

Rafael Pardo

Emociones, espiritualidad  
y evangelio



Desclée De Brouwer

RAFAEL PARDO

EMOCIONES, ESPIRITUALIDAD  
Y EVANGELIO

---

DESCLÉE DE BROUWER  
BILBAO - 2017

# ÍNDICE

---

INTRODUCCIÓN . . . . .	11
I. EMOCIÓN Y ESPIRITUALIDAD. UNA RELACIÓN	
PROBLEMÁTICA . . . . .	13
Definición del problema . . . . .	13
Un ejemplo concreto: Getsemaní . . . . .	15
Una emoción “demoníaca” . . . . .	18
El buen monje no mira a los ojos . . . . .	20
El cambio de paradigma: el s. XIX . . . . .	21
Un caso curioso: el paciente Job . . . . .	23
Algunas conclusiones . . . . .	25
II. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES? . . . . .	27
Conceptos básicos . . . . .	27
Función de las emociones . . . . .	28
Emociones primarias y secundarias . . . . .	29
Emociones positivas y negativas . . . . .	31
Dos grandes enfoques . . . . .	32
Empatía emocional . . . . .	34
Inestabilidad emocional . . . . .	37
III. CREENCIAS IRRACIONALES Y EVANGELIO . . . . .	39
Qué son las creencias irracionales . . . . .	39
El Evangelio como terapia . . . . .	42
1. Los tres pilares de la felicidad son la salud, el dinero y el amor . . . . .	43

2. La soledad es muy mala, si me siento solo y no tengo compañía seré desgraciado . . . . .	45
3. Tengo mala suerte, me ocurren todo tipo de desgracias . . . . .	47
4. Es necesario el reconocimiento de los demás para sentirse bien . . . . .	50
IV. LA SORPRESA . . . . .	53
Qué es la sorpresa. . . . .	53
Cómo integrar la sorpresa . . . . .	54
El evangelio como terapia . . . . .	56
Consecuencias prácticas para la espiritualidad. . . . .	59
V. LA TRISTEZA . . . . .	63
Qué es la tristeza. . . . .	63
La tristeza en la Escritura . . . . .	65
Cómo integrar la tristeza . . . . .	68
Consecuencias prácticas para la espiritualidad. . . . .	71
VI. EL MIEDO Y LA ANSIEDAD . . . . .	75
Qué es el miedo. . . . .	75
Qué es la ansiedad . . . . .	76
La terapia cognitiva . . . . .	78
El evangelio como terapia . . . . .	80
Hacia el instante presente . . . . .	83
VII. LA FELICIDAD Y LA ALEGRÍA . . . . .	85
Qué es la alegría . . . . .	85
Qué es la felicidad. . . . .	86
Alegría y felicidad en la Escritura. . . . .	88
Consecuencias prácticas para la espiritualidad. . . . .	90

VIII. LA IRA . . . . .	93
Qué es la ira . . . . .	93
La integración de la ira . . . . .	95
El evangelio como terapia . . . . .	96
IX. LA CULPA Y LA VERGÜENZA. . . . .	101
Qué son la culpa y la vergüenza . . . . .	101
La dinámica evangélica sobre la culpa. . . . .	103
La dinámica evangélica sobre la vergüenza. . . . .	105
X. EL ORGULLO . . . . .	107
Qué es el orgullo y la autoestima . . . . .	107
El sano orgullo en la Escritura . . . . .	109
XI. TEMPERAMENTO Y ORACIÓN . . . . .	113
Por qué no nos sentimos cómodos . . . . .	113
Intuitivos y Sentimentales (NF). . . . .	114
Sensoriales y Juzgadores (SJ) . . . . .	116
Sensoriales y Perceptivos (SP) . . . . .	118
Intuitivos y Pensadores (NT) . . . . .	120
APÉNDICE I: TEST DE LOCUS DE CONTROL . . . . .	123
APÉNDICE II: INDICADOR DE TIPOS MYERS-BRIGGS . . . . .	131
APÉNDICE III: RESUMEN DE CONCEPTOS CLAVE . . . . .	137

## INTRODUCCIÓN

---

En el ámbito sobre psicología emocional, está hoy muy extendida la propuesta de terapia cognitiva, entre otras cosas porque es relativamente sencilla de entender y de aplicar. La mayor parte de literatura sobre autoayuda recoge conceptos sencillos de terapia emocional cognitiva. En este libro se encontrarán también algunas de estas pautas para sanar el malestar emocional.

Pero la perspectiva de este libro va más allá de lo que la psicología de la emoción pueda aportarnos. Y es que nuestra propuesta es la del *evangelio como terapia cognitiva*. En el evangelio hay enseñanzas y observaciones de Jesús sobre emociones primarias como la ira, la tristeza, el miedo o la sorpresa. También hay propuestas para afrontar las emociones secundarias como la culpabilidad, el orgullo y la vergüenza. La diferencia entre las dos terapias cognitivas (la psicológica y la evangélica) radica, a nuestro entender, en que la segunda es mucho más completa y sanadora.

