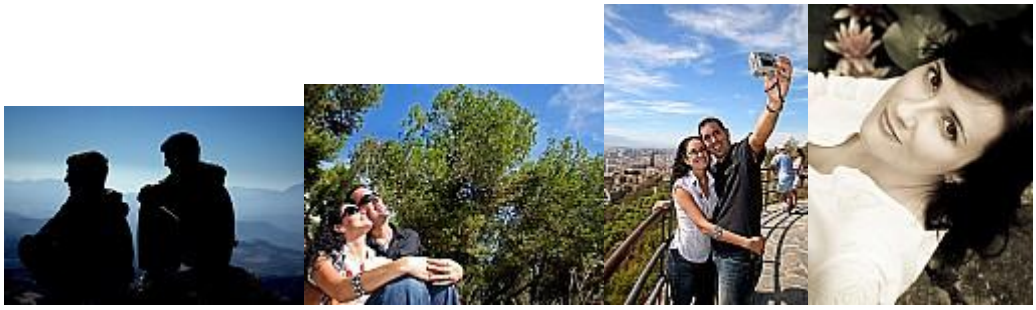
DIOS EN TUS EMOCIONES



Felipe Santos, SDB

I) ASPECTO HUMANO

Quisiera compartir con vosotros/as una experiencia que tuve hace poco con mi jefe:

"Era temprano, no habían llegado aún mis compañeros y aproveché para realizar una llamada personal de un minuto. Mi jefe me llama la atención. Después, se me acerca a mi mesa y me pide que llame a un cliente, le digo que son las 8:15 y probablemente no me atenderá, que llamaré más tarde. Levanta la voz y me dice, de modo brusco, que, sobre todo, no se me olvide. Yo no

entendía nada, empecé a respirar muy aceleradamente, me temblaban las manos y noté cómo la temperatura de mi cuerpo aumentaba y empezaba a sudar. Sin embargo, tomé las medidas oportunas y, al cabo de 10 minutos ya me sentía mucho mejor".

¿Qué podemos hacer en estos casos? ¿En qué nos puede ayudar la comunicación emocional en un caso como éste? Veamos, a través de este ejemplo, cuáles son **las cinco claves para comunicarnos mejor usando la Inteligencia Emocional**:

- **Conectar con nuestras emociones,** reconocerlas y gestionarlas. Cuando mi jefe me levantó la voz o me trató de forma brusca, yo sentí rabia y me di cuenta de que mi respiración se aceleraba, me temblaban las manos. Sabía en ese momento que era rabia lo que estaba sintiendo por haber sido injustamente tratada. Y sabía también por qué me sentía así, por la conducta de mi jefe hacia mí. Además, decidí tomar un tiempo desde el

comportamiento de mi jefe hasta mi reacción. Me levanté de mi asiento, me acerqué a la sala de descanso y me tomé un tiempo para relajarme, para pensar qué hacer con lo que sentía y con lo que había sucedido y decidí hablar con él tranquilamente. Lo importante es que supe conectar con mi emoción e identificarla.

- **Conectar con las emociones del otro,** aprendiendo a interpretar la situación de distintas maneras, buscando alternativas. Cuando yo decidí tomarme un tiempo para estar sola/o tuve una conversación conmigo misma/o. Me preguntaba por qué me hablaba así mi jefe. Si yo hubiese decidido pensar que era por mi culpa, porque había hecho algo malo o bien porque mi jefe sentía rabia hacía mí, me tenía manía, seguramente mi reacción hacia él hubiese sido distinta y la comunicación con él hubiese sido distinta: con sumisión, o bien con resentimiento y agresividad. Sin embargo, intenté entender qué sentía mi jefe y por qué se sentía así. Pensé que tendría problemas en casa, no

sé… y recordé que justo dos días antes le habían denegado una promoción que había solicitado y que para él era muy importante y por eso desde ayer yo ya le notaba un poco nervioso. Entendí que sentía mucha rabia y ese día la descargó conmigo.

