

Esta es una pequeña muestra
del libro *Emociones verdaderas*.

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

www.poiema.co

O comunícate con nosotros al correo:

info@poiema.co



© 2021 Poiema Publicaciones

¡El evangelio para cada rincón de la vida!

EMOCIONES Verdaderas





EMOCIONES

— verdaderas —

CAROLYN MAHANEY
& NICOLE WHITACRE



Mientras lees, comparte con otros en redes usando

#EmocionesVerdaderas

Emociones verdaderas

El propósito bueno y glorioso de Dios para nuestras emociones

Carolyn Mahaney & Nicole Whitacre

© 2021 por Poiema Publicaciones

Traducido del libro *True Feelings: God's Gracious and Glorious Purpose for Our Emotions* © 2017 por Carolyn Mahaney & Nicole Whitacre. Publicado por Crossway, un ministerio editorial de Good News Publishers; Wheaton, Illinois 60187, U.S.A.

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. Usada con permiso Las citas bíblicas marcadas con la sigla NVI han sido tomadas de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional* © 1986, 1999, 2015, por Biblica, Inc.; las marcadas con la sigla RV60, de *La Santa Biblia, Versión Reina-Valera* © 1960, por Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988, por Sociedades Bíblicas Unidas. Usada con permiso.

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: 978-1-950417-90-2

SDG

A las chicas:
Caly, Tori, MJ, Sophie,
Claire y Summer





CONTENIDO

Prólogo, <i>por Joni Eareckson Tada</i>	11
Introducción: <i>El vuelo paga el golpe, ¿no?</i>	13
1. Hecho, ficción y emociones	17
2. El regalo de las emociones	29
3. ¿Por qué me siento así?	43
4. Me siento bien	57
5. Medidas de emergencia emocionales	69
6. ¿Cómo controlo mis emociones?.	81
7. Actúa para sentir.	93
8. El propósito de Dios en mi dolor	105
9. Emociones piadosas para la vida	119
Notas de texto	135
Índice temático	149
Índice de las Escrituras	153





PRÓLOGO

TODA MUJER LAS AMA... y las desprecia.

Hablo de las emociones. Cuando tus sentimientos se elevan a un deleite eufórico, tu corazón anhela vivir allí y dices algo así: *Esta soy yo, mi verdadera yo... Dios me destinó para ser así*. El día siguiente, una comida quemada, una estufa dañada y un dedo lastimado te hacen sentir deprimida y dices: *Sí, esta soy yo, mi verdadera yo... Dios me destinó para ser así, emocionalmente inestable: feliz un día, fracasada el siguiente*.

Pero antes de que clames: “Oh, Dios, ¿quién me librará de este cuerpo de muerte?” (palabras de Pablo, no mías), recuerda esto: Cristo murió por *toda* tu persona, no solamente por tu cuerpo y tu espíritu, sino también por tus emociones. Dios está redimiendo todo de ti, aún tus emociones cambiantes. Y como seguidora de Jesús, tú tienes la dispuesta asistencia del Espíritu Santo para dominarlas.

¿Necesitas ayuda? Seguro que sí. Y por esta razón estoy alegre de que tengas *Emociones verdaderas: el propósito bueno y glorioso de Dios para nuestras emociones*. Mi amiga Carolyn Mahaney, con la ayuda de su hija Nicole Whitacre, escribe una guía convincente y gloriosa para cada mujer que busca entender sus emociones desde la perspectiva de Dios. Y no solo entenderlas, sino también dominarlas e incluso apreciarlas.

Emociones verdaderas

En Carolyn y Nicole encontrarás dos amigas confiables. Ellas son cristianas maduras que entienden tanto las conmociones emocionales como las desilusiones profundas y tienen un interés genuino por ayudar a otras mujeres a avanzar hacia la madurez que honra a Cristo. Carolyn y Nicole saben que tus emociones tienen que acompañarte en ese viaje... y esa es la razón de este libro.

Si quieres que tus emociones se conformen al Señor y Salvador que se deleita plenamente en ti, cuyas emociones se desbordan por ti, encontrarás una valiosa guía y compañía en *Emociones verdaderas*. Así que comienza, voltea la página y sé bendecida por las reflexiones sabias de Carolyn Mahaney y Nicole Whitacre. ¡*Siento* que este libro te gustará!

