en la pastoral social y de la salud (como ya lo hace nuestra parroquia) sino también, incluyendo oportunos elementos esenciales de “educación emocional” en otras pastorales, sobre todo en las catequesis para la primera Comunión, y para la Confirmación; y en la preparación para el Matrimonio y la pastoral familiar, sobre el buen control emocional en la vida en pareja, y con orientaciones para la primera educación emocional de los hijos a partir de los dos años. Creo que podríamos contar

para eso con psicólogos, psicólogas y con nuestro neurólogo Dr. Oscar Aguilar.

En estas últimas páginas de nuestro “manual”, no podemos suplir toda la “educación emocional” no recibida. Lo esencial es cobrar conciencia de esa necesidad, que es lo que intentamos. Pero podemos recordar, por ejemplo, los “componentes” que tiene nuestra ‘inteligencia emocional’ según Daniel Goleman. Dice el autor del famoso libro, que “*La inteligencia emocional* es una manera diferente de ser inteligente. No es la típica inteligencia de la que hablamos en la escuela, que se mide mediante coeficientes. Tiene que ver con cómo gestionamos nuestras emociones y las de los demás, y tiene cinco componentes: *el autocontrol*, es decir, la capacidad de conocer tus sentimientos y utilizarlos para tomar decisiones acertadas. Luego está *la gestión de las emociones*, principalmente las negativas, de manera que los estados de ansiedad no te conduzcan a hacer cosas de las que te tienes que arrepentir. El tercer componente es *la motivación*: funcionar con objetivos y permanecer optimista a pesar de los contratiempos y los fracasos. El cuarto es *la empatía*, la capacidad de saber lo que los demás sienten, sin necesidad de palabras. Y por último está *la percepción social*, saber identificar las claves necesarias para ‘interactuar’, saber tratar a la gente para que se sienta mejor. Esos son los elementos básicos de *la inteligencia emocional*”.

Los humanos estamos bien equipados porque tiene nuestro cerebro el necesario “cableado neuronal” para gestionar nuestras emociones. A ese equipamiento, añadamos seis sugerencias que pueden dar pistas de “educación emocional”:

1. El “autoconocimiento” de las propias emociones es el primer paso para el “autodominio”. Conocer las propias emociones y ejercitarse en controlarlas significa adquirir la “competencia emocional” necesaria para tener confianza en uno mismo y ‘autoestimarse’ para la integración comunitaria, social y laboral.

2. La armonía entre la razón y las emociones, la rompe el egoísmo. “Ser humano” significa “ser para los demás”, y si uno es solo para sí mismo (ego-ísmo) se deshumaniza, se hace inhumano.

3. Los clásicos decían que una emoción solo se suprime, sustituyéndola por otra emoción sentida con más fuerza. ¿Queremos suprimir una emoción negativa, destructiva o autodestructiva?: en vez de perder el tiempo dándole vueltas a esa emoción, activemos otra emoción, tal vez su contraria: ¿impaciencia?, pues, calma, paciencia; ¿odio?, pues, tolerancia, ¡amor!; ¿venganza?, relativizar y ¡perdón!; poniendo más fuerza en la emoción suplente que en la sustituida.

4. Para evitar los daños de una emoción negativa o una inestabilidad emocional, no hay que sufrirlo en silencio. Hay que hablar, contar, sacar fuera lo que dentro hace daño. Practicar la “logoterapia”. No se trata de

hablarle a cualquiera; desahoguémonos con alguien de confianza, a no ser que necesitemos ayuda profesional. Hablar es una terapia: “logo-terapia”.

5. Eduardo Punset cuenta una experiencia sugerente. Ha participado en muchos encuentros, congresos y grupos sobre las emociones, y ha comprobado que las personas más estabilizadas, gozosas y felices tienen algo en común: que se han adentrado por los caminos de la “compasión”, sintiendo el sufrimiento de los demás, compartiendo la desgracia ajena y haciendo el bien. Más aún que de hacer acciones sueltas, se trata de una forma permanente de mirar y sentir a los demás, una forma emotiva de ser y de vivir.

6. Finalmente, sugerencias para mantener el cerebro activo y lúcido más allá de los 80 y los 85 años: el secreto es tener siempre el cerebro en actividad, en ejercicio constante y variado; constante y variado. Nuestro cerebro está programado para la actividad y el cambio. Los neurólogos nos hablan maravillas de la “plasticidad del cerebro humano” para adaptarse a los cambios. Lo que del cerebro no se usa, se va atrofiando. También se atrofia el cerebro si pensamos siempre lo mismo, sentimos lo mismo, decimos lo mismo y hacemos siempre lo mismo y de la misma manera; entonces nuestro cerebro se aburre y se paraliza. Estamos cerebralmente programados para la actividad y no para la pasividad; para el cambio y la creatividad, no para la monotonía repetitiva. Concretando más: no nos abandonemos a ver “pasivamente” la televisión o internet tragándonos todo como nos lo dan, incluso los mismos comerciales siempre; veamos la televisión e internet ‘interactuando’ mental y afectivamente. No paralicemos nuestra “inteligencia emocional” ante las pequeñas pantallas (televisión y ordenadores) ni ante la pantalla grande. Y lo mismo en la lectura de periódicos y libros: lectura mentalmente “interactiva” siempre. E ‘interactuemos’ con los demás y también con la naturaleza, el paisaje, los árboles, el volcán, los pájaros... Incluso ahorita, no escuchen Ustedes esta conferencia “pasivamente”: estén mentalmente activos, ‘personalicen’ cada idea: si les convence o les hace pensar, piensen, si no les convence, cuestionenla mentalmente... Mantengamos la curiosidad, la sensibilidad y el pensamiento siempre despiertos, queramos aprender siempre: movimiento mental y afectivo; el cerebro que se desentiende de la vida, pierde potencial de vitalidad. Y acompañemos el ejercicio del cerebro, con ejercicio físico diario, dieta sana y costumbres saludables; nada de tóxicos, drogas, tabacos, ni excesos de alcohol. Notaremos más energía mental durante el día, y en las noches dormiremos mejor...

Segunda conferencia
**EL ASOMBROSO EQUILBRIO EMOCIONAL
DE JESÚS DE NAZARET**
sus causas y efectos

Primero recordemos que el Nuevo Testamento afirma que el Verbo de Dios tomó en Jesús nuestra naturaleza humana: “se hizo uno de tantos en todo, menos en el pecado”. Lo dicen, entre otros textos, la Carta de Pablo a los Filipenses, 2,6-8; la Carta a los Romanos 1,3; la Carta a los Hebreos, 2,14-17; y las cartas de Juan llaman “anticristos” a quienes negaban la humanidad de Jesús, que luego fue declarada “dogma de fe” y está asumida en la Iglesia por las mejores tradiciones teológicas y litúrgicas. Hoy toda la cristología afirma que “Dios se humanizó en Jesús”, y que a la divinidad de Jesús se accede a través de su humanidad. Es, pues, lógico pensar que Jesús vivió nuestras emociones humanas, y no solo las positivas, sino también ciertas emociones negativas que él supo controlar. Lo vamos a ver en los Evangelios sinópticos, comenzando por algunos textos que narran la actividad de Jesús, ya que, como nos sucede a los humanos, en la relación con las personas le brotaban a Jesús las emociones.

Tocaremos 5 puntos: 1, El amor de Dios se humanizó en Jesús dentro de un mundo muy inhumano, y ante las víctimas Jesús sentía ‘compasión’ y se dedicaba a hacer el bien. 2, Jesús sintió también emociones humanas negativas. 3, El equilibrio emocional de Jesús fue y es asombroso. 4, Las causas de ese admirable control emocional de Jesús. Y 5, los efectos.

