

Esta es una pequeña muestra  
del libro *Desenredando las emociones*.

Para conseguir el libro completo y conocer más  
acerca de nosotros, visita nuestra página web:

[www.poiema.co](http://www.poiema.co)

O comunícate con nosotros al correo:

[info@poiema.co](mailto:info@poiema.co)



© 2023 Poiema Publicaciones

¡El evangelio para cada rincón de la vida!

“Es posible que un libro sobre las emociones no aparezca en el primer lugar de tu lista de lecturas, pero dado que la vida cotidiana está repleta de nuestras emociones y las de nuestros familiares, amigos y enemigos, el tema es sumamente importante. Este libro le llevará a interactuar con las emociones de forma positiva y fructífera”.

**Ed Welch**, Profesor y consejero, Christian Counseling & Educational Foundation.; autor de *Cuando la gente es grande* y *Dios es pequeño* y Una guía para el consejero sobre el cerebro y sus trastornos

“Teólogos y filósofos han dado a menudo consejos muy simplistas a la gente sobre las emociones: *¡Somételas al intelecto. Acepta las emociones buenas (alegría, paz) y reprime las malas (miedo, ira)!* Tales simplificaciones no son fieles a las Escrituras y perjudican a quienes luchan con situaciones difíciles. En este libro, Groves y Smith nos ayudan enormemente a desenredar las cosas, aliviar la confusión y reflexionar seriamente sobre estos asuntos. Nos permiten ver que en las Escrituras cada emoción (la consideremos buena o mala) tiene usos correctos e incorrectos. Hay enojo bueno y enojo malo, miedo bueno y miedo malo. Se nos muestra cómo interactuar con nuestras emociones y cómo actuar (o no actuar) en consecuencia. Los autores tienen un profundo conocimiento tanto de las Escrituras como de la experiencia humana, y han plasmado sus ideas en un libro sorprendentemente bien escrito, que aborda cuestiones difíciles a través de vívidas metáforas, ilustraciones e historias. Y lo que es más importante, este libro está centrado en Dios. Incluso contiene un apéndice que nos muestra las formas en que Dios tiene y no tiene sentimientos. Recomiendo este libro a las personas que luchan por comprender sus propios sentimientos y por ayudar a los demás a abordar los suyos”.

**John M. Frame**, Profesor emérito de teología sistemática y filosofía, Reformed Theological Seminary, Orlando; autor de *La salvación es del Señor*

“Dios nos hizo seres emocionales. Amamos y odiamos. Nos alegramos y nos lamentamos. Experimentamos culpa y vergüenza. A veces, quizá a menudo, luchamos con emociones no deseadas. Groves y Smith aportan su sabiduría como consejeros y estudiosos de la Biblia para tratar el tema de nuestras emociones, ayudándonos a comprenderlas, interactuar con ellas y acercarnos más a Dios”.

**Tremper Longman III**, Catedrático distinguido y profesor emérito, Westmont College

“Cuando se trata de navegar por las emociones personales, Groves y Smith son como guías en un recorrido por los rápidos de un río. Entienden las corrientes y te llevan donde necesitas ir. Especialmente útil es su reconocimiento del vínculo entre lo que sentimos y lo que valoramos. En mi experiencia, ese vínculo ha sido a menudo la clave para entender emociones complejas de las personas a quienes ayudo”.

**Jeremy Pierre**, Presidente del Departamento de consejería bíblica y ministerio de la familia, The Southern Baptist Theological Seminary; autor, *La dinámica del corazón en la vida cotidiana*

“Tomando un sabio camino intermedio entre exaltar e ignorar nuestras emociones, Alasdair Groves y Winston Smith desarrollan una comprensión bíblicamente rica de las emociones como un don de Dios, un aspecto esencial de ser portadores de Su imagen. Pero no se detienen ahí. Con una visión práctica y ejemplos enriquecedores, demuestran cómo evaluar y dirigir tus emociones de manera que crezcas en amar a Dios y a los demás. Si tienes preguntas sobre el papel de las emociones en la vida cristiana, o si a veces te preguntas por qué sientes demasiado —o demasiado poco— de una emoción determinada, te beneficiarás inmensamente de la lectura de este libro”.

**Michael R. Emler**, Miembro de la facultad, Christian Counseling & Educational Foundation; autor, *Descripciones y prescripciones*

“Llevo veinte años siendo consejero y sigo sin comprender completamente las emociones. Necesito ayuda para entenderlas, y estoy seguro que tú también. *Desenredando las emociones* es ahora mi guía de referencia sobre el tema. Reúne mucho en un solo libro, y página tras página honra a Cristo”.