Joni Eareckson Tada
El Centro sobre la Discapacidad de Joni & Amigos
Agoura Hills, California



Introducción

↪ EL VUELO PAGA EL GOLPE, ¿NO? ↪

JOHN CALVIN LAYMAN NO era un hombre en contacto con sus emociones. Cada día despertaba a sus hijos antes del amanecer y caminaba con ellos al granero donde cuarenta vacas esperaban ser ordeñadas mientras pisoteaban y resoplaban en el aire frío. Si sus hijos no tenían ganas de desprenderse de las calientes cobijas, se sentirían mucho peor cinco minutos después cuando su padre les echara un cubo de agua fría en su cama. John Calvin Layman nunca repitió una orden dos veces.

Nuestro estimado ancestro, John Calvin Layman, fue un granjero menonita de la zona rural de Virginia. Era un hombre bajo de estatura, fuerte y serio, de origen suizoalemán, quien tuvo diez hijos, de los cuales el padre de Carolyn, Ezra, fue el séptimo. En muchos sentidos, Ezra creció para ser como su padre. Se levantaba todos los días a las cuatro y conducía un camión de la compañía a su trabajo como supervisor de construcción. Llevaba a su familia a la iglesia dos veces los domingos y todos los miércoles por la noche. Ezra era amable y

trabajador, un hombre de convicciones fuertes, pero discreto. Él no era alguien a quien llamarías emocional. Carolyn es como su padre.

Puedes imaginar su choque cultural cuando se unió a la sociable familia irlandesa de su esposo en los suburbios de Maryland. Eran apasionados y locuaces, los hombres lloraban casi tan frecuentemente como las mujeres (¡si no más!), y todos se ponían de luto cada vez que sus amados Washington Redskins perdían contra los Dallas Cowboys.

A veces, Carolyn se preguntaba cómo acceder al mundo emocional de su expresivo esposo predicador. Veía a CJ adorar a Dios y llorar, deseando poder sentir la misma alegría y entusiasmo. Incluso se sentía culpable a veces por no sentir tanta pasión por Dios como él parecía sentir. La tranquila Carolyn y su ruidoso y gracioso esposo tuvieron tres hijas en rápida sucesión: Nicole, Kristin y Janelle; un hijo, Chad, nació doce años después. Nicole, la mayor, heredó su composición emocional del lado de la familia de su padre, su personalidad se parece poco a la de sus antepasados Layman.

En una ocasión, cuando Nicole tenía dieciséis años, viajó a India en un corto viaje misionero. Fueron tres semanas de adrenalina pura. El equipo aterrizó en la sofocante ciudad de Nueva Delhi y abordó un tren para el viaje de veinte horas a la ciudad sureña de Hyderabad. Nicole se alojó en un hermoso monasterio de piedra, ganó cinco libras comiendo montones de delicioso pan naan y papas, y una costurera local le hizo un sari (un vestido tradicional de la India) verde brillante con color azafrán. Incluso caminó los suelos de mármol blanco del Taj Mahal. El grupo de Nicole visitó pueblos y plazas evangelizando al aire libre, y tuvo el privilegio de orar con personas que recibieron a Cristo. Se sintió animada, inspirada y realizada. Esto era vida, y así quería sentirse siempre.

Luego regresó a su casa en los suburbios, a trabajar largas horas como recepcionista de la iglesia, y a seis semanas más de verano

Introducción

donde el evento más emocionante era la hora gratuita de natación en la piscina local. Estaba inquieta, descontenta e irritable. Quería volver a sentir esas emociones tan pronto como fuera posible. Nicole siempre ha vivido la vida al límite; su interruptor emocional se maximizó. Cualquier cosa que siente, la siente con intensidad.

Como madre e hija, compartimos la misma curvatura de boca y tenemos baja estatura, pero somos personas emocionales diferentes. Nuestras diferencias se reflejan en un intercambio entre la madre y la hija ficticias, Marilla Cuthbert y Anne Shirley, en el libro *Anne of Avonlea* [*Anne de Avonlea*]. Marilla le dice a su hija adoptiva, Anne:

“Me parece, Anne, que nunca superarás tu costumbre de poner el corazón en las cosas y luego caer en la desesperación al no obtenerlas”.