De algunos textos haremos un “análisis emocional” que consiste en tres preguntas: 1ª, ¿qué emoción o emociones de Jesús muestra o sugiere el texto? 2ª, ¿Qué situación y sentimientos de la gente provoca esa reacción emocional en Jesús? Y 3ª, ¿Qué efectos produce en la gente esa reacción de Jesús y su proceder? Así se ven las emociones de Jesús en sus circunstancias históricas.

1. La emoción humana de Jesús que más abunda en los Evangelios es la compasión

Recordemos que la compasión “es la emoción más aprobada por la mejor tradición filosófica”, como dice la catedrática de ética Victoria Camps, y la compasión es también la emoción estrella de las mejores tradiciones religiosas. Recordemos además, que la compasión consiste en ser eficazmente sensibles al sufrimiento de los demás: sentir lo que otros sufren y hacer lo posible por aliviarlos. Son muchos los textos de los Evangelios sinópticos que cuentan que Jesús se conmovía ante los sufrimientos de cualquier persona, y la compasión le movía a consolar,

sanar e integrar en la vida común a todo tipo de enfermos, marginados y excluidos. Prestemos atención a estos seis textos abreviados:

1/ Mc 1,21-28: “En Cafarnaún entró Jesús el sábado a la sinagoga y se puso a enseñar. Había allí un hombre que decían que tenía un espíritu inmundo, y se puso a gritar. Jesús le ordenó: ‘¡Calla y sal de ese hombre!’ El enfermo se retorció en convulsiones, pero se calmó. Todos quedaron asombrados y decían: ‘¿Qué es esto? ¿Un poder nuevo sobre los espíritus inmundos!’”

2/ Mt 20,29-34: “Dos ciegos sentados al borde del camino oyen que pasa Jesús con mucha gente y gritan: ‘¡Señor, ten compasión de nosotros!’ La gente les dice que se callen, pero ellos gritan más: ‘¡¡Ten compasión de nosotros!!’ les pregunta Jesús: ‘¿Qué puedo hacer por ustedes?’, y le responden: ‘¡Que se abran nuestros ojos!’ Jesús, compadecido, toca sus ojos, comienzan a ver y le siguen entusiasmados”.

3/ un sumario de Mt 9,35-36: “Jesús recorría todos los pueblos y aldeas enseñando en sus sinagogas, anunciaba la buena noticia del Reino de Dios y curaba las enfermedades y dolencias. Al mirar a las gentes, Jesús sentía compasión porque los veía abatidos como ovejas sin pastor.”

4/ Mc 1,40-45: “Se acercó a Jesús un leproso que le suplicó de rodillas: ‘Si quieres, puedes limpiarme’. Jesús sintió compasión, extendió la mano, lo tocó y le dijo: ‘Quiero, queda limpio’. Al instante desapareció la lepra. Jesús le pidió que no lo contara a nadie, pero él lo divulgó por todas partes, y Jesús ya no podía entrar libremente en ninguna ciudad (podían detenerlo) se quedaba en despoblados y aun así acudía a él gente de todas partes.”

5/ Lc 7,13: “A la entrada de un pueblo llamado Naín, Jesús con los discípulos y otras gentes se encontraron con los que iban a enterrar al hijo único de una viuda. Al verla Jesús sintió compasión por ella y le dijo: ‘No llores’, y acercándose tocó el féretro y dijo: ‘¡Muchacho, levántate!’ El muerto se incorporó y Jesús se lo entregó a su madre. El asombro se apoderó de todos y alababan a Dios: ‘¡Un gran profeta ha surgido entre nosotros: Dios ha visitado a su pueblo!’.”

6/ Mt 14, 13-23: “Al enterarse Jesús de que Herodes había hecho degollar a Juan Bautista, se retiró con los discípulos en una barca, quería estar a solas. Pero la gente le siguió a pie por la orilla, y cuando Jesús desembarcó y vio el gran gentío, sintió compasión de ellos y curó a los enfermos que le traían”.

Hacemos el ‘análisis emocional’ a los 6 textos en conjunto: -1ª pregunta: ¿qué emoción de Jesús muestran los textos? La compasión. La hondura y la fuerza de esa compasión se ve respondiendo a la 2ª pregunta: ¿qué situaciones y sentimientos de la gente provocaba la compasión de Jesús? No era solo el sufrimiento propio de cada enfermedad. En tiempos de Jesús, las leyes, creencias y costumbres culturales y religiosas, añadían a los enfermos y discapacitados los padecimientos de la marginación y exclusión de la vida familiar y social, y la condenación religiosa, lo cual les hacía perder la dignidad, la autoestima y la esperanza. Las víctimas quedaban culpabilizadas y con trastornos emocionales. La religión oficial legitimaba esos padecimientos como “castigo divino”, pero Jesús traía el amor liberador del Dios de la vida para todos. Por eso las curaciones que brotaban de la compasión de Jesús eran “signos” de que llegaba el Reinado de ese Dios de la vida digna, cuya Causa era la gran pasión de Jesús.

-3ª pregunta a los textos: ¿qué producía en la gente la compasión de Jesús y su proceder? Producía asombro, alegría, alabanzas a Dios; veían a Jesús como un gran Profeta, y al sentirse liberados de tanta maldición, recuperaban su dignidad y autoestima y se integraban a la vida común.

Lo mismo hay que decir de los demás textos sobre las curaciones que hacía Jesús, y en los Evangelios esa es su actividad más intensa: la primera mirada de Jesús no iba a los pecados de las personas, sino a sus padecimientos, y se compadecía. En la cultura religiosa de entonces existía la creencia de que las enfermedades eran castigo de Dios por los pecados del enfermo o la enferma, o por los de sus padres y antepasados; pero, ante un ciego de nacimiento (en el evangelio de Juan) los discípulos preguntan a Jesús, ‘¿quién pecó, él o sus padres?’; “nada de eso”, les dice Jesús, “en ese ciego se va a manifestar el poder de Dios” (Jn 9,1-3). “Yo he venido para que todos tengan vida y vida en abundancia”, dice luego Jesús en ese Evangelio (Jn 10,10) Y Lucas, que sigue de cerca las mociones del Espíritu en Jesús, asegura que “el poder del Señor (su Espíritu) lo impulsaba a realizar curaciones” (Lc 5, 17-18).

En las curaciones de mujeres enfermas, judías o paganas, que realizaba Jesús, había un valor añadido, porque el machismo religioso y social excluía mucho más a las mujeres que a los varones, por eso los judíos varones rezaban agradeciendo a Dios no haberlos creado mujeres...

Muchos textos de los Evangelios muestran otras emociones humanas que movían a Jesús en favor de la vida de la gente. Recordemos dos muy propias de Jesús: la fuerte “empatía” que muestra Jesús en sus relaciones interpersonales, y su “ternura” con los niños y niñas. Daniel Goleman nos definía la “empatía” en la primera conferencia, como “la capacidad de intuir lo que los demás sienten y piensan” y de reaccionar oportunamente. En diversos textos vemos en Jesús un gran poder de “empatía” con todo tipo de personas, incluso con sus enemigos, lo cual les desconcierta y los desarma. En cuanto a la emoción de “la ternura” con los niños y niñas, en las costumbres del tiempo de Jesús los niños eran “nadie”, antes de la mayoría de edad valían “nada”: el padre podía aceptarlos o no en la familia, podía abandonarlos, venderlos como esclavos o regalarlos; y los varones adultos que dedicaban atención a los pequeños y se entretenían con ellos, eran catalogados como “retrasados mentales”. Todo eso permite entender lo que relatan los Evangelios:

“Llevaron unos niños a Jesús para que los bendijera, pero los discípulos les regañaban para alejarlos de Jesús, y eso indignó a Jesús, que les dijo: ‘Dejen que los niños vengan a mí, no se lo impidan, porque de los que son como ellos es el Reino de Dios. Les aseguro que el que no reciba el Reino de Dios como uno de esos niños, no entrará en él “. Y tomando en brazos a los niños, Jesús los bendecía imponiéndoles las manos” (Lc 10, 13-16).