El evangelio tiene mucho que decirnos y aportarnos sobre la vivencia emocional, la terapia y la sanación del corazón. Si hasta finales del siglo XX no se ha dado un estudio de las emociones desde la teología es por una razón histórica que abordaremos en el primer capítulo: durante siglos se consideró que la vivencia emocional

era un tema menor, de segundo grado, una especie de *perturbación sentimental* que un hombre verdaderamente espiritual debería superar. Hagamos un ejercicio mental sencillo para probar que, en la espiritualidad cristiana, ha faltado con frecuencia la asunción de las emociones. Trate usted de recordar algún cuadro piadoso del Renacimiento, alguna escultura medieval o algún mosaico bizantino en el que aparezca representado Jesús con una sonrisa en la boca: le costará un buen rato hallar un ejemplo. Haga también la prueba de tratar de recordar algún retablo antiguo de un templo en el que los santos medievales muestren alegría, sorpresa, ira, miedo o tristeza. Le costará un buen rato encontrar un ejemplo. Y, sin embargo, ¡el evangelio está lleno de vivencias emocionales!

Partiendo de esta base conceptual, el criterio que se ha seguido en este libro es el de favorecer la comprensión del lector y su reflexión. Por ello, estas páginas no suponen un tratado sistemático de psicología emocional, ni de teología espiritual, ni pretenden dar por cerradas cuestiones abiertas, ni tampoco dar por completas explicaciones que tan solo aspiran a sembrar en el lector ideas para su propia reflexión. Ejemplo de ello es el último capítulo, en el que se describen brevemente los temperamentos o estructuras emocionales del individuo y sus implicaciones en el modo concreto de rezar. En definitiva, trataremos no solo de exponer respuestas, sino que principalmente trataremos de hacernos preguntas.

Pero, en conjunto, buscaremos que el lector se haga una idea clara de qué son las emociones, por qué en la historia de la espiritualidad no han sido suficientemente integradas, y qué repercusiones tiene todo esto para rezar o elegir nuestro grupo cristiano de referencia.

# I

## EMOCIÓN Y ESPIRITUALIDAD. UNA RELACIÓN PROBLEMÁTICA

---

### DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Todas las emociones cumplen una función básica para la adaptación del individuo al medio que le rodea, bien sea al medio físico (alcanzando la meta de la supervivencia), bien sea al entorno social (logrando la sociabilidad del individuo). Pongamos algunos ejemplos concretos. La emoción conocida como *asco* es una alarma que el cerebro envía, después de valorar indicadores olfativos y visuales, para ponernos en guardia ante la posibilidad de que un alimento pueda estar en mal estado. Por consiguiente, la emoción de asco se siente normalmente como alerta ante un peligro para la salud y de esta manera favorece la higiene y la salud.

Otro ejemplo sencillo: la emoción conocida como *sorpresa* es una reacción ante un estímulo que consideramos novedoso, de manera que hay una activación fisiológica en el organismo de una persona para *limpiar* el sistema nervioso y poder focalizar toda la atención en el estímulo nuevo. De esta manera, al focalizar la atención hacia el estímulo sorpresivo, nuestro cerebro gana tiempo para juzgar si se trata de algo que nos conviene o que no nos conviene, de si ese estímulo tiene visos de ser placentero o desagradable.

Un tercer y último ejemplo: cuando sentimos *miedo*, se activa toda una serie de procesos en el sistema nervioso del individuo para preparar al cuerpo de cara a una posible huida del peligro: sube la tensión muscular, la frecuencia cardíaca, y se produce la *hipoalgesia*, que no es sino una inyección hormonal que nos capacita para la acción de huida o ataque ante el estímulo peligroso.

De esta manera, las emociones son un complejo sistema de valoración de diversos estímulos cotidianos. Ello forma parte del sistema de adaptación al entorno. Y si es un proceso natural, cotidiano y frecuente, deberíamos preguntarnos por qué las emociones no han tenido un papel clave dentro de la espiritualidad clásica cristiana. Una de las causas ha sido la influencia de la filosofía estoica en los primitivos cristianos. El estoicismo proponía la anulación de las pasiones, así como la resignación completa ante los acontecimientos de la vida. De esta manera, el estoico afrontaba la muerte sin llorar o angustiarse; tampoco consideraba apropiado reír o tener estallidos de ira. El estoicismo influyó mucho no solo en los primeros siglos del cristianismo, sino también en la espiritualidad medieval cristiana, como tendremos ocasión de comprobar posteriormente. En la Edad Media se consideraba que lo más humano de las personas residía en la razón y la voluntad, de manera que las emociones eran una especie de *perturbación sentimental* que había que controlar o reprimir. Pero si las emociones son necesarias para la supervivencia del individuo, y la espiritualidad trataba de ignorarlas o reprimirlas, ¿no se producía una contradicción que podía conducir a una tensión peligrosa?

