

YOLANDA VELÁZQUEZ CORTÉS

APRENDIENDO DE JESÚS A  
EXPRESAR NUESTRAS EMOCIONES

DESCLÉE DE BROUWER  
BILBAO - 2012

# ÍNDICE

---

PRÓLOGO: EN BUSCA DE LA FELICIDAD A TRAVÉS DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL . . . . .	13
INTRODUCCIÓN: RECONOCER NUESTRA SITUACIÓN ACTUAL, ESPECIALMENTE NUESTRO MUNDO EMOCIONAL. . . . .	19
I. SOLTAR CONTROL SOBRE LO QUE NO PODEMOS CAMBIAR. . . . .	
1. La culpa . . . . .	25
2. El miedo . . . . .	26
3. La soledad . . . . .	32
4. El resentimiento. . . . .	37
5. La ambición . . . . .	43
6. Los celos . . . . .	49
7. La envidia . . . . .	53
8. La ansiedad . . . . .	58
9. La desconfianza . . . . .	62
II. HACER NUESTRA PARTE CAMBIANDO AQUELLO QUE PODEMOS . . . . .	
1. El optimismo . . . . .	75
2. La valentía . . . . .	80
3. La gratitud . . . . .	85
4. La libertad . . . . .	91

5. La relación con Dios .....	97
6. La relación con los Demás .....	103
7. La conciencia .....	108
III. SABIDURÍA PARA DISTINGUIR LO QUE PODEMOS Y LO QUE NO PODEMOS CAMBIAR .....	111
EPÍLOGO.....	115

PRÓLOGO:  
EN BUSCA DE FELICIDAD  
A TRAVÉS DEL EQUILIBRIO  
EMOCIONAL

---

El ser humano vive en busca de la felicidad. Tú, el vecino, yo, todos queremos ser felices y de un modo u otro buscamos con empeño lo que consideramos nos va a dar seguridad, bienestar, salud, progreso. Pero... ¿en qué consiste ser feliz? ¿Es la felicidad un estado permanente o es una experiencia que se construye de momento a momento? Si se hiciera una encuesta, las respuestas serían muy variadas, pero en todas se podrían descubrir elementos comunes de equilibrio, armonía y satisfacción en los aspectos físico, intelectual, social, espiritual y emocional. Cuando logramos crecer en una de estas áreas se siente un efecto positivo en las otras que nos ayuda a sentirnos más felices y realizados.

Por eso, continuamente escuchamos en los medios de comunicación social propaganda sobre la salud y el bienestar físico. Se promueve el deporte. Se construyen gimnasios, salones de belleza, spas, clubes deportivos y canchas. Se desarrollan líneas de suplementos vitamínicos. Las farmacéuticas se mantienen a la vanguardia desarrollando productos que alarguen la capacidad de vivir con calidad. Se visita el médico. En fin, reconocemos la importancia del cuidado físico y en general lo tomamos en cuenta.

En el aspecto intelectual, se promueve el estudio, se aprueban leyes que provean ayuda económica para perso-

nas que no tienen los recursos para ir a la universidad, se diversifica la oferta de especialización en infinidad de áreas. Se valora y remunera el conocimiento en general. Dedicamos gran parte de nuestras vidas a desarrollar el intelecto. Utilizamos los conocimientos para mejorar la calidad de vida y tomar decisiones que nos ayuden a lograr las metas.

En el aspecto social, nos desarrollamos en familias, cultivamos amistades y potenciamos relaciones con otras personas. Participamos en clubes y asociaciones de todo tipo. Compartimos los talentos personales mejorando el ambiente de todos.

En el área espiritual, buscamos la trascendencia. Participamos en actividades de crecimiento espiritual. Y a través de nuestras creencias, la religión, la iglesia buscamos dar respuestas a nuestras inquietudes sobre lo trascendente.

Pero cuando se trata del aspecto emocional es donde muchos encontramos que la “felicidad” se complica. El mundo de las emociones nos boicotea los intentos de permanecer en equilibrio. Sin darnos cuenta, las emociones nos impulsan a tomar decisiones totalmente opuestas a lo que el intelecto, el bienestar físico, la espiritualidad o el aspecto social nos piden para el equilibrio.

Frases como... “debo estudiar ese material, pero es tan aburrido...”, “necesito hacer dieta por mi salud y dejar de fumar pero la ansiedad no me lo permite...”, “sé que las consecuencias de la venganza no son buenas, pero no me puedo resistir, me da satisfacción hacerlo...”, “hago sentir mal al otro, pero es que me da coraje...” nos muestran cómo muchas veces somos esclavos de nuestras emociones.