Los discípulos pensaban que a Jesús lo verían como un “retrasado mental”, y alejaban a los niños para proteger la buena ‘imagen’ de Jesús

como Maestro. Pero a Jesús no le importaba su ‘imagen’, sino la dignidad humana y divina de los niños, y eso lo confirma bendiciéndolos como señal de que son aceptados en la familia del Reino de Dios.

También conviene recordar que dos textos dicen que Jesús lloró. El llanto es el lenguaje humano de emociones fuertes: el sufrimiento, la tristeza, la pena, o la ternura y la alegría. En los dos textos Jesús llora de pena y por ternura: en uno por la muerte de su amigo Lázaro (Jn 11,35-36) y en otro por la dureza de corazón de Jerusalén que no se convertía a Dios (Lc 19,41). Creo que Jesús lloró más veces, y alguna vez de alegría, pero los Evangelios no lo cuentan todo.

Finalmente, un broche de oro para cerrar este primer punto es el sencillo y bello retrato de Jesús que traza Pedro con una sola frase en su predicación pascual: Jesús “pasó la vida haciendo el bien y curando a los oprimidos por el diablo, porque Dios estaba en Él” (Hc 10,38). “Pasó la vida haciendo el bien”...

2. Jesús sintió también emociones humanas negativas

Pueden clasificarse en dos grupos las emociones negativas que Jesús sintió como humano: lo que llamamos “tentaciones”, y las emociones sentidas en pleno conflicto con quienes lo rechazaban, le perseguían, lo condenaron y lo mataron.

2.1. Jesús de Nazaret sintió “tentaciones” y las venció

En el primer domingo de Cuaresma, todos los años leemos en la Eucaristía un texto sobre las tentaciones de Jesús. Son textos “sumarios” o resúmenes de género literario simbólico, que, ubicados en los tres Evangelios sinópticos antes de comenzar Jesús su vida pública, anuncian que sufrirá tentaciones en el cumplimiento de su misión a lo largo de su vida. Eran “tentaciones” o tendencias negativas propias de nuestra condición humana, como la tendencia a vivir y cumplir su misión sin sacrificarse por los demás, sin sufrir nada, cómodamente, buscando el éxito populista y los aplausos, usando poderes milagrosos.

En los textos, las tentaciones que siente Jesús le orientan a que se salte los límites y penurias de nuestra condición humana, mediante el uso de poderes extraordinarios y divinos; es decir, a no ser un humano como todos, sino un *superman* poderoso; de alguna manera, aniquilando a los enemigos y castigando a los pecadores, como imaginaban a Dios en la religión de entonces, que había caído en esas tentaciones.

Pero los textos subrayan que frente a las tentaciones, Jesús es el Hijo fiel a Dios Padre siendo fiel a nuestra condición humana, manteniéndose en los límites y penurias de todos los humanos, renunciando a privilegios y poderes extraordinarios, adorando solo a Dios y no al poder ni a la fama, viviendo la vida en el amor sin egoísmos y controlando las tendencias

negativas de nuestra condición humana. Así, Jesús logró ser fiel a Dios siendo fiel a nosotros, los humanos, siendo humano cabal.

Luego los Evangelios van mostrando que las tentaciones le venían a Jesús a lo largo de su vida de sus paisanos y parientes, y también de los propios discípulos de Jesús, pero sobre todo de sus enemigos, los dirigentes de la religión y del poder oficial. Sobre los discípulos, recordemos dos textos: Uno es de Lucas: de camino a Jerusalén, atravesaban el territorio de los samaritanos, y los discípulos pidieron hospedaje para Jesús y para ellos; los samaritanos (enemistados con los judíos) se lo negaron porque se dirigían a Jerusalén, y Santiago y Juan dijeron a Jesús: “¿Quieres que hagamos caer fuego del cielo que los devore? Entonces Jesús los reprendió severamente” (Lc 9,54). El otro texto está en los tres Evangelios sinópticos: sigue Jesús con los discípulos hacia Jerusalén, les dice que va a sufrir y a morir a manos de los dirigentes del Templo, pero Pedro reprende a Jesús y lo quiere convencer de que no sufrirá, y Jesús le llama “Satanás”, tentador (Mc 8,31-9,1; Mt 16,21-23; Lc 9, 22-27).

2.2 “Jesús, hombre en conflicto”

Va entre comillas por ser el título de un excelente libro del teólogo mexicano Carlos Bravo. Se trata del Jesús del Evangelio de Marcos, víctima y vencedor del conflicto que lo llevó a la muerte. Los Evangelios presentan a Jesús como “hombre en conflicto” desde el comienzo de su misión hasta la victoria de su fidelidad en la cruz. Incluso los “evangelios de la infancia” de Mateo y Lucas preanuncian de algún modo “el conflicto”; Lucas, cuando inicia Jesús su ministerio en el capítulo 4: se presenta Jesús en la sinagoga de su pueblo como Profeta ungido con el Espíritu, y la reacción final de sus paisanos es sacar a Jesús a despeñarlo por un barranco; entonces muestra ya Lucas a Jesús como “Señor del conflicto”: su equilibrio emocional le permite abrirse paso y marcharse.

Con sus paisanos y sus parientes -que en un texto de Marcos van a sacar a Jesús de su ministerio porque “decían que se había vuelto loco” (Mc 3,20-21)- el conflicto era ‘menor’. El conflicto ‘mayor’ fue con los dirigentes de los poderes socio-religiosos, escribas o doctores de la Ley, fariseos, saduceos, herodianos, el Sanedrín y los sumos sacerdotes del Templo de Jerusalén. En ese conflicto Jesús entró en el túnel que lo llevó a la muerte; se ve en muchos textos de los Evangelios, leamos uno como muestra:

“Jesús entró en la sinagoga, y había allí un hombre que tenía una mano atrofiada. Algunos espían a Jesús a ver si lo curaba en sábado para denunciarlo. Jesús dijo entonces al hombre de la mano atrofiada: ‘ponte ahí en medio’. Y a quienes le espían les preguntó: ‘¿Qué está permitido en sábado, hacer el bien o hacer el mal; salvar una vida o destruirla? Ellos permanecieron callados. Y Jesús, mirándoles con indignación y pena por la dureza de su corazón, dijo al hombre: ‘Extiende la mano’. Él la extendió y su mano se curó. En cuanto salieron los fariseos, se confabularon con los herodianos para planear el modo de matar a Jesús” (Mc 3,1-6).

Jesús sabe que lo que hace está prohibido por las leyes y costumbres que son inhumanas, pero él no puede renunciar a la Causa del Dios de la vida para todos y decide ser fiel en el conflicto. En ese empeño, siente un torbellino de emociones que defienden y refuerzan las emociones positivas con que su práctica compasiva humaniza la compasión de Dios: Jesús siente paz y valor; siente astucia y sentido del humor para desarmar a los enemigos con ironía y denunciarlos con valentía profética, sin dejar de hacer el bien y de ofrecer a todos el perdón, incluso a los enemigos. Jesús siente un amor crecido que lo impulsa a asumir riesgos. Se ve en los textos. En cambio, no vemos en Jesús las emociones negativas que a nosotros nos rondan hasta en los conflictos menores: la frustración, el resentimiento, el odio, la venganza. Él sabe indignarse proféticamente desde el amor, como se indignó en Jerusalén condenando la perversión del Templo.