- **Hablarle al otro de mis sentimientos,** de cómo me ha afectado su conducta hacia mí, sin acusarle. En ningún momento le dije a mi jefe que fue un desconsiderado, que fue muy autoritario. Dejé que pasará una hora, más o menos y lo hablé con él, le expliqué cómo me sentí ante su conducta, le pregunté qué le sucedía y él reconoció que no había actuado bien y me pidió disculpas.
- **No reprimir nuestras emociones.** Hemos de aprender a expresar nuestros sentimientos a la persona adecuada, en el momento adecuado y de la forma adecuada. No hubiese sido correcto que yo reprimiese mi rabia y, luego, cuando llegara a casa me enfadara de forma descomunal con mi pareja o con mis hijos o,

simplemente, llegara a casa y me echara a llorar sin parar sobre el hombro de mi pareja. Tampoco hubiese sido adecuado hablar con mi jefe de cómo yo me sentía en el momento en que tanto mi rabia como la de él estaban a flor de piel, en medio de la discusión.

- **No adivinar los sentimientos del otro.** Aquí pondré otro ejemplo distinto porque esto sucede muchísimo en las parejas. Por ejemplo, buscamos un momento para planificar el fin de semana y, pensamos: "seguro que, como esta semana tiene mucho trabajo, me dirá que prefiere quedarse en casa, vaya aburrimiento, ya verás, ¡otro fin de semana en casa!" Y, cuando llega el momento de hablar, en cuanto la otra persona dice "bueno, no sé, la verdad, aún no había pensado en el fin de semana", tú enseguida saltas y dices "sí, ya sé que estás cansado/a y me dirás eso de que no te apetece salir y, otro fin de semana más encerrados en estas cuatro paredes" y, en cuanto él/ella intenta darte una

explicación del tipo: “bueno, lo hablamos, déjame que te expliques”, le interrumpes con: “no, si ya sé lo que me vas a decir”. Otra forma más eficaz de comunicarte con tu pareja hubiese sido: “llega el fin de semana y me apetece hacer algo distinto ya que el fin de semana anterior nos quedamos en casa. ¿qué te parece si hacemos esto o aquello?

Y, para finalizar, les invito a que exploren este nuevo aspecto de la comunicación: la conexión con sus emociones y con las emociones del otro.

Les voy a pedir que lo que hemos aprendido a través de este artículo lo practiquen en su vida diaria. Cuando van a la panadería a comprar el pan y ven que la chica que normalmente les atiende está con cara de pocos amigos, no piensen o digan eso de “hoy está algo antipática”, pregúntenle: “cómo estás, todo bien?”, o cuéntenle algo agradable para provocarle una sonrisa. O, cuando te has pasado media tarde preparando la cena y tu pareja llega a casa, sin ganas de conversar y te dice que no quiere

comer nada. Y no se fija ni siquiera en la mesa que está preparada. Tómate un tiempo antes de reaccionar y decirle: "eres un desagradecido/a, no hay quién te aguante". Relájate, piensa en cómo le vas a responder, cómo reaccionarás, conecta con tus emociones, valora por qué te sientes así y relájate un poco antes de pegarle un grito y decirle lo primero que se te pase por la cabeza. Y podéis aplicar las cinco claves no sólo con vuestra pareja, sino también con los amigos, los compañeros de trabajo, los jefes, los hijos.

Me gustaría contaros una historia: En un circo romano trabajaban un trapecista y sus cuatro hijos. Todos actuaban juntos, excepto el menor. Un día, cuando el hijo menor estaba a punto de hacerlo, se acercó al padre y le confesó su temor. Tenía miedo de caer del trapecio y fracasar. El padre le dijo: *"Hijo, en todo lo que emprendas, lanza tu corazón a la barra, que tu cuerpo lo seguirá"*

Por eso, i**lancen su corazón y mejoren**

sus relaciones con los demás conectando con las emociones!

II) DIOS EN TU VIDA

EN EL DESARROLLO DE ESTE TEMA PODRÁS ENTENDER QUE ES NECESARIO LIBERAR TUS EMOCIONES DOLOROSAS Y ACEPTAR QUE LOS HECHOS DEL PASADO NO PODRÁN CAMBIAR PERO SÍ TU ACTITUD HACIA ELLOS. CONOCERÁS TAMBIÉN QUE DIOS TIENE CUIDADO DE TU VIDA EN EL MOMENTO DE ANGUSTIA Y DOLOR PORQUE DIOS CONSUELA POR MEDIO DE SU SANTO ESPIRITU.

"Olvidarás tu aflicción, como aguas que han pasado las recordarás. Tu vida será más radiante que el mediodía y hasta la oscuridad será como la mañana"(Job 11, 16,17).