“Sé que estoy demasiado inclinada a eso —coincidió Anne con tristeza—. Cuando pienso que algo bueno sucederá, me parece que vuelo sobre las alas de la ilusión; y entonces lo primero que me doy cuenta es que caigo al suelo de golpe. Pero en realidad, Marilla, la parte de volar es gloriosa mientras dura... es como volar en un atardecer. Creo que eso paga el golpe”.

“Bueno, tal vez sí —admitió Marilla—. Pero yo prefiero caminar con calma y evitar tanto el vuelo como el golpe”.¹

Caminar tranquilamente, como Marilla, es lo que los Layman han hecho por generaciones, sin exceptuar a Carolyn. Nicole es como una Anne de pelo rubio, volando en alas de anticipación y luego cayendo en la desesperación. Imagina a Marilla Cuthbert y Anne

Shirley escribiendo un libro juntas, y eso te dará una idea de lo que se avecina.

Pero eso es solo la mitad de la historia. Puede que seamos opuestos emocionales, pero compartimos la curiosidad y el entusiasmo de aprender lo que la Biblia tiene que decir sobre los sentimientos de una mujer.² Durante las últimas dos décadas, hemos estudiado la Palabra de Dios y tantos recursos bíblicos como hemos podido encontrar sobre el complejo tema de las emociones. Toda la sabiduría que encuentres en estas páginas, la aprendimos primero de alguien más. Pero tenemos mucha experiencia personal con las emociones. Carolyn crió tres hijas: un hogar lleno de hormonas. Todas están casadas, y Nicole tiene dos de las seis nietas de la familia. Nuestras vidas están bastante llenas de emociones.

Escribimos este libro para nosotras mismas y para las mujeres y las chicas de nuestra familia a las que queremos. También escribimos este libro para ti. Ha sido un viaje emocionante. Estas páginas resuenan con nuestras risas y están mojadas con algunas de nuestras lágrimas. También ha sido un viaje sorprendente de aprendizaje sobre el propósito de Dios para nuestras emociones. Nuestra simple oración es que cada mujer que lea este libro se sorprenda y se deleite con la forma en que Dios la creó para sentir.



1

➤ HECHO, FICCIÓN Y EMOCIONES ➤

CAROLYN CRECIÓ CERCA DE las costas de Lido Beach en la costa del golfo de Florida. Aquí la arena blanca brilla con intensidad, los coloridos árboles coquinos se encuentran en toda la playa y las olas turquesas bañan suavemente la orilla. Pero las poderosas corrientes de resaca tienden a acechar bajo las aguas tranquilas. Estas bandas estrechas de agua que se mueven con rapidez pueden alejar de la orilla al nadador más fuerte y llevarlo al mar. Las corrientes de resaca aparecen sin previo aviso, se mueven a un ritmo impresionante y agotan la fuerza de cualquier nadador que entra en pánico e intenta nadar directamente hacia la orilla. Trágicamente, muchas personas pierden sus vidas por estas peligrosas corrientes cada año.

Carolyn recuerda que su madre, con su preocupación constante, advertía a sus hijos antes de que se fueran a la playa: “¡Siempre recuerden tener cuidado con las corrientes de resaca!”. Los niños aprendieron a estar atentos después de una tormenta y especialmente cuando nadaban hacia un banco de arena. Un día, dos amigos de Canadá, un hermano y una hermana, vinieron de visita y pasaron un tiempo

en la playa. Estaban flotando en sus balsas cuando se desviaron hacia una de estas corrientes de agua. Carolyn y sus hermanos observaron, horrorizados, cómo los dos amigos trataron de remar de regreso a la orilla, pero la corriente los llevó cada vez más lejos en el mar. Afortunadamente, uno de los salvavidas de turno salió nadando para rescatar a los asustados y exhaustos amigos de Carolyn. Esta experiencia dio una nueva solemnidad a las advertencias de su madre.