**Deepak Reju**, Pastor de consejería bíblica y ministerio de familia, Capitol Hill Baptist Church, Washington, DC; autor, *El pastor y la consejería*

## Desenredando las emociones



# Desenredando las emociones

J. Alasdair Groves  
y Winston T. Smith



Desenredando las emociones  
J. Alasdair Groves y Winston T. Smith

© 2023 por Poiema Publicaciones

Traducido con el debido permiso del libro *Untangling Emotions*  
© 2019 por Crossway Books.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas han sido tomadas de La Nueva Biblia de las Américas © 2005, por The Lockman Foundation.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, u otros, sin el previo permiso por escrito de la casa editorial.

Poiema Publicaciones  
info@poiema.co  
www.poiema.co

Impreso en Colombia  
ISBN: 978-1-955182-66-9  
SDG

A mi madre,  
quien me enseñó a interesarme por lo que otros sentían  
y a saber que a Dios le interesa mi corazón:  
nos guiaste con fe, valor y vulnerabilidad  
en medio del momento más oscuro para nuestra familia.  
— J. Alasdair Groves

---

A Kim:  
Tu deleite infantil en las cosas más ordinarias,  
tu celebración de lo bueno y tus lágrimas de enojo ante lo malo,  
tu humildad y fidelidad,  
en esto y de mil otras maneras.  
Tú me muestras el amor de Cristo cada día.  
— Winston T. Smith



# Contenido

Reconocimientos .....11

Introducción ¿Cómo te sientes acerca de cómo te sientes? .....13

## PARTE 1 ENTENDIENDO LAS EMOCIONES

1 A veces es bueno sentirse mal .....23

2 ¿Qué son las emociones exactamente?.....31

3 Las emociones no vienen en fila india.....45

4 Las emociones ocurren en tu cuerpo.....57

5 Conectas con otros cuando sientes con ellos.....73

6 ¿Por qué no puedo controlar mis emociones?.....81

## PARTE 2 INTERACTUANDO CON LAS EMOCIONES

7 Dos peligros .....91

8 Interactuar: una mejor opción .....101

9 Interactuar con las emociones significa interactuar con Dios.....111

10 Interactuando con las relaciones.....123

11 Cómo cultivar emociones sanas.....137

12 Cómo matar de hambre las emociones no saludables ....155

## PARTE 3 INTERACTUANDO CON LAS EMOCIONES MÁS DIFÍCILES

13 Interactuando con el miedo .....169

14 Interactuando con el enojo .....189

15 Interactuando con el duelo .....205

16 Interactuando con la culpa y la vergüenza.....221

17 Un museo de lágrimas .....235

Apéndice: ¿Dios realmente siente?.....239

Índice General .....247

Índice Bíblico .....251

# Reconocimientos

Cuando escribes un libro, te das cuenta de cuántos de tus propios pensamientos, incluso los más creativos, han sido formados y alimentados por otras personas, y la mayoría de ellas ni siquiera se dará cuenta de cuánto te impactaron. ¿Cómo puedes agradecerles a quienes te enseñaron todo lo que sabes? Sin embargo, nos gustaría aprovechar esta oportunidad para decir “gracias” a algunas personas que nos ayudaron de manera especial a que este proyecto fructificara.

A Dave Dewit y el equipo editorial de Crossway, gracias por su paciencia, aportes, y, sobre todo, su ánimo.

Estamos agradecidos también con nuestros colegas de la Fundación Cristiana de Consejería y Educación (CCEF por sus siglas en inglés). Su servicio a esta institución crea un ambiente muy especial, fuera del cual nunca habríamos podido hilar estos pensamientos. Gracias especialmente a Jayne Clark por trabajar como nuestra agente, a David Powlison por brindarnos de su tiempo para trabajar en este libro y a toda la facultad por afinar nuestro pensamiento y permitirnos la oportunidad de pulir nuestras ideas en el contexto de la conferencia nacional de la CCEF en 2016. Además, le debemos otro agradecimiento específico al equipo de la escuela de consejería bíblica, quienes me apoyaron (Alasdair) cuando el libro me ocupó.

Al personal y al consejo de CCEF Nueva Inglaterra, gracias también por abrazar este proyecto y darme (Alasdair) la libertad

y el apoyo para realizarlo. Necesitaba ambas cosas más de lo que se imaginan.

De manera similar, yo (Winston) agradezco a la congregación de la iglesia episcopal St. Anne's por recibirme en su familia e invitarme a dar aquí mis primeros pasos como pastor de una parroquia. Los amo a todos. Ustedes hacen que quiera seguir a Cristo con más pasión cada día.