Está Escrito en la Biblia:

"Se levantó una violenta tempestad, y las olas se alzaban sobre la barca de tal manera que ya se anegaba la barca..."(Marcos 4,37).

Tomando como ejemplo, este versículo para aplicación en tu vida, vemos que ésta es tu alma durante las crisis emocionales o por sucesos dolorosos e inesperados.

Esta es tu alma, como un mar agitado a causa de los frutos del pecado, es el grito de tu mente y corazón no renovados a causa de la ira y el dolor en tu vida. Es el alma del hombre donde la brisa que trae paz interior se ha alejado...

Es el alma que corre con afán al mañana incierto y queda prisionero en la preocupación: Se olvida de vivir el hoy libre, olvida que Dios está en su mañana y es soberano.

MEDITACION: MI VIDA ESTA EN TEMPESTAD

Siento en este instante que mi vida es como un mar agitado en tempestad, y tengo miedo. Temo no superar esta situación que estoy viviendo; es más fuerte que yo. Ha llegado a mi alma la aflicción en una forma inesperada y siento que he caído en un abismo infinito y oscuro que me aleja de mis sueños; veo mi mañana oscuro, no encuentro la salida.

Mi mente está inquieta, cientos de pensamientos se agitan dentro de ella e invaden mi corazón con sentimientos y emociones dolorosas. Y mi cuerpo permanece

como inerte pues no sabe a quién seguir, me siento paralizado. Hay momentos que quiero huir pero aunque lo intente, el dolor no cesa porque está dentro de mí.

No lo puedo dejar atrás: Corre a la misma velocidad que mi cuerpo, mi alma y mi espíritu. Cuando huyo me acompaña y cuando me doy por vencido y me dejo caer, también está allí este sentimiento.

Necesito tanto del Señor pero temo al mismo tiempo que no me escuche, porque también estoy sintiendo enojo contra Él por no haber evitado el dolor que estoy sufriendo. Mi vida está en tormenta, la luz de mi voluntad se apaga, no encuentro solución humana a mis problemas, más... he caminado por las sendas de Dios, he visto su mano de misericordia y poder. Debo buscar el amparo de Dios... debo buscar su refugio y su palabra...

"Alzaré los ojos a los montes, de dónde vendrá mi socorro? Mi socorro viene de Jehová, quien hizo los cielos y la tierra"(Salmo 121,1). "Sálvame, oh Dios, porque las aguas me han llegado hasta el alma. Me he hundido en el cieno profundo y no hay donde hacer pie, he llegado a lo profundo de las aguas, y la corriente me anega. Cansado estoy de llorar, reseca mi

garganta; mis ojos desfallecen mientras espero a mi Dios" (Salmo 69,1-3).

Medita en el poder de Dios, en su soberanía, en su majestuosidad, así comprenderás que Él es capaz de ayudarte... Recuerda que Él tiene promesas que cumplirá como en el siguiente versículo:

" Oh afligida, azotada por la tempestad, sin consuelo; he aquí que yo asentaré tus piedras en antimonio, y tus cimientos en zafiros. Haré tus almenas de rubíes. Tus puertas de cristal y todo tu muro de piedras preciosas" (Isaías 54,11,12).

PARA MEDITAR:

"Escuchad atentamente el estruendo de su voz, y el rugido que sale de su boca. Bajo todos los cielos lo suelta, y su relámpago hasta los confines de la tierra.

Tras Él, ruge una voz; truena Él con su majestuosa voz, y no retiene los relámpagos mientras se oye su voz. Maravillosamente truena Dios con su voz, haciendo grandes cosas que no comprendemos. Porque a la nieve dice "cae sobre la tierra", y al aguacero y a la lluvia; "sed fuertes".

El sella la mano de todo hombre, para que todos conozcan su obra. La fiera entra en su guarida, y permanece en su madriguera. Del sur viene el torbellino,

y del norte el frío. Del soplo de Dios se forma el hielo, y se congela la extensión de las aguas.

También Él carga de humedad la densa nube, y esparce la nube como relámpago; aquella gira y da vueltas por su sabia dirección, para hacer todo lo que Él le ordena sobre la faz de toda la tierra. Ya sea por corrección, o por el mundo suyo, o por misericordia, Él hace que suceda" (Job 37,2-13).

Este es tu Dios de poder que también está en tu tribulación. Si Dios tiene el control sobre la tierra, tiene control sobre tu vida.