Nuestras emociones pueden sentirse como un océano lleno de corrientes de resaca. Estamos flotando en un mar de sentimientos felices cuando de repente nos vemos atrapados en una poderosa corriente de ansiedad, un río acelerado de ira o una marea imprevista de depresión. En un momento nos sentimos bien, y al siguiente estamos abrumados por el dolor y la amargura, o estamos celosos y disgustados. Tu esposo hace un comentario. Una amiga muestra su anillo. El niño pequeño vierte su leche por todo el suelo. Una canción recuerda tu tristeza. *Instantáneamente. De repente. De la nada.*

Las corrientes emocionales nos llevan a un remolino de confusión. “Mis emociones tienen altibajos extremos”, nos escribió una estudiante universitaria. “Lo más difícil para mí es entender por qué están ahí. ¿Son solo las hormonas? ¿Es solo porque estoy cansada? ¿Es porque el diablo me ataca? ¿O es un reflejo de lo lejos que estoy de Dios? ¿Importa de dónde vienen los sentimientos? Es tan confuso”. Las preguntas llegan tan rápido que no podemos responderlas. Nos preocupa que nuestras emociones cambiantes indiquen que no estamos confiando en Dios o que debemos estar pecando de alguna manera. Aun aquellas que no somos muy emocionales podemos preguntarnos si algo está mal con nosotras. No podemos entender por qué nos sentimos (o no nos sentimos) de cierta manera o qué quiere Dios que hagamos con nuestros sentimientos, y así la confusión nos lleva a la condenación.

Los sentimientos pueden ser tan desagradables que a veces preferimos eliminarlos por completo. Los sentimientos sombríos nos siguen como la nube de Ígor (un personaje de la caricatura *Winnie Pooh*). Los sentimientos de culpa del pasado no nos dejan en paz. Ni siquiera podemos sentirnos felices en el presente sin preocuparnos de que algo malo vaya a pasar en el futuro. Y cuando algo malo sucede, nuestras emociones solo lo empeoran. Sin mencionar que todos los demás parecen felices, y esto nos hace más miserables. Los medios sociales apoyan esta percepción: “Facebook es un bombardeo constante de las grandes noticias de todos los demás —observó la autora de un estudio reciente—, pero muchos de nosotros miramos por la ventana y vemos cielos grises y lluvia... Esto hace que el mundo de Facebook, donde todos muestran su mejor lado, parezca, de manera distorsionada, aún más brillante en comparación con el nuestro”.¹ En los medios sociales, en la televisión y aun en la iglesia los domingos, todos parecen estar felices. Todos... excepto nosotras. Tomamos esta percepción distorsionada de la realidad y asumimos que también deberíamos sentirnos felices todo el tiempo. Pero no lo hacemos, y por eso nos sentimos aún más deprimidas.

Muchas de nosotras enterramos nuestras emociones infelices, las mantenemos guardadas, las escondemos en lo más profundo de nuestro ser. Otras explotan y se desahogan. Los malos sentimientos conducen a reacciones apresuradas y a pobres decisiones, lo que solo genera más malos sentimientos de frustración, fracaso, vergüenza y remordimiento. Hacemos un enredo de las cosas porque nos sentimos mal, y luego nos sentimos mal porque hicimos un enredo de las cosas. Otra joven nos escribió para contarnos su problema con sus emociones: “Me desanimo tanto cuando, por una razón impía y completamente ridícula, me siento frustrada o muy triste. Estos sentimientos se intensifican de inmediato, ya que me molesta aún más

el mero hecho de sentirlos. Es estúpido, irracional y tan lejos de la santidad y la semejanza a Cristo que deseo. Nunca he querido actuar así, como si fuera una adolescente. Me siento muy ridícula”.