Un agradecimiento muy especial para el Dr. Paul Maxwell, sus labores y conversaciones fueron invaluable para darle la forma final al material. ¡No podríamos haber hecho esto sin ti! Gracias también a Andy Hanauer, Kevin y Dianna Sawyer, Susie Matter, Lauren Groves y Alden Groves por leer partes de nuestro manuscrito en sus frágiles inicios, cuando no era atractivo; nos ayudaron a saber lo que queríamos decir y a decir lo que no estábamos diciendo.

Finalmente, nuestro más grande "gracias" va para nuestras familias. Agradezco (Alasdair) a Lauren, Emily, Adara y Alden, por emocionarse conmigo y cargar mucho del estrés que esto me produjo. Ustedes son las personas que más atesoran en esta tierra y, por lo tanto, están en el centro de todas mis emociones (para bien o para mal). No hay nadie más con quien preferiría compartir las tristezas y alegrías de la vida. Agradezco (Winston) a Kim, Gresham, Sydney y Charlotte por su constante apoyo y amor. Gracias por aceptar con tanta gracia mis débiles esfuerzos por practicar aquello de lo que converso, escribo y hablo con tanta confianza.

## Introducción

# ¿Cómo te sientes acerca de cómo te sientes?

Las emociones son extrañas.

Son extrañas porque pueden hacer que nos comportemos de maneras que no queremos. Son extrañas porque pueden inundar nuestros cuerpos, lo queramos o no. Son extrañas porque pueden ayudarnos a ver y hacer cosas que nunca habríamos hecho sin ellas. Son extrañas porque la mayoría de nosotros no sabemos (ni siquiera nos detenemos a preguntarnos) *por qué* estamos sintiendo lo que estamos sintiendo la mayor parte del tiempo.

Por eso escribimos este libro. Queremos ayudarte a entender lo que tus emociones son (y no son) y qué puedes hacer al respecto. La realidad es que, aunque podemos ser lentos en admitirlo, a todos nos preocupa lo que sentimos.

Quizás tu lucha es con la ansiedad. Quizás eres alguien que sencillamente se siente “estresado” muchas veces. Quizás frecuentemente estás melancólico o vives con una ligera frustración todo el tiempo. Quizás la vida solo te parece aburrida en general. O quizás, nunca has pensado realmente acerca de tus emociones. En este tiempo, no es tan difícil pasar de Netflix al correo electrónico, de Facebook a tu trabajo, y nunca detenerte lo suficiente para notar que estás sintiendo algo.

Cual sea tu historia, lo sepas o no, a veces no te gusta cómo te sientes. Y en eso, eres igual a todos los otros seres humanos.

Considera algunas de las diferentes maneras en que las personas experimentan emociones. Primero, mira a Vero. Su martes por la mañana iba muy bien hasta que una imagen en la parte superior de su Facebook llamó su atención. Todo en la foto de sus tres amigas sonrientes, con los brazos sobre los hombros de las otras, comunica que están pasando un tiempo genial. El título dice: “¡Noche de chicas! ¡Justo lo que necesitaba!”. En la foto solamente falta: Vero.

Para otras personas, como Ángela, las emociones son menos como una tormenta y más como arena movediza. Ángela se siente atrapada en un mundo sin altas ni bajas. La mayor parte del tiempo se siente aburrida, vacía, como entumecida. Ella no tiene idea de por qué sus emociones son tan llanas, por qué nunca hay una chispa, por qué el entusiasmo y la felicidad son experiencias para otros pero no para ella. Ella parece estar siempre afuera como espectadora. Mientras otros disfrutan de una buena risa, celebran una victoria o tienen una conversación profunda y gratificante, ella solo está parcialmente presente. Parece parte del público que observa, no una participante de lo que sucede. Se siente sola y alejada de los demás, y ella está cansada de sentirse así.

Otros, como Carlos, son muy poco conscientes de sus emociones. A veces está feliz; a veces, triste; a veces, enojado. Puede pasar días sin notar lo que está sintiendo y no entiende cuál es el escándalo que otros hacen con respecto a las emociones. Pero su esposa batalla por periodos con ansiedad y depresión. Él quisiera poder ayudar, pero no sabe cómo. Carlos se siente más como un testigo del mundo de las emociones que como un participante y se siente extraño ante cualquier despliegue de emociones en otros.