Y en todo eso, Jesús siente y maneja bien la emoción del “miedo amigo de la vida” que avisa los peligros para tomar precauciones. Es impresionante ver en los textos cómo controla Jesús esa emoción del “miedo amigo”: cuando él toca a uno o más leprosos, o la mujer que padecía hemorragias le toca el manto, y a la hija de Jairo a quien todos la ven muerta y Jesús la toma de la mano, en esos casos suele pedir Jesús que no lo cuenten a nadie, porque, según la Ley, ha contraído “impureza legal”, lo pueden detener y por eso ya no entra en las ciudades, se queda en lugares despoblados. Jesús se mueve clandestinamente, ‘resiste’ en el conflicto (Jn 11,53). Se mantiene alerta y sigue haciendo el bien.

Hasta que una noche, cuando el conflicto hecho complot (Mc 14,1-2; Mt 26,1-5; Lc 22,1-2; Jn 11,45-53) ya proyecta sus sombras de muerte sobre Jesús y solo faltan horas para que los policías del Templo lo detengan en el Huerto de Getsemaní, Jesús ora angustiado mientras sus discípulos duermen vencidos por el cansancio y el miedo. Los textos muestran a Jesús como nunca lo han presentado: abatido por un gran “miedo” con “angustia profunda” y “tristeza mortal”, ante un “cáliz de amargura”. Lucas, como médico, dice que oraba Jesús intensamente y le caían gotas de sudor con sangre, fenómeno llamado *hematidrosis* en el que la tensión de una fuerte angustia rompe alguna venilla cercana a la piel y el sudor brota ensangrentado. El ‘análisis emocional’ de ese texto, le ha permitido al psiquiatra y psicoterapeuta brasileño Augusto Cury hacer este diagnóstico: Jesús sufrió “una reacción depresiva momentánea, pero intensa y sofocante”, (más tarde citaré ese estudio).

Los textos (Lc 22,39-43; Mt 26,36-46; Mc 14,32-42) dicen que Jesús pedía angustiado al Padre: “Si quieres, aleja de mí este cáliz tan amargo”. ¿Qué era ese “cáliz tan amargo” que Jesús no quería beber? Pudo sentir Jesús aquella noche algo a lo que él le tenía más miedo que a su propia muerte. Como buen conocedor de las costumbres judías, pocas horas antes de ser detenido, presintió Jesús que podían condenarlo a morir

“crucificado”, y con su cuerpo en cruz dirían a todo el pueblo judío que Jesús era un maldito de Dios, un impostor, un hereje blasfemo que nunca fue enviado por Dios. La pasión divina de su vida humana quedaría borrada de la memoria del pueblo judío y de la Historia, y sus discípulos no serían capaces de proseguir su misión. Ese ‘posible fracaso’ de la Causa de su amado Padre-Dios, le provocó “angustia mortal” con esa “reacción depresiva momentánea pero intensa”. Ahí, la condición humana de Jesús tocó fondo.

Aún así, añadía Jesús en su oración al Padre: “no se haga mi voluntad, sino la tuya”. La voluntad del Padre no era esa infamante muerte en cruz para su amado Hijo. La voluntad del Padre seguía siendo que Jesús no huyera nunca de la fragilidad de su condición humana; que, por terrible que fuese lo que le hicieran, lo viviera él con la fe y el amor con que lo había vivido todo ‘apasionadamente’. Porque eso sería (y de hecho fue) el triunfo del Reinado de Dios sobre el anti-reino, incluso en la ‘infamante muerte’ que le dieron a Jesús. El Hijo amado sometido en la cruz a ser el último de los excluidos, llegó así a ser el primer resucitado entre los crucificados, anuncio de salvación para todos los crucificados de la tierra. Dios-Padre no salvó a Jesús *de* esa muerte, sino *a través de* esa muerte.

Cuando la policía del Templo se presentó a detener a Jesús en Getsemaní, Jesús había recuperado su asombroso equilibrio emocional y había despertado a sus discípulos, que siguieron confundidos mientras a él lo llevaban preso. En el Evangelio de Juan, la Pasión y Muerte en cruz de Jesús es “su hora gloriosa”. El Hijo amado que fue tan fiel en su vida ‘apasionadamente’ entregada al servicio del Reino de vida digna y feliz para todos, fue también fiel en la pasión y muerte en cruz, abandonándose con su Espíritu a las manos de Dios-Padre: amando y perdonando. Cerremos este punto con su propio título, añadiendo un adjetivo: “*Jesús, el hombre que venció el conflicto*”.

3. El equilibrio emocional de Jesús fue y es “asombroso”

En nuestro ‘análisis emocional’ de varios textos sobre la práctica de Jesús con enfermos y marginados, veíamos que la reacción de las gentes era de “asombro entusiasmado”. Esa era la emoción que despertaba Jesús en quienes acogían sus curaciones como signos de la llegada del Reino del Dios de vida a los marginados y excluidos: sorprendidos y asombrados, agradecían a Dios su liberación y se reintegraban a la vida. Pero Jesús también sorprendía y asombraba a quienes se hacían enemigos de Jesús, aunque a esos el asombro les generaba preocupación, miedo, rabia, odio... emociones negativas. Con su predicación y su práctica, Jesús era Buena Noticia para unos, y pésima Noticia para otros. Y entre unos y otros, Jesús mantenía su asombroso equilibrio emocional. Y lo que hacía que la Novedad de Jesús fuera tan sorprendente y asombrosa es que era totalmente

diferente a lo establecido en aquella sociedad, en su religión y en sus leyes y costumbres: “otro Dios” actuaba humanamente en Jesús, liberando y vivificando a tanta gente marginada y excluida por la religión y las leyes exclusivas y excluyentes. Eso era entonces, asombroso.

Y hoy el equilibrio emocional de Jesús sigue siendo asombroso, si lo comparamos con el estado emocional en que vivimos la mayoría de la gente. Solo conozco un estudio que haya hecho esa comparación, el del Dr. brasileño Augusto Cury, publicado primero en Brasil en 2006 y traducido al castellano en Estados Unidos y en México en 2008 con el título de *El Maestro de las emociones* y un subtítulo que dice *Jesús, el mayor especialista de los sentimientos*. Un libro de 190 páginas que se vende en cadenas de librerías culturales. El autor, psiquiatra y psicoterapeuta, analiza en los evangelios las emociones de Jesús y su buen control, comparándolo con el mal manejo general de las emociones en nuestros días. Leo tres párrafos de frases del Doctor: “La sensibilidad de Jesús era tanta que si una persona sufría, él era el primero en percibirlo y buscarle alivio. Pero Jesús no era ‘hipersensible’, reunía cualidades que parecen opuestas, sensibilidad y equilibrio emocional, tenía adversarios pero sabía protegerse y no se abatía cuando era menospreciado o injuriado; logró unir la firmeza con la dulzura, la osadía con la sencillez.”

“Podían odiarlo y amenazarle, pero ese odio no lograba que él los odiara. ¿Por qué? Porque nadie lograba romper la capacidad de Jesús para proteger sus emociones positivas. No se dejaba invadir por las injurias, calumnias, frustraciones y violencias contra él. Era libre en el área donde más fácilmente somos prisioneros los humanos, era libre en sus emociones. Y su calma dejaba a todos atónitos. Su comportamiento tranquilo y sereno perturbaba a los que lo odiaban.”

“Jesús poseía una alegría sin igual. Impresiona pensar que Jesús habló del placer y la alegría donde solo había espacio para el miedo y la ansiedad. La alegría de Jesús venía de su interior como agua que fluye de un manantial inagotable. Gozaba de una salud emocional impresionante, pues superaba las ofensas, las dificultades, las frustraciones. No conozco a nadie que posea la estructura emocional de Jesús.”

4. ¿Cuál fue la causa mayor del equilibrio emocional de Jesús?