Nunca he querido actuar así, como si fuera una adolescente hormonal, o una madre enfadada, o una esposa necesitada, o una mujer emocional. Todas queremos actuar con madurez, pero nuestras emociones a menudo nos hacen tropezar, enviándonos al final de la fila de la piedad. Sin mencionar que nuestros sentimientos a veces pueden hacer que las cosas se vuelvan incómodas. Los hombres en nuestra vida no parecen entendernos, y nos preocupamos por mostrar demasiadas emociones. Nos avergüenza reír demasiado alto o llorar en el momento equivocado. No queremos que nos vean como débiles o vulnerables, pero nos sentimos impotentes para resistir las corrientes emocionales en nuestro interior. No sabemos de dónde vienen, cuándo saldrán a la superficie, ni cómo controlarlas. Entramos en pánico. Remamos. Nos desesperamos cuando la costa de la serenidad se aleja en la distancia.

Los sentimientos se sienten mal. Se sienten impredecibles, confusos y difíciles de controlar. Como Martyn Lloyd-Jones, médico y pastor, dijo: “Supongo que uno de los grandes problemas de la vida... es el manejo correcto de nuestros sentimientos y emociones. ¡Oh, los estragos que se producen, y la tragedia, la miseria y la desdicha que se encuentran en el mundo simplemente porque la gente no sabe cómo manejar sus sentimientos!”.² El buen doctor tenía razón. Las corrientes de resaca emocionales son uno de los mayores problemas de la vida cristiana.

Juntas en esta lucha

Todas estamos juntas en esta lucha con las emociones. “No les ha sobrevenido ninguna tentación que no sea común a los hombres”

(1Co 10:13). Cuando consideramos nuestros sentimientos, este versículo ofrece consuelo para todas nosotras. Nuestras tentaciones son comunes. Charles Spurgeon, un famoso pastor del siglo diecinueve que luchó contra la depresión, escribió:

Sé que tienes la tentación de pensar que eres un viajero solitario y que nadie ha transitado antes que tú por el camino que vas; pero si examinas cuidadosamente ese camino agotador, puedes descubrir las huellas de algunos de los mejores siervos de Dios que han pasado por él. Es un camino muy oscuro, dices, uno que verdaderamente podría llamarse: “El camino del degollador”. ¡Oh, pero encontrarás que los apóstoles han pasado por ese camino!... los mártires han pasado por ese camino, y los mejores santos de Dios han sido tentados tal como tú eres tentado ahora.³

“Los mejores santos de Dios” han viajado por el accidentado camino de las emociones. No eres la única. No estás sola.

Saber que no estamos solas puede ayudarnos. Encontramos consuelo al conectar con alguien que nos “comprende”, que siente lo mismo que nosotras. ¿Cuánto más reconfortante es saber que hombres y mujeres de las Escrituras y de la historia de la iglesia se sintieron igual que nosotras, sin mencionar a las incontables cristianas de todo el mundo hoy en día? Si pudiéramos hablar con ellas, cara a cara, seguramente excluirían: “¡Sé lo que dices!”, y: “¡Siento lo mismo!”. Cada sentimiento que has experimentado ha sido sentido por innumerables cristianas, muchas de las cuales eran pilares de la fe.

Mientras escribíamos este libro, las mujeres de nuestra familia — madre, hijas y nietas— asistimos al servicio público en memoria de la conocida misionera y autora Elisabeth Elliot, cuyo primer esposo,

Jim Elliot, fue asesinado por los indios aucas. Al final del hermoso servicio que glorificó a Dios, Valerie Shephard, la hija de Elisabeth Elliot, leyó extractos del diario que Elisabeth escribió en la selva. En una sección, ella se lamenta de sus debilidades y fracasos:

Falta de paciencia con los indios. Pereza. Falta de disciplina.

Al día siguiente experimentó una corriente de duelo:

Las horas de la madrugada siempre son las más difíciles para mí, por alguna razón. Quizás porque es el momento en el que siempre contaba con recostarme en el fuerte brazo de Jim. Despertar y encontrar su lugar vacío a mi lado es una puñalada en el corazón.

Otra nota registra sus continuas luchas:

Ha sido un día duro. Me desanimé tanto y me impacienté tanto con estas chicas en la escuela que tuve que bajar las gradas por un momento y escribir una carta solo para tomarme un descanso... Me siento tan impotente sin Jim... Oh, Señor, ayúdame, porque estoy verdaderamente desamparada.⁴

¿Te suena familiar? ¿Es algo que podrías escribir en tu diario? Ahí estaba una misionera viuda, acostada en una hamaca en las selvas de Ecuador hace más de medio siglo, luchando con los mismos sentimientos de luto, soledad, impaciencia y desánimo que experimentamos a diario. Qué reconfortante saber que esta mujer piadosa fuera una mujer como nosotros.