Finalmente está Aarón. Aarón la tiene muy fácil. Él sabe que tiene emociones, pero no lo molestan muy a menudo. Cuando lo hacen, rara vez se queda triste o irritado por largo tiempo. No se está escondiendo de sus emociones más profundas, simplemente

no se molesta con frecuencia y nota que cuando lo hace, las cosas terminan bien si deja que todo pase. Parece que el sol siempre sale el día siguiente.

¿Entonces, cómo te sientes *tú* acerca de cómo te sientes? ¿Te identificas con alguna de estas historias?

Al dar consejería por años, nos hemos dado cuenta de que a veces, los cristianos están más perturbados por sus emociones que los no cristianos. Los cristianos ven con frecuencia las emociones negativas, las que describiríamos como “malas”, como señales de un fracaso espiritual. La ansiedad es prueba de que no confías en Dios. La tristeza es no descansar en la bondad de los propósitos de Dios para tu vida. El enojo es puro egoísmo. Parece que los cristianos no *solo* batallan con emociones negativas, sino que cada pensamiento oscuro viene con un sentido de fracaso espiritual, culpa y vergüenza por *tener* ese sentimiento. Como resultado, la persona que siente emociones negativas debe aplastarlas y arrepentirse de ellas de inmediato en vez de explorarlas, y debe expresarlas solo cuando están cuidadosamente monitoreadas y controladas; de preferencia usando un traje contra materiales peligrosos.

De hecho, los cristianos a veces se sienten inquietos aún hacia emociones positivas. La felicidad debe ser escudriñada por temor de “amar más el don que al dador”, o sea, a Dios. Un sentido de éxito o satisfacción por un trabajo bien hecho puede ser orgullo encubierto o una forma de darse crédito por algo en lo que fuimos solo instrumentos. Si te sientes bien demasiado tiempo, puedes estar siendo egoísta y no estás al tanto de las necesidades de aquellos que te rodean.

Pareciera como si los cristianos nunca pudieran dar en el blanco, sin importar cómo se sienten.

La manera en que respondes a tus emociones, incluyendo cómo te sientes acerca de cómo te sientes, es de vital importancia para tu relación con Dios y otros en tu vida. Nuestras emociones son una de las oportunidades más comunes, y más usualmente malentendidas, para crecer en madurez y amor en nuestras vidas.

Tienen el poder de enriquecer nuestras relaciones profundamente o abrir brechas en ellas.

### *Para quién es este libro*

Con eso en mente, tenemos la esperanza de que tres tipos de personas diferentes lean este libro. Primero, estamos escribiendo para aquellos cuyas emociones tienden hacia los extremos, como Vero o Ángela. Tanto quienes se sienten como muertos andantes, como quienes son llevados por las olas de sus emociones, tienen una necesidad diaria del consuelo, la ayuda, la valentía y la sabiduría de Dios.

Segundo, sin embargo, este libro es para ti si, como Carlos, las emociones te confunden. Quizás no puedes entender tus propias emociones o las tormentas emocionales de algún ser querido. O quizás simplemente no puedes entender por qué ciertas personas en tu vida hacen lo que hacen, y te sientes perdido.

Finalmente, estamos escribiendo para ti si quieres amar y cuidar a aquellas personas cuyas emociones, por una razón u otra, las tienen entre la espada y la pared. Como consejeros, sabemos lo difícil que puede ser cuidar de personas emocionalmente volátiles y queremos darte sabiduría e ideas prácticas para ayudarte a acercarte a sus vidas.

¿Y qué de los Aarones del mundo? ¿Los que están contentos con su vida emocional pueden pasar por alto este libro? Es posible, pero ten en mente que los que tienen un temperamento fácil y rara vez luchan con heridas emocionales, también corren el riesgo de perderse el crecimiento, y aún el gozo, que Dios desea para Sus hijos, mientras lidian con sus emociones de una manera que los conecte más cercana y abundantemente a Él.

Creemos que la mejor manera de servirte a ti como lector, sea cual sea la categoría en la que estás, es hablando directamente a quienes caen en la primera categoría, aquellos de ustedes que batallan con sus emociones y no necesitan que nadie les diga que las emociones son difíciles. Los que estén en los otros dos grupos,

escuchen. Sin embargo, no se sorprendan si se dan cuenta de que más cosas de las que esperaban aplican a sus vidas y no solo a las “personas emocionales” a su alrededor. Nuestra esperanza es ayudarlos a todos ustedes a entender mejor su propio mundo interior, y el de su cónyuge, amigo o amiga, o compañero de trabajo, al escucharnos hablarles a aquellos que sienten el problema de sus emociones todo el tiempo y anhelan cambiar.