Cuando los investigadores del cerebro humano nos dicen lo decisivo que puede ser para la vida de una persona, que en los años de su infancia, entre los 2 y los 6 o 7 años, empiece a conocer y controlar las emociones que siente, se nos despiertan deseos de saber cómo fue realmente la infancia de Jesús. Pero, sobre la infancia en las culturas de aquellos pueblos solo se conocen costumbres generales, no las biografías de la infancia de nadie, porque la infancia no tenía importancia para la sociedad. Cuando alguien se hacía muy importante de adulto, se aplicaba a su infancia su destino posterior en la vida. Algo de eso hicieron Mateo y Lucas al escribir los “evangelios de la infancia de Jesús”; y tomaron lo que anunciaban las profecías del Antiguo Testamento, aunque no coincidiera con los hechos históricos. Dicen los historiadores que la infancia no era entonces “la edad

feliz” sino “la edad del terror”, por la mortalidad que impedía llegar a los 6 años a más del 30 por ciento de los niños y niñas, y por la falta de seguridades y derechos para los niños y niñas, cuyo ‘estatus social’ era el de los esclavos. Se sabe que en el ámbito de la familia el crecimiento y la educación quedaban en manos de la madre y otras mujeres de la casa; los niños vivían con ellas en los espacios destinados a las mujeres. O sea que María fue la educadora de la infancia de Jesús: estuvo, pues, en buenas manos. Es significativo que en el capítulo 2 del “evangelio de la infancia” en Lucas, sea María quien toma la palabra para pedirle cuentas al hijo de lo que había hecho quedándose en el Templo de Jerusalén sin que sus padres lo supieran, lo cual les angustió. En ese texto, el patojo Jesús reivindica su autonomía para dedicarse los asuntos de su Padre Dios, pero añade el texto que volvió a casa bajo la tutela de sus padres (Lc 2,41-52).

Nos situamos ahora donde Jesús vivió las emociones que muestran los textos de los Evangelios: en su vida pública; y nos preguntamos por la causa que más influyó en su asombroso equilibrio emocional. Esa pregunta se la hicieron las primeras comunidades cristianas, y a ella responden los tres Evangelios sinópticos en dos textos que son “teofanías” o “manifestaciones” de la singular relación personal que mantenía Jesús con Dios-Padre y con el Espíritu de amor paterno-filial. El primero de esos textos lo ubican los Evangelios en el Bautismo de Jesús: “Llegó Jesús desde Nazaret de Galilea al Jordán y se hizo bautizar por Juan. En cuanto salió del agua vio rasgarse los cielos y al Espíritu Santo descender sobre él como descende una paloma. Y se oyó una voz desde los cielos: Tú eres mi Hijo muy amado, en ti me complazco” (Mc 1,9-11; Mt 3,13-17; Lc 3,21-22).

El otro texto “teofánico” aparece cuando los discípulos más necesitan fortalecer su confianza en Jesús camino de Jerusalén: les decía Jesús que lo condenarían a muerte, y ellos se espantaron. Jesús se llevó a un monte a orar a Pedro, Santiago y Juan; vieron entre nubes a Jesús junto a Moisés y Elías, y Pedro hablaba de quedarse allí: tenían miedo de ir a Jerusalén. “Una nube los cubrió y oyeron una voz: Este es mi Hijo amado, en él me complazco, escúchenlo” (Mc 9,2ss; Mt, 17,1ss; Lc 9,28ss).

Esos dos textos muestran la singular relación de Jesús con el Padre y el Espíritu, y se ven confirmados en los numerosos textos en los que Jesús se retira a orar a solas y cuando enseña a orar a los discípulos les comparte su propia oración; y en los textos en que Jesús habla maravillas de Dios-Padre y del Espíritu (Jesús no hablaba de Dios con doctrinas sino con su ‘experiencia’: recuerden la bellísima parábola del padre que cada tarde sale a esperar al hijo ‘perdido’, y cuando lo ve volver, va, lo cubre de besos antes de que le pida perdón y ordena una fiesta); o cuando dice Jesús que “su alimento (lo que le sostiene y fortalece) es cumplir la voluntad de su Padre-Dios”; e incluso en Getsemaní, cuando, a pesar de todo, ora a diciendo a *Abba*: “no se haga mi voluntad sino la tuya”...

Y fíjense en este texto del capítulo 10 de Lucas: Regresan de su misión los “72” discípulos (no son “los 12”, son gente sencilla convertida a Jesús) regresan “llenos de alegría”, y Jesús se emociona. Dice el texto: “En aquel momento, el Espíritu Santo llenó de alegría a Jesús, que dijo: ‘Yo te alabo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has ocultado estas cosas a los sabios y pudientes y se las das a conocer a los sencillos y pequeños. Sí, Padre, así te parece bien. Todo me lo ha entregado mi Padre, y nadie conoce quién es el Hijo sino el Padre, y quién es el Padre sino el Hijo y aquél a quien el Hijo se lo quiera revelar” (Lc 10,17-24). Este texto muestra la fuerza reveladora de la emoción de Jesús, que nos asoma a su vida interior...

Por su parte, el Evangelio de Juan confirma también la singularísima relación de Jesús con Dios Padre y el Espíritu. Con otra teología más doctrinal, nos lleva también al interior de Jesús, quien insistentemente asegura en que él y el Padre son una misma cosa, y que lo que hace Jesús son las obras del Padre; y habla Jesús del Espíritu Santo como quien tiene de él una gran experiencia personal.

Vemos, pues, que la causa decisiva del asombroso equilibrio emocional de Jesús está en el torrente de amor fiel que circula entre Dios-Padre y el Hijo amado y amante, por medio del Espíritu. Esa es la inagotable fuente del ‘amor de compasión’ que prodigaba Jesús a las víctimas. Esa es la fuente viva de los “signos del Reino del Dios” humanizados en Jesús. Ese torrente de amor fiel fue el sólido fundamento de la “autoestima” de Jesús, que le permitió mantener su equilibrio emocional contra viento y marea.

Finalmente, el punto 4 nos lleva de la mano al brevísimo punto 5: los efectos del equilibrio emocional de Jesús: Tuvo y tiene magníficos efectos el equilibrio emocional de Jesús para todas las víctimas (las de entonces y las de siempre) alcanzadas por la ‘compasión’ de Dios humanizada en Jesús. Y tiene efectos magníficos para Jesús mismo, que llegó a ser, con verdad y para siempre, el “Hombre Nuevo”, semilla de la ‘humanidad nueva’ que hemos de vivir los seguidores y seguidoras Jesús, ofreciéndola al mundo que se deshumaniza. Tiene, pues, excelentes efectos para nosotros, pues podemos vivir las emociones humanas en el Espíritu de Jesús, el “Hombre Nuevo” que revolucionó nuestra condición humana para bien de todos.

Tercera conferencia

EL CONTROL DE LAS EMOCIONES EN LA ESPIRITUALIDAD CRISTIANA

Recordemos cómo se relaciona esta última conferencia con las dos anteriores: en la primera vimos que las emociones son muy importantes en la vida de las personas humanas y en sus relaciones, y que el buen control o el descontrol emocional, tienen serias consecuencias para la vida personal, familiar o comunitaria y social. En la segunda el pasado jueves, veíamos el asombroso equilibrio emocional de Jesús en su difícil vida y hasta en su muerte en cruz, vividas en la fragilidad de nuestra condición humana; veíamos la causa mayor de su equilibrio emocional y sus efectos, y concluíamos asomados a los efectos que su equilibrio emocional tiene para nosotros como personas bautizadas en Jesús.