Pero las difíciles emociones de Elisabeth Elliot no tuvieron la última palabra. En su funeral, amigos y familiares compartieron historias de una mujer llena de vida, alegría, asombro, humor y una pacífica aceptación a la voluntad de Dios. Nuestro Padre celestial ayudó a Elisabeth Elliot a manejar sus emociones, y nos ayudará a nosotras también.

Donde Platón se equivocó

Sin embargo, cuando buscamos una solución a nuestros problemas emocionales, no siempre abrimos nuestra Biblia. Pensamos que nos sentiremos condenadas por nuestras emociones enredadas, así que soportamos todo hasta que nos sentimos mejor. O asumimos que a Dios solo le importa lo que hacemos, no cómo nos sentimos. Pero la verdad es lo contrario: a Dios le importan nuestros sentimientos... mucho más de lo que nos imaginamos. ¿Sabías que la Biblia nos dice *cómo* manejar nuestras emociones? La Biblia no es un libro seco ni aburrido, sino que está cargada de emoción y llena de historias emocionales. Ella habla a los sentimientos, y habla con sentimiento. Como escribe el profesor Sam Williams: “La Palabra escrita de Dios es todo menos silenciosa en cuanto a las emociones”.⁵

Pero como cristianos, a menudo recibimos mensajes contradictorios y consejos contrarios sobre nuestros sentimientos. “A lo largo de mi vida cristiana me han enseñado puntos de vista tan diferentes sobre las emociones —lamentó una mujer—, desde ‘solo ignora tus emociones completamente’ hasta ‘realmente necesitas trabajar mucho para cambiar tus emociones’. Para mí, que soy muy abierta respecto a mis emociones y que lucho por no ser gobernada por ellas, estos diversos puntos de vista y la falta general de enseñanza sobre este tema hacen la lucha aún más difícil”. La confusión sobre nuestros sentimientos genera nuevas corrientes de frustración, desánimo y

reproche. El consejo (supuestamente) cristiano solo exagera nuestras luchas.

¿Alguna vez has seguido el consejo de alguien y luego has descubierto que estaba basado en un mito? Conoces a esta persona: “Si nadas inmediatamente después de comer, tendrás un calambre y te ahogará”, o: “Si te tragas un chicle, se quedará en tu estómago siete años”, o: “Si sales con el pelo mojado, te resfriarás”. Muchos de nosotros hemos pasado años viviendo de acuerdo con estas afirmaciones solo para descubrir que no son ciertas. Resulta que muchos de nosotros también hemos creído ciertos mitos sobre lo que la Biblia dice respecto a nuestros sentimientos.

Mientras estudiábamos sobre las emociones a lo largo de los años, nos ha sorprendido descubrir que muchos de los dichos “verídicos” comúnmente aceptados sobre las emociones en realidad tienen raíces paganas, no un fundamento bíblico. Platón y los estoicos, no las Escrituras, promovieron la idea de que las emociones son ingobernables, irracionales, enemigas de la virtud y la parte más débil del ser humano. Estos filósofos creían que la mente y la voluntad son muy superiores y deben gobernar sobre las emociones. Lamentablemente, gran parte de la sabiduría popular actual sobre las emociones está enraizada en esta antigua tradición. Aun parte de la “sabiduría” que se transmite en círculos cristianos debe más a la filosofía estoica que a la teología bíblica.

Muchas de nosotras, sin saberlo, hemos asumido estos conceptos erróneos sobre nuestros sentimientos. Creemos cosas como: “Los sentimientos son inconstantes”, y: “Los sentimientos no son fiables”, y: “No confíes en tus sentimientos”. Contrastamos los sentimientos con la fe como si fueran diametralmente opuestos entre sí. Y asumimos que no podemos evitar cómo nos sentimos. Pensamos y hablamos de las emociones como si fueran malas. Pero ninguna de estas “verdades”

acerca de nuestros sentimientos son verdaderas. Disipemos algunos mitos: así como no llevas una bola de goma de mascar en tu estómago durante siete años, así tus emociones no son malas, inconstantes o incontrolables.