### *Las emociones son un regalo*

La Biblia tiene mucho que enseñarnos sobre las emociones. Es verdad que la Escritura nos advierte sobre los peligros de las emociones, de cómo ellas a veces reflejan nuestro desordenado mundo interior y nos provocan decisiones apresuradas, imprudentes y destructivas. Pero también nos enseña que son parte indispensable de ser humanos y juegan un papel esencial en nuestra relación con Dios y con otros. Un estudio cuidadoso de la Biblia nos puede ayudar a desechar suposiciones erróneas para poder interactuar con nuestras emociones, en vez de dejarnos controlar por ellas o huir de ellas.

Estas son algunas de las verdades cruciales que exploraremos juntos:

- *Las emociones son parte esencial de ser portadores de la imagen de Dios.* Dios expresa emociones y nos diseñó para expresar emociones también. En la Biblia, vemos y oímos del enojo, el gozo, la tristeza y aún del celo de Dios. Claro, Dios no experimenta emociones exactamente como nosotros. Él es espíritu, no tiene cuerpo (elemento importante de nuestras vidas emocionales) y no tiene pecado, pero no podemos negar que ha decidido revelarse en el lenguaje de las emociones y que nuestras emociones son un aspecto de Su decisión de crearnos para ser como Él.<sup>1</sup>

---

1. Ver apéndice, “¿Dios realmente siente?”, para una discusión sobre la doctrina de la impassibilidad de Dios.

- *Jesús nos muestra el camino.* Jesús nos da una imagen perfecta de las emociones humanas en acción. Jesús, quien es completamente Dios, también se hizo *completamente* humano. Eso significa que Él conoce y experimenta las emociones no solo como Dios lo hace sino también como nosotros lo hacemos, como un ser humano de carne y hueso. Al leer los Evangelios, somos testigos de la compasión de Jesús hacia el sufrimiento y el dolor. Vemos Su enojo al hablar con líderes religiosos insensibles. Escuchamos Sus gemidos cuando se aflige por la incredulidad y la muerte. Al vivir en relación con Él, comienza a obrar en nosotros para darnos corazones cada vez más como el Suyo, que odian lo que Él odia y aman lo que ama.
- *Al final, se trata de amor.* Las emociones tienen muchos roles importantes. En parte, nos hablan sobre nosotros mismos y lo que sucede en nuestro interior y a nuestro alrededor. También nos pueden dar la motivación y energía necesarias para actuar cuando necesitamos hacer cosas importantes. Pero las emociones, en todos sus roles, fluyen de aquello que amamos y, al mismo tiempo, ellas nos ayudan a amar las cosas correctas: a Dios y a otros.

### *Hacia dónde vamos ahora*

Este libro tiene tres secciones principales.

La parte 1 aborda las emociones del día a día, desenredando y explicando la complejidad de nuestras experiencias emocionales. Exploraremos de manera bíblica qué son las emociones y para qué las diseñó Dios. En el proceso, aprenderás que algunas de las maneras en que te enseñaron a pensar acerca de tus emociones y cómo manejarlas deben cambiar. Veremos cómo las emociones involucran nuestras mentes, las maneras en que valoramos las cosas e incluso nuestros cuerpos. También aprenderemos cómo nuestras emociones son parte importante de cómo Dios nos enseña a amarnos unos a otros, ya que nos ayudan a entender las expe-

riencias de otros y a interactuar con ellas. Quizás, más importante aún, aprenderemos cómo todas nuestras emociones nos ayudan a volvernos a Dios y crecer en nuestra relación con Él.

La parte 2 se enfoca en cómo *involucrarnos* con nuestras emociones. Esta sección no se trata tanto acerca de cómo *cambiar* tus emociones, sino cómo responder a ellas y traerlas sabiamente delante de Dios y otros. No debemos manejar nuestras emociones siendo controlados por ellas ni ignorándolas. En cambio, debemos desear tratar con ellas sabiamente, de manera que produzca crecimiento en nuestra relación con Dios y otros.

La parte 3 ofrece dirección para involucrarnos con las emociones que más tienden a preocuparnos y confundirnos: el temor, la ira, la tristeza, la culpa y la vergüenza. Por ejemplo, exploraremos cómo nuestra ira tiene el propósito de reflejar la ira de Dios y funcionar en nuestras vidas para proteger y restaurar relaciones. Descubriremos que la tristeza y la aflicción no son siempre evidencia de falta de fe, sino que, de hecho, pueden ser importantes expresiones de fe. Incluso descubriremos que el temor no es necesariamente algo malo, sino que puede ser una expresión de afecto y una preocupación correcta, que nos ofrece una oportunidad de volvernos a Dios.