Dios está cuidando tus emociones, tus sentimientos, tus luchas internas, tus circunstancias.

En esta crisis los pensamientos se confunden y las emociones y sentimientos se levantan de maneras contrarias. Todo tu ser interior se divide en direcciones distintas, paralizándote en depresión o haciéndote correr mentalmente con ansiedad e incertidumbre hacia tu futuro. Y

quedas postrado ante una preocupación intensa que te invade.

No sabes cómo clamar a Dios o le preguntas un por qué; no encuentras la salida: Es que estás prisionero de emociones violentas que te cortan la energía física y te desgastan. Tu cuerpo se resiente con dolencias o enfermedades sin causa física, tus horas de sueño pierden control.

Todo tu ser, cuerpo, alma y vida espiritual, toma direcciones contrarias y el afán aparece, la paz interior se aleja, la esperanza parece lejana, el tiempo parece que camina lentamente, las metas y sueños caen porque la perspectiva hacia el futuro la ves a través de tus ojos ensombrecidos por el dolor. ¿Qué será de mi vida? Te preguntas.

Es la tormenta inesperada en el océano de tu existencia. La barca es tu propia vida, el timón es tu voluntad y las olas y tempestad son la crisis emocional o inesperada que te dificulta ver el faro de luz que te dirige a puerto seguro. Es la tormenta que te produce afán y preocupación profunda. Mas hay un camino de paz en el valle de sombra, es el camino de fe y seguridad en el poder y soberanía de Dios. Es el camino para atravesar mientras caminas despacio. Reposa en Dios porque es la fuerza

que debilita la tormenta y la luz que te hace ver el final de tu preocupación y tribulaciones porque:

"El Señor sostiene a todos los que caen y levanta a todos los oprimidos"

(Salmo 145,14).

Jesús está en medio de tu dolor, y puede entender aún los pensamientos que no te atreves a decirle, Él tiene la respuesta.

No tengas temor de lo que sientes porque tienes la presencia del Señor dentro de tu corazón y Él está disponible para poder guiarte. Él quiere que vivas un día a la vez.

Aparta toda ira y hostilidad hacia Él, al preguntarle por qué ha permitido lo que ha pasado. Y pídele perdón porque la aflicción es parte de la vida.

El está en todas partes, aun en las profundidades de tu corazón herido. El viento cesa ante su voz, el mar se acalla ante su presencia... No hay fuerza opresora que se le resista, Él es el Dios Todopoderoso.

Recuerda los siguientes versículos en momentos de crisis emocional, cuando sientas que tu vida y emociones internas están en tempestad:

"Él cambió la tempestad en calma y las olas del mar callaron" (Salmo 107,29). "Él reprendió al viento y dijo al mar: ¡cálmate, sosiégate! Y el viento ceso y sobrevino una gran calma" (Marcos 4,39).

" Voz del Señor sobre las aguas, Dios de gloria truena. El Señor está sobre las

muchas aguas, la voz del Señor es poderosa, la voz del Señor es majestuosa" (Salmo 29,3,4).

Su voz poderosa está dentro de ti, guía tu barca en un mar de aflicción, calma la preocupación y su mano te sostiene. Puedes sentir su paz. ¡No estás solo! El llena tu necesidad que dejó el dolor del ayer, tu necesidad de la crisis en tu hoy, tu necesidad que un día encontraras en tu mañana. Porque Él es Dios de poder, Él es omnipresente. Él está en la tribulación del día de hoy y de mañana. Por eso descansa en tu hoy, con confianza. Puedes sentir su presencia dentro de tu ser, El tiene la respuesta para tu vida, El es poder, El todo lo puede hacer. Puedes escuchar su voz que te da confianza dentro de tu corazón, porque para El nada es imposible.

"!Ah Señor Dios!. He aquí, tú hiciste los cielos y la tierra con tu gran poder con tu

brazo extendido, nada es imposible para ti" (Jeremías 32,17).

"Tú dominas la soberanía del mar; cuando sus olas se levantan, tú las calmas" (Salmo 89,9).

"Tú el que afirma los montes con su poder, ceñido de potencia; el que calma el rugido de los mares, el estruendo de las olas" (Salmo 65,6,7).

PARA REFLEXIONAR:

¿Sientes que tu aflicción nunca dejará de ser y que Dios te ha abandonado?

PARA RECORDAR:

"He aquí yo soy el Señor de toda carne. Habrá algo imposible para mí?" (Jeremías 32,27).