Los mitos y conceptos erróneos que causan muchas de nuestras confusiones emocionales también conducen a malos métodos para manejar nuestras emociones. Esto, a su vez, impide nuestro crecimiento espiritual. Brian Borgman escribe: “¿Por qué las personas que asisten a buenas iglesias de enseñanza bíblica con una sana doctrina con frecuencia no progresan [en la vida cristiana], aunque estén bien enseñadas?... Sugiero que una de las razones es que no tenemos una comprensión bíblica de las emociones, y por lo tanto hay poco o ningún manejo bíblico de las emociones”.⁶ Si queremos crecer en la piedad, debemos volver a lo que la Biblia dice sobre nuestras emociones.

Cuando despejamos el desorden de las ideas erróneas y echamos otro vistazo a lo que enseñan las Escrituras, descubrimos algunas verdades maravillosas sobre nuestros sentimientos. ¡Podemos cambiar la manera en que nos sentimos! Las Escrituras nos muestran que las emociones no son poco fiables, sino que son una de las cosas más fiables en nosotros. Las emociones no son un obstáculo para la toma de decisiones sabias, sino que son fundamentales para la vida cristiana. Los sentimientos no son malos. En cambio, juegan un papel bueno y útil entre las otras facultades. La Palabra de Dios no sostiene que existe una rivalidad entre los sentimientos y la verdad, sino que nos llama a sentir más profundamente las cosas que son verdaderas. En otras palabras, la Escritura nos lleva a tener *emociones verdaderas*.

La solución de las Escrituras

Debido al rango y a la complejidad de las emociones humanas, muchos aspectos de ellas están fuera del enfoque de este libro o de

nuestra capacidad de abordarlas. No somos médicas ni psicólogas. Somos una madre y una hija, y sabemos lo suficiente como para saber cuánto no sabemos. Si bien este libro es una breve introducción al extenso tema de los sentimientos, oramos para que te anime a llevar todas tus preguntas y problemas emocionales a las Escrituras. Si estás experimentando una crisis emocional o un sufrimiento emocional prolongado, no queremos forzar la luz de la verdad en el túnel de tu alma; simplemente queremos hablar contigo, de amiga a amiga, con todo el amor y los límites que tiene esa relación. Si tu situación lo requiere, te animamos a que busques consejo pastoral y, si es necesario, consejo médico. Pero sabemos esto: ninguna persona ni problema está fuera del alcance de la gracia de Dios.

Cualquiera que sea nuestra lucha emocional, y deberíamos poner cada sentimiento confuso, extraño e indisciplinado en esta categoría, sin dejar nada fuera, encontraremos ayuda y esperanza en la Biblia. Hay esperanza para la adolescente cuyas hormonas la asaltan cada mes, la cual se pregunta por qué sus emociones se sienten fuera de control y esperanza. Hay esperanza para la empleada que trata de manejar el estrés en el lugar de trabajo y para la madre que odia siempre enfadarse con sus hijos. Hay esperanza para la mujer de mediana edad cuyas emociones han sido revueltas por la menopausia. Hay esperanza para la mujer que se siente encerrada en un calabozo de depresión. Hay esperanza para *toda* mujer por medio “del consuelo de las Escrituras” (Ro 15:4).

El consuelo de las Escrituras no elimina todas nuestras emociones desagradables, pero sí nos muestra que Dios tiene un propósito para nuestros sentimientos, tanto los buenos como los malos. Sobre todo, el consuelo de las Escrituras anuncia las buenas nuevas del evangelio: “Porque la gracia de Dios se ha manifestado, trayendo salvación a todos los hombres” (Tit 2:11). Dios envió a Su Hijo para salvarnos

de nuestros pecados. Jesucristo dio Su vida por nosotros, tomando nuestro lugar en la cruz. Él absorbió la ira de Dios que tan justamente merecíamos. Si Dios dio a Su Hijo por nuestros pecados, ¡cuánto más nos ayudará a lidiar con el problema de nuestros sentimientos!