En cada capítulo seremos lo más prácticos posible. Después de todo, no solo queremos que *pienses* de una manera diferente acerca de tus emociones; también queremos ayudarte a *hacer* cosas que hagan la diferencia en tu vida mañana, cuando seas padre o madre de niños berrinchudos, disfrutes un café con amigos, saques la basura, resuelvas conflictos con tu cónyuge, cantes en la iglesia, llores en el baño o encuentres un momento tranquilo para leer. Nuestra oración es que, mientras lees este libro, Dios nutra tu vida emocional en medio de los problemas reales y perturbadores del mundo que te rodea y de las promesas reales y perfectas de Dios.



Parte 1

---

---

ENTENDIENDO LAS  
EMOCIONES



## A veces es bueno sentirse mal

Jesús lloró.

Fue extraño que Él hiciera eso, ¿no crees? No sabemos cómo te imaginas a Jesús, pero probablemente no te lo imaginas sollozando mientras caen lágrimas de Sus ojos por Sus mejillas hasta terminar en Su barba. ¿Jesús sangrando en una cruz perdonando a Sus enemigos? Por supuesto. ¿Jesús con niños en Su regazo, mirándolos y sonriendo con compasión? Seguro que sí. ¿Jesús sollozando a gran voz o estremeciéndose con temblores en un funeral? No tanto.

Sin embargo, eso es justo lo que la Biblia dice. De pie junto a María, la hermana de Su amigo cercano, Lázaro, ella con la mirada fija en la tumba de su hermano, Jesús de repente se entristece y rompe en llanto (Jn 11:32-36). Ahora, piensa en esto: como Dios, Jesús controla el universo entero y puede cambiar cualquier cosa en cualquier momento. De hecho, Él levantará a Lázaro de la muerte en unos cinco minutos. Entonces, ¿por qué llora si sabe que está a punto de hacer un milagro asombroso y arreglar el problema?

Porque Él es perfecto. Él llora ante la muerte de Su amigo y es profundamente movido por la angustia de María porque *eso es lo que el amor hace cuando se enfrenta a una pérdida*. Jesús es

el único ser humano perfecto que jamás ha vivido, y por eso no rehúsa participar del dolor de los que ama. Ni siquiera por diez minutos. Ni siquiera cuando sabe que su tristeza está a punto de convertirse en gran gozo lleno de asombro.<sup>1</sup>

¿Alguna vez has pensado en la aflicción (o el enojo, o el desaliento) como algo que puede ser bueno e importante? ¿Incluso si *podieras* arreglar el problema? Eso va en contra de todo instinto en nosotros, ¿no crees? Pero la Biblia enseña una y otra vez que la tristeza, el enojo, el desaliento, y aún el temor tienen un lugar bueno y correcto en nuestras vidas. A la mayoría de nosotros nos incomodan profundamente los sentimientos negativos, y asumimos que es un error sentirnos tristes, enojados o simplemente mal. Pensamos que si solo tuviéramos más fe, una mejor perspectiva, más fortaleza de carácter, seguramente no nos sentiríamos así. O, al menos, lo superaríamos rápidamente.

La Biblia nos da una perspectiva radicalmente distinta. Contrario a nuestra suposición de que las personas más fieles serán las más despreocupadas y alegres, la Escritura está llena de santos atribulados y afligidos que rasgan sus vestiduras y se sientan en cenizas cuando su mundo se pone de cabeza. La lógica básica de la Biblia es esta: si te importan los demás y el reino y la misión de Dios en este mundo, estarás y *deberías estar* lleno de tristeza cuando tú o aquellos a quienes amas son heridos, sufren pérdidas o mueren. Deberías sentirte airado ante las injusticias. Tu corazón debería latir más rápido cuando tu familia está en peligro. Por más contradictorio que parezca, los sentimientos terribles como la aflicción pueden ser los sentimientos exactos que se deben tener, sentimientos que honran a Dios y que estaría mal si *no* estuvieran presentes. El autor y pensador cristiano C.S. Lewis lo expresó claramente cuando dijo:

---

1. Estamos en deuda con Tim Keller por la observación de que las lágrimas de Jesús fluyen de Su amor perfecto.

Amar, de cualquier manera, es ser vulnerable. Basta con que amemos algo para que nuestro corazón, con seguridad, se reuerza y, posiblemente, se rompa. Si uno quiere estar seguro de mantenerlo intacto, no debe dar su corazón a nadie, ni siquiera a un animal. Hay que rodearlo cuidadosamente de caprichos y de pequeños lujos; evitar todo compromiso; guardarlo a buen recaudo bajo llave en el cofre o en el ataúd de nuestro egoísmo. Pero en ese cofre—seguro, oscuro, inmóvil, sin aire—cambiará, no se romperá, se volverá irrompible, impenetrable, irredimible.<sup>2</sup>