Pues, sobre esos efectos para nosotros reflexionamos en esta conferencia, porque, como humanos, vivimos expuestos al descontrol emocional, y, frente a eso, la espiritualidad cristiana nos ofrece la ‘experiencia espiritual’ de Jesús como referencia existencial. Esto lo desarrollamos en cuatro puntos:

1. La primera referencia indispensable en la “espiritualidad cristiana” es la persona de Jesús con su Buena Noticia

Sobre esto, vamos a responder a dos preguntas: ¿por qué, y para qué, es Jesús con su Causa y su Evangelio la primera referencia indispensable?

¿*Por qué* hay que contar, indispensablemente, con Jesús y su Causa y su Evangelio? La respuesta es tan evidente que puede parecer que sobra esta pregunta, ya que ‘ser cristianos’ y vivir la ‘espiritualidad cristiana’ es, precisamente, sentir y hacer en todo como Jesús con su Espíritu. Sin la referencia existencial a Jesús y a su Causa y su Evangelio, nadie vive la auténtica espiritualidad cristiana, ni puede nadie disponer de los recursos emocionales de Jesús de Nazaret. Es evidente, sí, pero hay decirlo porque a lo largo de la historia de la Iglesia han abundado y abundan todavía las “espiritualidades” que se llaman “cristianas” pero prescinden de Jesús y de su Causa; nombran a Jesús, pero sustituyen al Jesús real y a su Causa y su Evangelio por ideas e imágenes falsas sobre Jesús. Lo hacen con buena voluntad, con buena intención, pero el resultado es malo. Y eso sucede por una doble razón: por la facilidad que tenemos los humanos de suplantar a Jesús con imágenes e ideas nuestras, y porque es difícil conocer bien a Jesús. Un gran estudioso del Antiguo Testamento, Von Rad, asegura que las personas más religiosas, son las más capaces de crearse “ídolos”. No olvidemos que a Jesús lo rechazaron y lo condenaron a muerte los dirigentes religiosos de su tiempo, y lo hicieron defendiendo sus propios

“ídolos”... Por otro lado, insisto en que conocer a Jesús con autenticidad no es fácil y es un proceso nunca acabado, porque el “misterio personal de Jesús” es insondable e inagotable

En cualquier caso, todos podemos entender *por qué* tiene que ser el Jesús real con su Causa y su Evangelio la primera referencia indispensable para vivir nuestra vida cotidiana con el Espíritu de Jesús, y en eso consiste, precisamente, la auténtica ‘espiritualidad cristiana’, en vivir la vida humana en el Espíritu de Jesús, siguiéndole a él y prosiguiendo su Causa y su misión. Según el Evangelio de Juan, Jesús lo dijo rotundamente a sus discípulos con una sola frase, en los discursos de despedida: “Sin mí, Uds. no pueden hacer nada” de lo que tienen que hacer como discípulos míos (Jn 15,5). Esto se comprende bien, respondiendo a la segunda pregunta.

¿Para qué es Jesús con su Causa y su Evangelio la primera referencia indispensable? *¿Para qué?*: No es para un simple conocimiento intelectual, teórico o doctrinal de Jesús. Tampoco es para una imitación de su comportamiento desde fuera de él. Es para “conocerlo” por la experiencia de una relación personal de amistad íntima; es para una unión vital con él que nos transforme; para entrar por la fe y el amor al interior de Jesús y dejarle entrar a él a nuestro interior, a fin de seguir haciendo con su Espíritu lo que Jesús quiere hacer hoy por medio de nosotros, haciéndonos sentir sus propias emociones en su trato con Dios Padre y con el prójimo. Y todo eso es formidable, porque no hay emociones humanas más hermosas que las que vivió Jesús.

En el Evangelio dice Jesús a sus discípulos y discípulas, y nos dice a nosotros: “Les aseguro que quien cree en mí, hará las obras que yo hago, e incluso otras mayores” (Jn 14,12). “Quien cree en mí”: creer en Jesús es confiar totalmente en su amor (“solo el amor es digno de fe”) y amarle y unirse a él. Donde mejor lo dice Jesús es en la alegoría de “la vid y los sarmientos” del Evangelio de Juan: “Permanezcan unidos a mí como yo lo estoy a ustedes. Ningún sarmiento puede producir fruto por sí mismo, sin estar unido a la vid, y lo mismo les sucederá a ustedes si no están unidos a mí. Yo soy la vid, ustedes los sarmientos. El que permanece unido a mí, como yo estoy unido a él, produce mucho fruto; porque sin mí, no pueden hacer nada. Mi Padre recibe gloria cuando ustedes dan en abundancia el fruto de mis obras. Como el Padre me ama a mí, así les amo yo a ustedes. Permanezcan en mi amor. Les digo esto para que permanezcan en mi alegría y su alegría sea completa, plena” (Jn 15,1-11). Veán cómo busca Jesús que la emoción de su alegría sea nuestra propia emoción de “alegría verdadera y plena”...

Después del paso de Jesús por la muerte a la resurrección (su “Pascua”), las cartas de Pablo a sus comunidades cristianas animan a los bautizados y bautizadas a vivir esa unión vital y transformante con Jesús, y esto es el corazón de la ‘espiritualidad cristiana’; dice a los Efesios:

“revístanse de la nueva condición humana” (Ef 4,23); y a los Romanos: “revístanse de Jesucristo, el Hombre Nuevo” (Rom 13,14); y a los Gálatas: “vivo yo, pero es Cristo-Jesús quien vive en mí” (Gal 2,20).

En ese marco, controlar las emociones humanas hoy como las controló Jesús, forma parte de nuestra “espiritualidad cristiana”; forma parte del seguimiento de Jesús. Los dinamismos que activa el Espíritu Santo en la espiritualidad cristiana, se proponen “configurarnos” de tal manera con Jesús, que nuestra vida prolongue y actualice en cada tiempo, lugar y cultura, la “experiencia espiritual” de Jesús de Nazaret en su vida histórica. Esto hace necesario y esencial (es decir, indispensable) el conocimiento vital del Jesús completo, y esto es el mejor criterio de discernimiento para saber si una espiritualidad es o no es de verdad “cristiana”. La pregunta decisiva será siempre: *¿A qué Jesús seguimos?*

2. La 2ª referencia indispensable es que Jesús nos comparte su experiencia filial del Padre y del Espíritu, para que vivamos como hijos e hijas amados y ungidos por Dios Padre

Fijense bien en este ‘principio’ de ‘lectura espiritual de los Evangelios’, lectura de fe en el Espíritu: Todo lo que en los Evangelios les decía Jesús a los discípulos y discípulas, nos lo está diciendo a nosotros (todo lo que les enseñaba y les ofrecía a ellos, nos lo está enseñando y ofreciendo a nosotros) si leemos los Evangelios con fe de verdaderos discípulos y discípulas. Tomémoslo en serio en lo que sigue, y siempre que leamos y escuchemos los Evangelios.

En aquel tiempo, Jesús dijo a sus discípulos y nos dice a nosotros: “A ustedes, no les llamo siervos, porque el siervo no conoce lo que hace su señor. Les llamo amigos porque yo les ‘doy a conocer’ todo lo que sé del Padre” (Jn 15, 15). En el lenguaje bíblico “dar a conocer” significa “dar a experimentar íntimamente viviéndolo”; Jesús nos comparte a sus discípulos y discípulas ‘su propia experiencia filial de Dios Padre’, para que sea ‘experiencia personal vivida por cada uno y cada una de nosotros’. Efectivamente, en los Evangelios, progresiva e insistentemente en numerosos textos, Jesús ofrece a sus discípulos y discípulas (nos ofrece a nosotros) su singular y entrañable relación filial con su Padre Dios bueno y cariñoso, *Abba*: Les enseña y nos enseña, cómo es de amoroso el Padre con buenos y malos; les comparte, nos comparte, su propia oración filial al Padre en plural: *Padre nuestro*... así nos hace hermanos y hermanas; nos anima a confiar siempre en el entrañable amor fiel del Padre, en su ‘misericordia’ porque él pone su corazón con ternura en nuestra miseria humana; nos anima de diversas maneras a desear cumplir su voluntad como Jesús la cumplió; etc., etc., etc., Los Evangelios están llenos de regalos de lo que era en Jesús su “Tesoro escondido”: su buen Padre Dios y su Proyecto de vida digna para todos. Le salen del alma a Jesús esos regalos, para que su

alegría sea nuestra alegría, su gozo sea nuestro gozo, su bendición y su pasión, sean nuestra pasión y nuestra bendición...