Además de estas influencias filosóficas y teológicas, hay que tener en cuenta las normas culturales de cada

sociedad, que en ocasiones son transmitidas durante siglos y son difíciles de reeducar. Algunas de esas normas son claramente represoras de nuestra vivencia emocional. Por ejemplo, durante mucho tiempo ha sido frecuente educar a un niño varón explicándole que “los hombres no lloran”, ya que hacerlo es propio de las mujeres. El cristianismo, que se inserta dentro de cada sociedad y cada cultura, no ha sido impermeable a este tipo de influencias y preceptos sobre qué es lo adecuado en la vivencia emocional y qué no lo es.

#### UN EJEMPLO CONCRETO: GETSEMANÍ

Una prueba de lo que hemos afirmado –que las emociones fueron vistas con cierta sospecha en la espiritualidad clásica–, fue la negación de que Cristo hubiera sentido emociones de miedo o tristeza ante su muerte. Hasta bien avanzada la Edad Media, no se representó el sufrimiento de Cristo en la Cruz ni tampoco se admitió que sufriera miedo en el Huerto de los Olivos. Las primeras copias del evangelio de Lucas omitían los versículos referentes al sudor de sangre vertido en Getsemaní<sup>1</sup> por considerarse demasiado humillantes. ¿Por qué? En primer lugar, se consideraba que desdecía a su divinidad. En segundo lugar, los cristianos de los primeros siglos se veían sometidos a persecuciones y martirios. El ideario colectivo era que se tenía que afrontar la muerte con actitud alegre y resignada. Las *Actas de los mártires* nos muestran a mujeres, niños y hombres que incluso catequizaban a sus verdugos durante el tormento. Algunas de esas narraciones pasaron al imaginario popular, por ejemplo el caso de san Lorenzo ante la

---

1. Lc 22, 43-44.

parrilla, y continuaron durante siglos (los *Florilegios* de santos medievales son un buen ejemplo de ello).

El problema era que en los evangelios se narraba con toda claridad que el propio Cristo sí había sufrido. Para resolver la contradicción aparente (los mártires morían cantando y alegres, pero el propio Maestro había sufrido con lágrimas), algunos teólogos tuvieron que dar una explicación. San Jerónimo inventó un término llamado *propasión*: Cristo había *sentido* tristeza pero no había *consentido* en ella. Así, este autor explicaba que Jesús “se entristecía no por temor a la pasión, ya que Él había venido precisamente para sufrir y le había reprochado a Pedro sus temores, sino a causa del desventurado Judas, del escándalo de todos sus apóstoles, del rechazo del pueblo judío y de la destrucción de la desdichada Jerusalén”<sup>2</sup>. De esta manera, se buscaban motivos más nobles que para explicar el miedo del Maestro que el simple hecho de temer morir.

Muchos siglos después, santo Tomás de Aquino refrendó la opinión de san Jerónimo y consagró el término *propasión*<sup>3</sup>. Básicamente, se venía a afirmar que Cristo sufrió para *demostrar* su humanidad, pero nunca por debilidad o por su condición humana, y esa opinión se remontaba a los tiempos de San Jerónimo y de Máximo el Confesor.

Todavía en el siglo XVI hubo reticencias para asumir literalmente la frase de Jesús en Getsemaní: *me muero de tristeza*<sup>4</sup>. Así, para Fray Luis de Granada, la oración angustiada de Cristo en el Huerto fue “para enseñarnos cómo en todos los trabajos y tentaciones de esta vida

---

2. *Comentario al evangelio de Mateo*, libro IV.

3. *Summa Theologica*, III, q. 15, a.6, ad.1.

4. Mc 14, 34.

habremos de recurrir a la oración como a una sagrada áncora”<sup>5</sup>. En definitiva, el sufrimiento de Jesús no solo se dio para *demostrar* su humanidad sino también *para enseñarnos* que hay que rezar en la tribulación. De esta manera, se consideraba noble sufrir para *demostrar* o para *enseñar* algo a los discípulos, mientras que se consideraba innoble sufrir por la causa más primaria y evidente: la angustia ante la perspectiva de la propia muerte.

Este tipo de explicaciones sobre el sufrimiento de Cristo seguían dejando preguntas en el aire. Por eso santo Tomás Moro se interrogaba, en su obra *La agonía de Cristo*, cómo era posible que los primeros mártires cristianos afrontaran la muerte alegremente y, en cambio, Cristo pidiera momentáneamente que se le librara de aquella hora. La pregunta era razonable. La respuesta de santo Tomás Moro era que aquellos mártires habían encarado el martirio con una fortaleza otorgada desde el cielo por el propio Cristo que, en cambio, decidió prescindir de ella para sí mismo.

Después de estas consideraciones, no resulta extraño comprobar que hasta el siglo XI no se esculpieran imágenes de Cristo muerto o sufriente. Las más antiguas son las de urnas funerarias como la del Museo de Brescia o la del Museo Británico (*marfil Maskell*, año 420). En esas esculturas, Cristo aparecía representado como un joven imberbe que no mostraba ninguna huella de tristeza o angustia, tal y como era el gusto de los estoicos: una muerte resignada. Hubo que esperar hasta el siglo XV para que se representara, por primera vez, a Jesús con rostro de agonía en el Huerto de los Olivos.

---

5. *Libro de la oración y la meditación*, cap. XXI, meditación 1ª.