De hecho, de tal manera amó Dios al mundo que se hizo vulnerable ante el mundo, hasta el punto de perder a Su amado Hijo, de enviarlo entre nosotros para llevar nuestro dolor, llorar nuestras lágrimas y finalmente morir la muerte que nosotros debimos haber muerto. Dios ama, por lo tanto, se aflige. Nosotros le importamos, por eso odia el pecado que nos separa de Él. Dios es perfecto, por tanto, se duele cuando Su amada creación y Su preciosa humanidad se hacen daño unos a otros y son heridos por las heridas de este mundo roto y quebrantado.<sup>3</sup>

Es terrible experimentar dolor, odio, aflicción y temor. Aún más, como sin duda sabes, la Biblia sí nos manda a tener gozo, gratitud, contentamiento, paz y cosas similares. Pero esa no es la historia completa, y las piezas faltantes son vitales. A pesar de que parezca extraño, tenemos que comenzar entendiendo la parte buena de nuestras emociones negativas si queremos algún día tratar con ellas de manera correcta, cuando ellas estén en desorden.

---

2. C.S. Lewis, *The Four Loves* [*Los cuatro amores*] (New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1960), 169.

3. Para los interesados en una discusión más profunda de Dios como “vulnerable” o “herido”, ver el apéndice, “¿Dios realmente siente?”, que explica cómo la doctrina de la “impasibilidad”, la doctrina acerca de que Dios no es movido ni cambiado por las pasiones, no está en conflicto con la manera en que la Biblia lo describe como un ser que tiene emociones en respuesta al mundo y a las personas que creó.

### *Las emociones negativas no son siempre malas*

La razón fundamental por la que necesitamos las emociones negativas y desagradables es porque vivimos en un mundo caído. Dios nos creó para responder a las circunstancias como ellas realmente son. Los seres humanos *deberían* estar afligidos por lo que causa aflicción, horrorizados por la violencia y el abuso, profundamente consternados (nosotros lo llamaríamos “ansiosos”) por la posibilidad de que alguien o algo que amamos sea lastimado, enojados ante las injusticias arrogantes. *No* sentir tristeza cuando alguien que amamos muere, no sentirnos desanimados cuando nos encontramos cayendo en el mismo patrón de pecado una vez más, no estar molestos cuando nuestros hijos mienten o se lastiman unos a otros estaría mal. Incluso Job, el hombre que lo perdió todo en un día y aun así adoró a Dios y se sometió en fe al control de Dios, “se levantó, rasgó su manto, se rasuró la cabeza [una expresión de tristeza], y postrándose en tierra, adoró” cuando escuchó de la muerte de sus hijos y la devastación de su gran riqueza (Job 1:20). Fuiste hecho a la imagen de Dios mismo, y eso significa que fuiste hecho para ver el mundo como Él lo ve, para responder como Él responde, odiar lo que Él odia y molestarte por lo que a Él le desagrada.

¡Eso no significa que la tristeza piadosa o la ira justa o el desaliento santo sean placenteros! Significa que muchos sentimientos incómodos pueden ser profundamente piadosos, justos y santos.

Como si eso no fuera suficientemente contraintuitivo, necesitamos reconocer la otra cara: ¡hay momentos en que está mal sentirse bien! Es obvio que cosas como la crueldad (gozarse en causar dolor) están mal, pero cualquier tipo de sentimiento positivo puede torcerse. Alegrarse cuando alguien más sufre un contratiempo que te da ventaja a ti, está mal. Estar contento y en paz porque tienes suficiente heroína para otro par de días, aunque estás a punto de perder a tus hijos es un terrible error. Sentirte esperanzado porque tu aventura amorosa permanece secreta ciertamente está muy mal.