Las revistas, los periódicos, los telenoticieros dan a diario infinidad de ejemplos de cómo las emociones mal

expresadas pueden traer consecuencias nefastas e irrevocables. Esto se debe a que muchas veces no conocemos nuestras emociones. Desde niños aprendemos a no demostrar ciertas emociones. Se escucha a adultos decir a los niños: “los hombres no lloran”, “deja de hacer pataletas” y desde pequeños aprendemos a ocultar lo que sentimos. No solo lo ocultamos a los demás sino que también a nosotros mismos. Disfrizamos lo que sentimos, confundimos y hasta reprimimos; sin darnos cuenta de que esta práctica nos descentra y nos aleja cada vez más de la armonía, la libertad y la felicidad verdadera.

Con frecuencia vemos personas diciendo: “No estoy enojada...” cuando su voz, su respiración, su mirada, los gestos de su cuerpo reflejan incomodidad y frustración. En otras ocasiones se expresa un fuerte coraje cuando en realidad lo que se experimenta es miedo o soledad. ¿Por qué hacemos esto? Es probable que temamos el rechazo social, hacer el ridículo o ser vulnerable ante otra persona. También puede ser causado por el miedo a reconocer lo que estamos sintiendo o a no saber cómo manejar la intensa reacción que esto genera en nosotros. Esta práctica de esconder nuestras emociones puede ser motivo de mucha insatisfacción e infelicidad personal.

Las emociones en sí no son malas ni buenas, son cambios bioquímicos de nuestro cuerpo que nos indican que cierta realidad no es indiferente para nosotros. La respuesta que damos al sentir tal o cual emoción, es decir, el modo de expresarlas es el que puede ser beneficioso o dañino. Esto nos da una alerta de que si estamos comprometidos con la búsqueda y conquista de nuestra felicidad es importante comenzar a trabajar con nuestras emociones. Es necesario llamar a cada una por su nombre y conocer sus patrones de expresión en nuestro cuerpo. Es

importante aprender a utilizarlas a favor de nuestras metas fomentando patrones que nos brinden felicidad.

Pero... ¿cómo se construye esa felicidad? Y ¿Cuál es la felicidad verdadera? Tal vez tengamos que comenzar dando un giro a lo que consideramos ser feliz. Jesús en el Evangelio nos muestra un estilo de felicidad totalmente distinto al que nos presenta la sociedad.

“Felices ustedes, los pobres, porque de ustedes es el Reino de Dios. Felices ustedes, los que ahora tienen hambre, porque serán saciados. Felices ustedes, los que lloran porque reirán. Felices ustedes si los hombres los odian, los insultan y los consideran unos delincuentes a causa del Hijo del Hombre. Alégrese en ese momento y llénense de gozo, porque les espera una recompensa grande en el cielo”, *Lc 6, 21 - 23*.

En el sermón del monte, Jesús dice que los felices son los pobres, los que tienen hambre, los que lloran, a los que las demás personas odian, expulsan, insultan y consideran delincuentes por su causa. Parece que nos estuviera jugando una broma. Su idea de felicidad es totalmente opuesta a la que se nos han enseñado desde niños.

Sin embargo, cuando profundizamos el sentido de sus palabras, nos damos cuenta de que va mucho más allá del mensaje literal. Con las palabras “pobre”, “hambre”, “abandonado de todos”; Jesús describe al hombre que se ha liberado de los condicionamientos del mundo y que está libre de las ataduras y apegos que nos arrebatan la paz y la felicidad.

El habla de aquellos que saben aceptar aquellas cosas que no dependen de ellos y por lo tanto no pierden su tiempo en lamentaciones, preocupaciones,

vanos esfuerzos de controlar la realidad. Jesús se refiere también a los que ponen a producir sus capacidades, a los que no se detienen ante los obstáculos y aquellos que creen en un mundo mejor con el esfuerzo de todos. Cuando él menciona a los felices describe indirectamente a los que han bebido de su sabiduría y tratan de ponerla en práctica viviendo sabiamente al estilo del Maestro de Nazaret.

Por otra parte, Jesús considera que el pobre e infeliz es aquel que encuentra su consuelo en la riqueza, en las satisfacciones materiales, en el aplauso y adulación de los demás. Todas esas cosas son pasajeras y vacías, no llenan el alma, no dan sentido a la vida. Pobre, según Jesús, es el que vive esclavo de complacer a los demás, el que se envuelve en una competencia desenfrenada de tener, de placer o de poder con los otros, el que mide su valor no por lo que es sino por lo que ha adquirido.<sup>1</sup>

Jesús nos invita a buscar la felicidad en Dios. Él se refiere a una felicidad verdadera, que se fundamenta en bases sólidas que permanecen. La felicidad que Él presenta, no es fruto de factores externos que no dependen de nosotros, sino que crece a través de experiencias que se desarrollan desde nuestro interior. Él pide que pongamos nuestro corazón, nuestras fuerzas, nuestras esperanzas en Dios donde las bolsas no se rompen de viejas y las reservas no se acaban, allí donde el ladrón no llega y no hay polilla que destroce.<sup>2</sup>

El nos recuerda que busquemos la riqueza espiritual, basada en la experiencia del amor y la confianza en Dios. “Porque donde está tu tesoro, allí estará también tu corazón”, *Lc 6, 34*.

