

Matutina para Mujeres | Domingo 23 de Junio de 2024 | ¿Quieres gozar de la vida?

Descripción



¿Quieres gozar de la vida?

¿Aprendiendo a gestionar nuestras emociones, tenemos menos enfermedades? • **Marian Rojas Estapá**

Karl, un pastor que tomaba tres medicamentos diarios para la presión, visitó al Dr. Colbert tras haber consultado a varios doctores que no habían logrado ayudarlo. Lo primero que hizo Colbert fue tomarle la presión: 220/160; alarmantemente elevada. Lo segundo, sentarse a hablar con él. ¿Cuando le diagnosticaron presión arterial elevada, ¿estaba viviendo alguna situación emocionalmente estresante?, le preguntó. Karl le explicó que acababa de perder su trabajo como pastor. La iglesia que dirigía se había dividido, y un grupo de hermanos habían sido muy duros con él. Ese grupo había tomado finalmente el control y él se quedó sin empleo. Karl no había logrado perdonarlos. ¿Y no has pensado que perdonarlos es para ti una necesidad médica?, le indicó Colbert.

Como volcán en erupción, Karl dio un grito que se oyó en el consultorio entero. Sentí odio hacia aquellas personas que habían empañado su reputación. Pero solo con haber sacado a la luz sus emociones encerradas, sintí calma. Entonces comencé a expresar palabras de perdón. Veinte minutos después, su presión había bajado a 130/100.⁸⁹

Para nadie es un secreto que existe una relación entre emociones (lo mental) y enfermedad (lo físico, nuestro cuerpo). Dios nos ha creado así, con cuerpo, mente y espíritu. Y aunque no todas las enfermedades tienen que ver con emociones negativas mal gestionadas, algunas, sí. La ansiedad, la tristeza, la ira o el odio descontrolados causan problemas cardiovasculares (hipertensión, taquicardia); reducen las defensas (produciendo fatiga, infecciones, alergias e incluso cáncer); afectan al sistema nervioso (generando migrañas o tensión muscular); roban calcio a nuestros huesos (la temida osteoporosis); dificultan la memoria y el aprendizaje; crean problemas gastrointestinales (úlceras, diarrea); y nos envejecen prematuramente. ¿La buena noticia es que puedes hacer mucho por quitar el tapón que contiene todas esas emociones tóxicas?⁹⁰ ¿De verdad vale la pena enfermarse o llegar a morir por el daño emocional que otros nos han infringido? ¿Por qué esperar a un temible diagnóstico para comenzar a vivir en paz? Como dijo Cervantes: «La felicidad no se da en la posada, sino en el camino». La felicidad es una manera de vivir. Tiene que ver con cómo decido cada día encarar las circunstancias y gestionar mis emociones. Eso es, por supuesto, si quiero gozar de la vida. Si no quiero, basta con no tomar ninguna decisión y seguir malviviendo.

¿Quieres vivir mucho tiempo? ¿Quieres gozar de la vida?» (Sal. 34:12).

89 Don Colbert, *Emociones que matan* (Nashville, Tennessee: Grupo Nelson, 2011), pp. 45-46.

90 *Ibid.*, p. 12.