"En el mundo tendréis aflicción, pero no temas, yo he vencido al mundo" (Juan 16,33).

"Venid a mí todos los que estáis muy cansados y cargados y yo os haré descansar. Tomad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí que soy manso y humilde de corazón y hallaréis descanso para

vuestras almas, porque mi yugo es fácil y ligera mi carga"(Mateo 10,27-29).

"Acaso es tan corta mi mano que no puede rescatar, o no tengo poder para librar? He aquí con mi reprensión seco el mar, convierto los ríos en desierto; sus peces hieden por falta de agua, mueren de sed" (Isaías 50,2).

ESCRIBE UNA ENSEÑANZA PARA APLICACIÓN EN TU VIDA:

PARA MEDITAR:

"En mi angustia clamé al Señor. Y Él me respondió. Desde el seno del Seol (infierno) pedí auxilio. Y tú escuchaste mi voz; pues me habías echado a lo profundo, en el corazón de los mares, y la corriente me envolvió; todas tus encrespadas olas y tus ondas pasaron sobre mí. Entonces dije: He sido expulsado de delante de tus ojos; sin embargo volveré a mirar hacia tu santo templo.

Me rodearon las aguas hasta el alma, el gran abismo me envolvió, las algas se enredaron a mi cabeza. Descendí hasta las raíces de los montes,

la tierra con sus cerrojos me ponía cerco para siempre; pero tú sacaste de la fosa mi vida, oh Señor, Dios mío. Cuando en mí desfallecía mi alma, del Señor me acordé; y mi oración llegó hasta ti, hasta tu santo templo.

Los que confían en vanos ídolos su propia misericordia abandonan. Mas yo con voz de acción de gracias te ofreceré sacrificios. Lo que prometí pagaré. La salvación es del Señor" (Jonás 2,2-9).

Muchos personajes en la Biblia expresaron el dolor ante situaciones críticas:

"Cansado estoy de llorar, reseca está mi garganta; mis ojos desfallecen mientras espero a mi Dios" (Salmo 69,3). "Cuando esperaba yo el bien, vino el mal, cuando esperaba la luz, vino la oscuridad" (Job 30,26).

" Mi alma llora de ansiedad, sosténme conforme a tu palabra" (Salmo 119,28).

¡Libérate de tu dolor ante su presencia!:

Dios te creó con emociones he hizo el llanto para hombres y mujeres en el momento del dolor.

"Humíllate delante de la presencia del Señor, y Él te exaltará a su debido tiempo, y echa toda ansiedad sobre Él porque Él tiene cuidado de ti" (1 Pedro 5,6,7).

Permite que llueva en tu vida, para que después salga tu sol porque después de la tempestad viene la calma. Jesús también lloró ante la tumba de Lázaro (Juan 11,35).

Suelta los sentimientos que te torturan pensando en lo que hubieras podido hacer y no hiciste en tu ayer, o lo que hiciste y trajo dolor a los que más amas. Porque ningún pensamiento de estos hará que las cosas cambien, solo te herirán y oscurecerán tu vida.

Si no pudiste expresar sentimientos de ira o amor a una persona o personas y hoy ya no puedes hacerlo, entonces tráelos a la presencia de Dios y pídele perdón. Perdónate a ti mismo y a tu prójimo porque Dios te ha perdonado.

Pasa el tiempo necesario que no es para siempre, elaborando tu dolor, desahogando tu tristeza y no te permitas caer en la depresión porque El Señor ya tiene la respuesta para cada necesidad en tu vida.

No te hagas daño, deja que Él te cuide porque ahora te encuentras herido. La tormenta pasará y mientras tanto recuerda que Jesús está en

medio de la tormenta. No digas: Ya no me importa nada, no hay esperanza para mi vida; debes darle tiempo a este proceso de dolor y paulatinamente vendrá la paz a tu corazón.

"El destruirá la muerte para siempre. El Señor Dios enjugará las lágrimas de todos los rostros y quitará el oprobio de su pueblo de sobre toda la tierra porque el Señor ha hablado" (Isaías 25,8).

Debes aceptar lo que no se puede cambiar, tus hechos dolorosos del ayer o de tu hoy.