---

1. Cfr: Lc 6, 24 - 26.

2. Cfr: Lc 12, 33.

A través de las páginas de este libro trataremos de poner bases que ayuden a fomentar en nosotros actitudes que nos brinden felicidad. Reflexionaremos sobre el modo en que expresamos nuestras emociones y determinaremos si este modo de expresarlas nos ayuda a poner fundamentos firmes para ser felices a la luz de lo que nos presenta el Evangelio de Lucas con relación a ellas. Si nuestros patrones de expresar emociones no son coherentes con nuestro propósito de cultivar nuestra felicidad, nos acercaremos a la figura histórica de Jesús para confrontarnos con Él. Aprenderemos del Maestro a descubrir lo que nos dice cada emoción y el modo de manifestarla de un modo positivo tanto para nosotros como para quienes nos rodean.

Jesús nos enseñará a construir la felicidad que no se acaba. Le pediremos que nos conceda la sabiduría de confiar en el Padre como Él lo hizo. Oraremos con la oración que los Alcohólicos Anónimos han adoptado como oración oficial y que se le ha atribuido al famoso teólogo protestante Reinhold Niebuhr:

*“Señor,  
Dame la serenidad de aceptar  
lo que no puedo cambiar,  
el valor de cambiar aquello que puedo  
y la sabiduría de reconocer la diferencia”.*

## INTRODUCCIÓN: RECONOCER NUESTRA SITUACIÓN ACTUAL, ESPECIALMENTE NUESTRO MUNDO EMOCIONAL

---

Para cultivar las semillas de felicidad en nuestras vidas tenemos que comenzar por conocernos y aceptarnos como somos actualmente tal como Jesús conocía y aceptaba plenamente su realidad. Nuestra realidad se ve afectada por el momento histórico que vivimos, las experiencias tenidas, nuestra condición física, la sociedad en que nos desarrollamos, las relaciones que hemos tenido o tenemos con los demás, nuestro potencial intelectual, los patrones de pensamiento que tendemos a fomentar, nuestras experiencias espirituales y el modo en que expresamos nuestras emociones.

De acuerdo a los relatos de Lucas en su Evangelio, históricamente hablando Jesús fue hijo de una época, es decir, vivió en un momento histórico determinado<sup>1</sup>, en el tiempo del emperador Augusto en una familia determinada formada por María y José. Pertenecía a una clase social pobre descendiente de Israel<sup>2</sup>. Intelectualmente “creció y se desarrolló lleno de sabiduría y la gracia de Dios permanecía con Él”<sup>3</sup>. Comenzó a predicar a eso de los treinta años. Su vida de oración era profunda y llena de vitalidad.

---

1. Cfr. Lc 2, 1 - 7.

2. Cfr. Lc 3, 23 - 38.

3. Cfr. Lc 2, 40.

Él no contaba con riquezas ni propiedades<sup>4</sup>, aun así no le faltaba nada. Como consecuencia de su prédica y modo de vivir fue crucificado injustamente. En todo momento fue coherente, reconoció y acogió su realidad.

Espiritualmente, Jesús tenía experiencias muy profundas que nutrían su acción. Antes de comenzar su misión fue bautizado por Juan en el río Jordán y mientras el Espíritu Santo descendía en forma de paloma, la voz del Padre lo reconoció como Hijo<sup>5</sup>. En otra ocasión se retiró con algunos discípulos para orar y mientras estaba en oración se transfiguró delante de ellos. Los discípulos pudieron verlo hablando con Moisés y Elías. Vieron como la vestimenta de Jesús se tornó blanco brillante y escucharon una voz que decía: “Este es mi Hijo, mi Elegido; escúchenlo”.<sup>6</sup> Con frecuencia dice el Evangelio que Jesús se retiraba a orar a lugares solitarios y antes de cada decisión importante dedicaba un tiempo para escuchar al Padre.

Socialmente participó en la vida familiar. Ya adulto, Jesús escogió doce apóstoles<sup>7</sup> a los cuales instruyó más íntimamente y quienes, junto a algunas mujeres<sup>8</sup> seleccionadas, lo acompañaron en su misión. Jesús se relacionó con diverso tipo de personas: pecadores, enfermos, endemoniados, fariseos, samaritanos, maestros de la ley, pescadores, cobradores de impuestos, hombres, mujeres, jóvenes y niños. Antes de partir físicamente de este mundo, instituyó la Eucaristía en la Última Cena para quedarse para siempre con los suyos.<sup>9</sup>

---

4. Cfr. Lc 9, 57 - 58.

5. Cfr. Lc 3, 21 - 22.

6. Cfr. Lc 9, 28 - 36.

7. Cfr. Lc 6, 13 - 16.

8. Cfr. Lc 8, 1 - 3.

9. Cfr. Lc 22, 14 - 20.