Los santos Padres de la Iglesia supieron ver en los Evangelios el alcance que tiene para nosotros la encarnación del Verbo de Dios, su humanización en Jesús, y escribieron frases de hondo significado teológico y espiritual. Así, san Ireneo escribió: “El Verbo de Dios se hizo humano y el Hijo de Dios se hizo hombre, para hacernos a nosotros hijos e hijas de su Dios *Abba*”. Por eso y para eso, lo que en el Bautismo de Jesús se manifestó sobre Jesús (veíamos en los Evangelios sinópticos que la voz del Padre le decía “Tú eres mi hijo muy amado, en ti me complazco”, y el Espíritu Santo descendía a ungir como tal a Jesús), eso se cumple en cada uno y cada una de nosotros por el Bautismo en Cristo-Jesús, y sigue cumpliéndose en el Bautismo de cada persona, adulta o recién nacida.

Es decir, que nos comparte y nos regala Jesús el torrente de amor fiel de su Padre Dios, que a él le fundamentó sólidamente la emoción de la “autoestima”, para mantener su asombroso equilibrio emocional en todo lo que tuvo que enfrentar y padecer Jesús. El torrente de amor fiel que era la fuente viva de los “signos de la vida del Reino de Dios”, y era la inagotable fuente del amor de “compasión” que prodigaba Jesús a las víctimas de su tiempo, ese torrente de amor está a nuestra disposición. Cada uno y cada una de ustedes, y yo mismo, podemos escuchar sin mérito alguno la voz del Dios de Jesús diciéndonos personalmente: “Tu eres mi hijo muy amado, Tú eres mi hija muy amada; en ti hija muy amada, en ti hijo muy amado, me complazco”.

Pocas veces centramos nuestra oración en escuchar esa voz, en sentir y activar dentro de nosotros ese amor fiel. Y en realidad, la “fe cristiana” consiste esencialmente en eso, en creer de verdad que Dios nos ama como a Jesús. Nos haría bien esa forma de oración, escuchar eso y creerlo, para fundamentar en ese torrente de amor fiel nuestra “autoestima” como Jesús; para sentir las mismas emociones de Jesús y hacer en nuestra vida cotidiana, como Jesús y con él, los “signos de la vida del Reino” en favor de los demás; para prodigar con Jesús y como él su “compasión” con las víctimas de nuestros días en nuestro pueblo y en todo el mundo.

Hay que concluir, diciendo que el Espíritu Santo nos une vitalmente a Jesús a cada bautizado y bautizada, para que vivamos su “unción” de Hijo del Dios *Abba*, como hijos e hijas amados ungidos y enviados como servidores del Reino de vida para todos. El mismo Espíritu nos hace conocer a Jesús en su “experiencia espiritual”, para proseguir su vida y su misión. Por eso es el Espíritu el motor y la fuerza de la “espiritualidad cristiana”. Básicamente, la espiritualidad cristiana es un Bautismo en el Espíritu que nos sumerge en la “experiencia espiritual” de Jesús, guiándonos en su “seguimiento”. Eso es lo que nos hace definir la espiritualidad cristiana como “vida en el Espíritu siguiendo a Jesús”. A lo

largo de nuestro proceso espiritual personal, debemos volver siempre a avivar la conciencia y la vivencia del propio Bautismo, acogiendo en oración la voz del Padre: “tú eres mi hijo muy amado”, “tú eres mi hija muy amada”, sintiendo ese amor en el Espíritu que ora en cada uno y en cada una, clamando “¡Abba: Padre Bueno!”. Al final de esta vida, la muerte física será en todo proceso espiritual cristiano, el cumplimiento pleno de ese Bautismo, como sucedió en Jesús.

3. Para controlar las emociones humanas en la “espiritualidad cristiana”, actualicemos la compasión de Jesús y vencamos como él las tentaciones

Sabemos cómo privilegió Jesús la emoción de la “compasión” en toda su práctica profética de la vida del Reino de Dios. Movido siempre por el Espíritu, Jesús se dedicó a humanizar la compasión de Dios. Por eso, para que nuestro seguimiento de Jesús sea auténtico y realista, debemos proseguir su práctica de la compasión y la misericordia. Debemos prolongar en nuestra vida cotidiana la mirada de Jesús hacia los sufrimientos de nuestros prójimos; Jesús necesita los ojos de nuestro corazón para seguir mirando así, desde nosotros, a quienes sufren hoy.

La “espiritualidad cristiana” debe reproducir y mantener viva la amorosa entrega y la dedicación apasionada de Jesús a las personas, sectores, culturas y pueblos más sufridos, desdichados, marginados, excluidos, desahuciados y crucificados, en los cuales está herida y ofendida la Gloria de Dios. En Jesús, su pasión de amor por la Gloria de Dios era su misma pasión de amor por aliviar a quienes sufren, y esa pasión sostenía su equilibrio emocional en sus sufrimientos personales, en las tentaciones y en los conflictos. Vivir esa pasión de amor nos propone la ‘espiritualidad cristiana’, que no debe vivirse únicamente para provecho personal, eso sería “egoísmo espiritual”, debe vivirse para el bien común de la felicidad y salvación de todos, porque esa es la Causa y Gloria del Dios de Jesús.

Me parece que esa es la mejor forma de decir que la emoción que más movió la conducta y el proceder de Jesús, la “compasión”, debe ser la emoción más característica de nuestra “espiritualidad cristiana”. Por eso en “el sermón del llano” o de las Bienaventuranzas del Evangelio de Lucas, Jesús mismo dice a sus primeros discípulos, y nos dice a nosotros y a todos sus discípulos y discípulas: “Sean compasivos como su Padre del cielo es compasivo” (Lc 6,36); nos lo dice Jesús desde su experiencia personal, su experiencia de humanizar la compasión de Dios-Padre, por él quiere que la vivamos nosotros Nunca olvidemos que “la compasión”, que es la emoción humana más acreditada en toda la tradición filosófica y ética de las ciencias sobre el ser humano, es también la actitud y la práctica más reconocida por las mejores tradiciones religiosas. Y la pasión de amor con que vivió Jesús

esa emoción humana, no tiene precedentes: Jesús es el hombre que supo amar como Dios, y a eso nos invita.

Otra dimensión fuerte del equilibrio emocional de Jesús que debemos ‘actualizar’ en la vivencia cotidiana de nuestra “espiritualidad cristiana”, es su buen manejo de los “miedos amigos de la vida”: saber usar bien los miedos que cuidan la vida (la propia vida y la de los demás) y la protegen avisándonos los peligros. Aunque Jesús en Getsemaní sufrió un “miedo depresivo, enemigo de la vida”, sabemos que antes y después de Getsemaní, en el fiel cumplimiento de su misión durante su vida pública y en su pasión y su muerte, controló bien los miedos. Y era uno de los fallos que más frecuentemente corrigió a sus discípulos, porque que vivían en aquella época de terror llenos de unos miedos que les impedían comprender a Jesús y confiar en él. Les decía Jesús con frecuencia, y nos dice a nosotros: “No teman, soy yo, no teman... ¿Por qué tienen tanto miedo? ¿Todavía no tienen fe?” (Mc 6,45-52; Mt 1422-33). Para Jesús, el excesivo miedo es un síntoma de la falta de fe.