Cuando nos desanimamos, cuando nos sentimos impotentes para cambiar nuestras emociones, debemos recordar el evangelio. Dios, que no negó ni a Su propio Hijo para salvarnos de nuestros pecados (Ro 8:32), no dejará que nos ahogemos en nuestras corrientes emocionales. No hay ningún sentimiento demasiado fuerte del que Él no pueda salvarnos. No hay persona que se haya alejado tanto como para que Él no la pueda alcanzar. El Salvavidas de nuestras almas ha llegado, y nos rescatará.





2

↳ EL REGALO DE LAS EMOCIONES ↳

UN DÍA DE SAN Valentín, cuando Nicole y sus hermanas eran pequeñas, Carolyn compró una bolsa de corazones de caramelo —ya sabes, los de color pastel que dicen “sé mío” o “te amo”— y los escondió en lugares donde CJ seguramente los encontraría: en sus guantes de invierno, en su maletín de cuero y entre los bolígrafos y clips del cajón de su escritorio. Ella pensó que le haría sonreír al ver recordatorios inesperados a lo largo del día de lo mucho que le amaba. Pero cuando se sentaron a cenar esa noche, CJ le preguntó a Carolyn: “Las chicas consiguieron una bolsa de caramelos de San Valentín. ¡Los he estado encontrando por todas partes!”. Cuando ella le explicó que eran un mensaje de “te amo” de su parte, él respondió: “¡Hubiera deseado saber que eran de ti! Hubiera saboreado cada caramelo sabiendo que era una expresión de tu amor por mí”. Cuando CJ pensó que los caramelos de San Valentín eran un desastre hecho por sus hijas, los tiró sin pensarlo dos veces. Si se hubiera dado cuenta de que eran un regalo de su amada esposa, los habría apreciado y se habría sentido

bendecido por su gesto. Saber quién es el dador cambia la forma en que recibimos el regalo.

Lo mismo ocurre con nuestras emociones. Tendemos a verlas como una molestia y un problema, como caramelos baratos que estorban nuestras vidas. No sabemos de dónde vienen o para qué sirven. Parece que solo estorban y estropean las cosas. ¿Pero sabías que nuestras emociones son un regalo *de Dios*? Él nos las dio como una expresión de Su amor. Cuando nos demos cuenta quién nos dio los sentimientos, nuestra perspectiva cambiará. Saber que Dios es el dador marca la diferencia en cómo recibimos el regalo de nuestras emociones.

Ya que las emociones provienen de Dios, son un *buen* regalo. Él integró las emociones en nuestra humanidad para que sirvieran un propósito útil en nuestras vidas. Cuando Dios observó Su creación y dijo que era “buena”, no murmuró en voz baja: “¡Excepto las emociones!”. No. Dios examinó *todo* lo que había creado y declaró que todo era “bueno en gran manera”, incluyendo nuestras emociones (Gn 1:31).

Cuando vemos que las Escrituras describen a Dios con un lenguaje lleno de emociones apreciamos mejor este regalo. Dios Padre “se enojó” por las murmuraciones de los israelitas (Dt 1:34) y vio con “agrado” que Salomón le pidiera discernimiento (1R 3:10). Dios “se gozará en [Su pueblo] con alegría” (Sof 3:17) y “sintió tristeza en Su corazón” por la maldad del hombre (Gn 6:6). Jesús fue “movido a compasión” al ver al leproso (Mr 1:41) y “lloró” con la noticia de la muerte de Lázaro (Jn 11:35). El Salvador vio a las multitudes y “tuvo compasión de ellas” (Mt 9:36). Es posible para nosotros entristecer al Espíritu Santo (Ef 4:30). Si Dios se describe a Sí mismo usando un lenguaje emocional, ¿cómo podemos ser reacios a vernos como criaturas emocionales? Las emociones son un buen y glorioso regalo para cada persona creada a imagen de Dios.

Esperamos que hayas disfrutado de esta pequeña muestra del libro *Emociones verdaderas*.

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

www.poiema.co

O comunícate con nosotros al correo:

info@poiema.co



© 2021 Poiema Publicaciones

¡El evangelio para cada rincón de la vida!