Ver lo bueno en nuestras emociones negativas se vuelve un poco más fácil cuando nos damos cuenta de que Dios muestra un amplio espectro de sentimientos negativos en la Biblia. Por ejemplo, Él es descrito en innumerables ocasiones como enojado o airado. Esto es difícil para la mayoría de nosotros. Nos sentimos algo incómodos y avergonzados ante la idea de que Dios se pueda enojar con alguien. Pero ¡qué tipo de padres *no* se enojarían si alguien disfrutara cruelmente abusar de sus hijos! Esta es la ira de la que habla el profeta Nahúm, por ejemplo. Él describe a Dios viniendo como un guerrero en contra de los asirios, quienes habían invadido Israel y eran famosos, incluso en el mundo antiguo, por su creativa crueldad contra los pueblos que conquistaban. En Nahúm, Dios viene como un equipo especial del ejército que desciende sobre un grupo de terroristas que han capturado y torturado niños indefensos. Para un niño indefenso que está siendo abusado, el enojo de Dios por lo que él está viviendo es una buena noticia. Si has sufrido y has sido maltratado, el que Dios esté molesto por tu dolor y furioso contra aquellos que te lastimaron es profundamente reconfortante.

Piensa ahora en la tristeza de Dios. En Génesis 6, Él se afligió cuando vio la constante arrogancia de los descendientes de Adán y Eva, mientras cada generación que pasaba se volvía más violenta y egocéntrica. Miles de años después, en Mateo 23, Jesús lamentó el pecado y la necedad de Su amada Jerusalén, y lamentó que esas personas rechazaran la amorosa ayuda y corrección de Dios una y otra y otra vez. Además, como observamos hace un momento, Jesús lloró ante la muerte de Lázaro, Su amigo.

Pero, no es solo el enojo y la tristeza de Dios. Él frecuentemente es “celoso” del afecto, la lealtad y la adoración de Su pueblo. En el huerto de Getsemaní, Jesús tembló y sudó sangre por una combinación de terror, angustia y soledad. La lista podría continuar.

Esta es la idea general: nuestras emociones negativas, como las de Dios, juegan un rol necesario en nuestras vidas. Ellas nos dicen que algo está mal. Así como la felicidad, el gozo, la paz y

el contentamiento miran alrededor y concluyen que las cosas son como deberían ser, así la indignación, el enojo, el desaliento y la furia fueron diseñados para identificar dónde este mundo caído está corrompido, dónde el desorden, el daño y la destrucción han quebrado algo que percibimos correctamente como precioso. Concluir que el mundo está fracturado y ser movido en respuesta son experiencias profundamente *cristianas*.

Esto no significa que nuestro enojo o tristeza siempre nos apunten en la dirección correcta, como sabemos por nuestras muchas experiencias personales. Aun así, necesitamos entender que nuestros sentimientos más oscuros no son una maldición sino un regalo. Un regalo peligroso (como cuando le damos marcadores permanentes a un niño pequeño), pero aun así es un regalo. Nuestras emociones, todas nuestras emociones, nos dan la oportunidad de participar del corazón, el propósito y la perspectiva de Dios y ser así verdaderamente Sus “amigos”, como les dice Jesús a Sus discípulos en la Última Cena (Jn 15:15).

Viene un día en el que nunca más sentiremos tristeza, enojo, miedo ni indignación, porque no habrá nada por lo cual estar triste, enojado, asustado o indignado. Sin embargo, hasta ese día, solo podremos vivir en una relación honesta y sabia con Aquel que nos hizo, participando de los gozos y las tristezas del amor de Dios por Sus hijos. Solo aquellos que aman al Señor lo suficiente como para abrir sus corazones al dolor de Su mundo podrán disfrutar también del gozo.

### *Preguntas para reflexionar*

#### *Al enfrentarte a tus propios sentimientos:*

1. ¿Alguna vez has pensado que tus sentimientos malos tienen un propósito bueno? ¿Qué opinas de esa idea ahora?
2. ¿Cuáles son las emociones que más te incomoda sentir? ¿Por qué crees que es así?
3. ¿Te describirías como una persona profundamente emocional, alguien insensible, alguien estable?

*Al ayudar a otros:*

1. ¿Cómo cambia este capítulo la forma en la que ves a las personas en tu vida cuyas emociones han sido una fuente de sufrimiento para ti?
2. Piensa en alguien a quien estés tratando de ayudar y amar. ¿Qué dicen las emociones negativas de esta persona acerca de cómo él o ella ven el mundo? ¿Qué cosas específicas identifican las emociones de esta persona como quebradas, torcidas o dañadas?

Esperamos que hayas disfrutado de esta pequeña muestra del libro *Desenredando las emociones*.

Para conseguir el libro completo y conocer más acerca de nosotros, visita nuestra página web:

[www.poiema.co](http://www.poiema.co)

O comunícate con nosotros al correo:

[info@poiema.co](mailto:info@poiema.co)



© 2023 Poiema Publicaciones

¡El evangelio para cada rincón de la vida!