Cultivando bien los ‘miedos amigos de la vida’, evitando los miedos patológicos, y sobre todo sintiendo y practicando con verdadera pasión la “compasión”, como Jesús (humanizando cotidianamente la compasión de Dios hacia el sufrimiento humano) venceremos nosotros las tentaciones como Jesús. Primero, tendremos muchas menos tentaciones, ya que las tentaciones son más y más fuertes cuando estamos desocupados, desmotivados, aburridos, faltos de ánimo y de emociones positivas; en esas situaciones se nos activan más las tendencias y emociones negativas. Se suele decir en lenguaje religioso mítico y popular, que el diablo siempre anda buscando personas desocupadas... En segundo lugar, cuando se nos presente cualquier tentación, mucho más fácilmente la venceremos si estamos motivados y entusiasmados por la práctica frecuente de la “compasión”. Recordemos que decían los clásicos que una emoción negativa solo se elimina con otra emoción positiva vivida más fuertemente.

Añadiría un punto concreto muy necesario en nuestros días: La “espiritualidad cristiana” nos pide integrar en nuestra vida cotidiana la alegría y el sentido del humor con la vivencia positiva de las adversidades, problemas, fracasos, sufrimientos, preocupaciones; de manera que todo eso, que nos afecta con frecuencia, no nos hunda ni desencadene en nosotros emociones destructivas. También en esto la referencia indispensable es Jesús, quien en su asombroso equilibrio emocional integró en su vivir cotidiano la más sana y profunda alegría y el buen sentido del humor, con el dolor y los sufrimientos más hondos, manteniendo en todo la serena esperanza que brota del amor sin egoísmos. Así fue él siempre fiel a Dios y a su Causa en su misión, manteniéndose humanísimo y fiel a los humanos, ante todo a los más desdichados, tanto en lo que más gozó, como en lo más terrible que tuvo que sufrir.

4. Para el buen control de las emociones humanas, la espiritualidad cristiana asume todo lo que nos hace más humanos

No es este un criterio simplemente antropológico o psicológico, es también teológico y cristológico, ya que “Dios se humanizó en Jesús”, y toda la práctica evangelizadora de Jesús en obras y palabras buscaba hacer más humana la vida de las personas, de las comunidades, de toda la sociedad y de la religión misma. Lo único que no cabe en la espiritualidad cristiana es lo que nos deshumaniza, lo que nos hace inhumanos, o nos despersonaliza y nos descontrola emocionalmente.

La “espiritualidad cristiana” debe conducir a cada cristiano y cristiana (en relación con los demás, con la sociedad y con toda la creación) hacia la madurez humana integral: madurez emocional, racional y espiritual, madurez personal e interpersonal y comunitaria. No son suficientemente ‘cristianas’ las espiritualidades que desequilibran emocional y psicológicamente a las personas, manteniéndolas en la inmadurez, haciéndolas infantiles y aislándolas de la realidad histórica en que vivimos; no son verdaderamente ‘cristianas’ las espiritualidades que provocan en las personas descontroles emocionales con escrúpulos y miedos o complejos de culpa, quitándoles la paz y la autoestima personal y la libertad, en vez de fortalecerles la autoestima necesaria y la libertad personal, fundamentándolas en el amor de Dios Padre manifestado y comunicado en Jesús por el Espíritu.

Por eso la “espiritualidad cristiana” asume todo lo que nos humaniza más. Y por eso todas las sugerencias y pistas humanas de “educación emocional” que dimos en la primera conferencia, igual que todo lo que contribuya al buen control de las emociones y nos haga positivamente más humanos, son herramientas de la “espiritualidad cristiana”. No olvidemos que un criterio muy válido acerca de la divinidad que se manifiesta en Jesús a través de su humanidad, fue formulado hace tiempo en América Latina con esta breve frase: “así de humano, solo Dios” (Leonardo Boff).

Al vivir la “espiritualidad cristiana”, no prescindimos de nuestra ‘condición humana’. Si colaboramos con el Espíritu de Jesús, nuestra ‘condición humana’ se va transformando en lo que la mejoró Jesús viviéndola él; se va transformando hacia el nivel de amor con que la vivió Jesús. Pero en ese largo proceso, que dura toda la vida, nuestra ‘condición humana’ funciona en nosotros con sus tendencias positivas y negativas, con sus límites y sus recursos positivos que los tiene sobre todo en nuestro cerebro. Un ejemplo práctico es el de las parejas que se enamoran y consagran su amor en el sacramento del matrimonio, lo cual forma parte de la “espiritualidad cristiana”. La pareja enamorada que consagra su amor en el sacramento cristiano del matrimonio, no puede decir: “ya hemos asegurado nuestro matrimonio para toda la vida, porque unimos nuestro amor en Jesucristo y él nos mantendrá unidos”. Solo eso no es suficiente

porque son muchos los matrimonios que, X tiempo después del sacramento, se rompen, se separan o se divorcian: ¿qué pasó? ¿falló Jesucristo cuando se separan?... Algo falló en su amor de pareja, antes o después del sacramento; tal vez se acabó el enamoramiento y no lo renovaron, pues, nos dicen las neurociencias que en la química del enamoramiento -cito a Eduardo Punset- “nuestro sistema nervioso libera *feniletilamina* una sustancia que cimienta los lazos afectivos, pero la libera solamente un tiempo, parece que unos tres años”, ¿y entonces?: o se vuelven a enamorar los dos, o alguno se enamorará de otra persona. Si se agota la química de un amor, o se cargan las pilas en la misma pareja o se acabó ese nido y se crea otro, o ya se creó... Así es la emoción del amor de pareja vivido en nuestra condición humana: si no se renueva, se ha gastado y se acaba. Si se vuelven a enamorar en cada aniversario, nunca les faltará en el cerebro lo que sustenta el enamoramiento hasta que la muerte los separe sin que nadie los separe antes, como dice el ritual del sacramento.

La lección que nos da eso, es que en la “espiritualidad cristiana” no caben los “espiritualismos”; no cabe el creer que la “Gracia de Dios” sustituye totalmente a la naturaleza de nuestra condición humana. No. La “Gracia” y la “condición humana” han de respetarse y colaborar entre sí. En nuestra “condición humana”, la colaboración ha de ser “racional” y emocional”, y para ello hay que contar con el cerebro humano que gestiona el pensamiento y la emoción. Para eso asume la “espiritualidad cristiana” todo lo que en nuestra “condición humana” puede hacernos más y más “humanos”, con el ‘valor agregado’ de ser amados por Dios en Jesús por su Espíritu, lo cual le sienta muy bien a nuestro cerebro.

Hemos llegado al final de las conferencias de esta Cuaresma sobre “*Las emociones humanas vividas por Jesús y por nosotros*”. Para clausurarlas, les pido que retomemos juntos en oración, algo de lo que hemos compartido: yo digo cada frase y todos la repiten con fuerza:

Dios-Padre de Jesús y Padre nuestro: / Te damos gracias por tu gran amor a Jesús,/ tu Hijo muy amado,/ que se mantuvo fiel a Ti y a nosotros/ en su asombroso equilibrio emocional/ : fiel hasta la muerte y la resurrección./ Te damos gracias porque en su vida filial y fraterna/ Jesús redimió nuestra condición humana/ y nos hace ser también hijos e hijas de tu amor./ Te pedimos, Padre Bueno,/ que cada uno de nosotros/ fundamentemos nuestra autoestima en tu gran amor, como Jesús,/ y que actualicemos la compasión de Jesús/ con las víctimas de nuestro mundo tan inhumano./ Te lo pedimos por Jesucristo,/ tu Hijo muy amado,/ nuestro Hermano y Salvador, Amen.

