

Hablando de sentimientos...



Es innegable que nuestra sociedad está asignando un nuevo valor al sentimiento, colocándolo como base confiable de la conducta humana. “Hay que decir y hacer las cosas tal como una las sienta” es la premisa, eso es visto como autenticidad, valor deseable en nuestra persona. **No se miden las consecuencias** de este actuar basado sólo en los dictados del corazón, apelando a una mal considerada sinceridad que no tiene valor porque está descontextualizada. En nombre de la autenticidad y la espontaneidad exhiben públicamente conductas que son un franco ataque a la vergüenza y el pudor, que deben estar presentes en todo comportamiento humano.

Los sentimientos cobran su real significación sólo si se apoyan y, más aún, se someten a dos facultades importantísimas de nuestro psiquismo: **la razón y la voluntad**. Si ellas no están presentes, los sentimientos se tornan vulnerables, quedan expuestos a cualquier circunstancia que amenace quebrarlos. Es por eso que observamos con qué facilidad se rompen vínculos de compromiso a todo nivel; ya sean familiares, afectivos o económicos.

Ser dirigidos sólo por nuestro sentimiento entraña el peligro de querer realizar cosas sólo cuando las sentimos, y así esperaremos el tiempo de “sentir” la necesidad de orar, “sentir” la necesidad de congregarnos, o “sentir” el deseo de leer la Palabra de Dios. Seremos solidarios con nuestro prójimo, sólo cuando la emoción nos mueva a hacerlo.

¿Nos damos cuenta del peligro de constituir al sentimiento como brújula en nuestro sendero? Como cristianas se nos hace imperioso analizar esta categorización de los afectos que se nos presentan descarnados, libres de todo cauce, límite y disciplina, niveles estos que deben constituirse en **reguladores de nuestro sentimiento** pero que,

lamentablemente, con frecuencia sólo son visualizados como represores de la espontaneidad.

Consideremos brevemente un sentimiento como el de **la culpa**, por ejemplo: es un sentimiento al que se trata de adormecer o desarraigar, como la hierba mala. Es lógico que frente a una sociedad como la nuestra, que presenta como rasgo distintivo la permisividad, todo sentimiento de culpa sea considerado nocivo para el desarrollo de la personalidad. Es cierto que son pocos los sentimientos que causan tanto dolor como los que nacen de la culpa. Los centros de atención para pacientes psiquiátricos y psicológicos están llenos de personas corroídas por sentimientos de culpa que arrastran toda la vida. **La culpa es una expresión de la conciencia que nos fue conferida por Dios para la distinción entre el bien y el mal**, pero que si no está controlada por Él, puede constituirse en un real peligro en la regulación de nuestras acciones y emociones. La culpa es un sentimiento que experimentamos desde la más tierna infancia. Con frecuencia aparece enmascarado, como en el caso de la conducta sobreprotectora, que puede estar encubriendo un sentimiento de hostilidad y rechazo, no llevado a la conciencia por ser doloroso su reconocimiento.

Hay culpas que no tienen fundamento lógico, que son el resultado de sentirse mal por actos de los cuales no se es responsable. Este sentimiento de culpabilidad daña el equilibrio emocional del que la padece.

Lo malo está en no experimentar culpa frente a actitudes de las que sí somos responsables. En este caso la culpa es necesaria para generar un sentimiento imprescindible para nuestra restauración: el arrepentimiento, sin el cual no puede nunca operarse un cambio real en nuestro comportamiento. Arrepentirse es mucho más que confesar nuestra transgresión. Podemos confesar nuestra culpa, pero no tener un profundo arrepentimiento

de nuestra conducta.

Para el cristiano, **el sentimiento de culpa es saludable cuando está ubicado** entre el arrepentimiento por reconocer haber pecado contra Dios (ya sea en nuestro pensar o actuar), y el firme propósito de un cambio, disponiéndonos a obedecerle.