La tristeza será para ti como una estrella en el cielo de un mar agitado., mas lo que Dios tiene para tu vida es como el firmamento en un amanecer lleno de luz. Y la luz siempre llega después de una noche oscura. Jesús es tu luz, no tengas temor a las circunstancias, a tus pensamientos negativos, a la incertidumbre del mañana:

Ahora es tiempo de liberar tu dolor y reposar en el poder de Dios porque:

Hay un tiempo señalado para todo, y hay un tiempo para cada suceso bajo el cielo: Tiempo de nacer y tiempo de morir; tiempo de plantar y tiempo de arrancar lo plantado; tiempo de matar, y tiempo de curar; tiempo de derribar, y tiempo de edificar; tiempo de

llorar, y tiempo de reír; tiempo de lamentarse, y tiempo de bailar" (Eclesiastés 3,1-4).

Paulatinamente vendrá tu amanecer:

"Porque ciertamente hay un porvenir y tu esperanza no será frustrada" (Proverbios 23,18).

¡Busca el reposo y consuelo en Dios!... Escucha su voz y siente el consuelo de su Santo Espíritu...

PARA REFLEXIONAR:

¿Te da vergüenza llorar porque crees que es una manifestación de debilidad?

¿Crees que si no lloras , olvidaras tu dolor rápidamente?

PARA RECORDAR:

"Yo te devolveré la salud, y te sanaré de tus heridas.- declara el Señor - porque te han llamado desechada, diciendo: Esta es Sión, nadie se preocupa por ella. Así dice el Señor: He aquí restauraré el bienestar de las tiendas de Jacob y tendré misericordia de sus moradas; será reedificada la ciudad sobre sus ruinas; y el palacio se asentará como estaba" (Jeremías 30, 17,18).

"Porque yo he de satisfacer al alma cansada y he de saciar a toda alma atribulada" (Jeremías 31,25). "No temas porque no serás avergonzada; ni te sientas humillada, pues no serás agraviada; sino que te olvidarás de la vergüenza de tu juventud, y del oprobio de tu viudez no te acordarás más . Porque tu esposo es tu hacedor, el Señor de los ejércitos es su nombre; y tu redentor es el Santo de Israel, que se llama Dios de toda la tierra.

Porque como a mujer abandonada y afligida de espíritu, te ha llamado el Señor, y como a esposa de la juventud que es repudiada - dice tu Dios"(Isaías 54, 4-6).

Ahora no es tiempo de buscar soluciones a tus dificultades porque estás cargado y atribulado, herido, confundido. Busca los brazos de Jesús, sus brazos de amor y protección, reposa en el Dios de poder. Realiza cada día una meta pequeña que irás aumentando conforme te vas fortaleciendo, pero...

!No te des por vencido!

"El Señor sana a los quebrantados de corazón y venda sus heridas" (Salmo 147,3). "Ya el sol no será para ti luz del día, ni el resplandor de la luna te alumbrará, sino que

tendrás al Señor por luz eterna y a tu Dios por tu gloria.

Nunca más se pondrá el sol, ni menguará tu luna, porque tendrás la Señor por luz eterna y se habrán acabado los días de tu luto" (Isaías 60,19,20).

No estás solo en tu experiencia dolorosa. Dondequiera que vayas en tu mundo interior allí está la presencia de Dios. También otras personas están viviendo tu misma experiencia, muchas sin su consuelo porque aún no lo llevan dentro de su corazón...

Si vas a tu ayer en tus recuerdos allí está el Señor. Si vas al foso profundo de tu soledad interior allí está su presencia. Si vas a los recuerdos dolorosos y de vergüenza, allí está también su presencia.

Si vas a tu hoy en tu necesidad, en tu crisis inesperada, allí lo encontrarás porque Él habita en tu corazón.

Y si corres ansioso a tu mañana y no encuentras solución para tus necesidades, reposa porque también Él está en tu mañana.

PARA MEDITAR:

"Vuelve alma mía a tu reposo, porque el Señor te ha colmado de bienes, pues tu has

rescatado mi alma de la muerte, mis ojos de lágrimas, mis pies de tropezar" (Salmo 116,7,8).

ORACION:

"Acuérdate de mi aflicción y de mi vagar, del ajenjo y de la amargura. Ciertamente lo recuerda y se abate mi alma dentro de mí. Esto traigo a mi corazón, por esto tengo esperanza; que las misericordias del Señor jamás terminan, pues nunca fallan sus bondades; son nuevas cada mañana; ¡Grande es tu fidelidad!" (Lamentaciones 3, 19-23).