Otro sentimiento que podemos mencionar es el tan nombrado, pero paradójicamente confundible, amor. Se lo proclama como de nacimiento fácil, que brota naturalmente como la flor silvestre. Dios nos ha formado con la capacidad de amar y ser amados, pero el sentimiento de amor es una construcción y si no se alimenta, muere o entra en un estado de deterioro, mental o psicológico, como lo muestran los estudios clínicos realizados en niños de instituciones, privados del amor materno. El vínculo afectivo crece y se alimenta como producto de la experiencia. **El amor verdadero está apoyado en el conocimiento y en la voluntad.** La Palabra de Dios lo enseña. Tomemos el ejemplo del joven Salomón, a quien Dios asignó la tarea de reconstrucción del templo. Él amaba a Dios: “Mas Salomón amó a Jehová” (1 R. 3:1); pero deseó sabiduría, discernimiento para guiar al pueblo y distinguir el bien del mal. Amor unido a conocimiento. Vayamos a otro ejemplo bíblico: al joven Daniel. Amaba a su Dios, por lo tanto propuso en su corazón, tomó la decisión de no contaminarse. El sentimiento de amor hacia Dios, lo acompañó con su decisión de servirle. Amor unido a voluntad y propósito.

Es habitual escuchar, “el amor es ciego”, refiriéndose al hecho de que el que ama ve tan sólo las virtudes del ser amado. El apóstol Santiago expresó que el amor cubre multitud de pecados (Stg. 5:20), pero fue el apóstol Pablo quien dijo:

Amar sin condicionamiento. Y es el mismo Señor quien nos manda llegar a amar aun al enemigo. **Este tipo de amor entraña sacrificio, renunciamiento, disposición.** Es estar atento a las necesidades del otro. ¿Has pensado en lo valioso de saber escuchar? Cuántos conflictos en el hogar se evitarían si aprendiéramos a escucharnos los unos a los otros. No todos saben hacerlo, y no siempre la voluntad está dispuesta a practicarlo. Pero **el saber que todos los seres humanos tenemos necesidad de comunicarnos, debe mover nuestra voluntad a hacerlo.** Esto es una muestra de amor a nuestro semejante. Es tarea terapéutica escuchar con atención y respeto al que sufre, desentrañar su mensaje sin censura previa. Es también tarea de todo cristiano saber escuchar con interés, con amor, a todo el que se nos acerca en busca de ayuda. Con frecuencia escuchamos: “qué bien me hizo esta conversación”, y quizá uno solo es el que ha hablado, el que necesitó hacerlo, y para él, el beneficio fue muy grande sólo por encontrar un oído atento, un corazón dispuesto a comprenderlo. **¿Son confiables nuestros sentimientos? Dios mismo nos da su diagnóstico.** Manifiesta que el corazón humano es “engañoso más que todas las cosas, y perverso”. No sólo es engañoso el corazón del otro, sino también nuestro propio corazón. Los hombres han creado elaboradas técnicas de sondeo del psiquismo humano; se rastrea hasta el inconsciente a fin de llegar a las motivaciones profundas y ocultas del corazón, pero las mismas no logran llegar a comprender al hombre cabalmente, es por eso que a la pregunta que el mismo Dios formula: “¿Quién lo comprenderá?”, sólo Él tiene la respuesta: “Yo que escudriño la mente, que pruebo el corazón para dar a cada uno según su camino” (Jeremías 17:9-10). El salmista exclamó: “Oh, Señor, tú me

¿Nos damos cuenta del peligro de constituir al sentimiento como brújula en nuestro sendero?

“Y esto pido en oración, que vuestro amor abunde aún más y más en ciencia y en todo conocimiento” (amor unido a conocimiento). Y el apóstol Pedro manifiesta: “si estas cosas están en vosotros (piedad, afecto fraternal, amor) y abundan, no os dejarán estar ociosos ni sin fruto (amor y voluntad para expresarlo en otros)”.

El amor es una decisión que compromete nuestro razonamiento y voluntad. “Amad a vuestras mujeres”, es el mandato bíblico. Amamos los unos a los otros; Si brotara naturalmente en el ser humano, no se necesitaría ese imperativo.

has examinado y conocido... Has entendido desde lejos mis pensamientos” (Sal.139:1,2).

Los sentimientos humanos sólo serán confiables si nacen de un corazón entregado a Cristo, el cual le proveerá del conocimiento y discernimiento para guiar la conducta, a la vez que fortalecerá la voluntad de agradarle.

“Pues Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad” (Filipenses 2:13). 