



## Ideas extraídas del taller “Las trampas del corazón”

María Vázquez. Psicóloga clínica, con ejercicio profesional en Valencia

Coloquialmente, con frecuencia se identifica corazón con capacidad emocional (“no tiene corazón”). El Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (DRAE) no recoge esta acepción. Otra, esta sí recogida, se refiere al centro (“el corazón de la manzana”) En los seres humanos el centro está constituido por la dimensión afectiva, dimensión a la cual pertenecen otros de los significados que la DRAE atribuye a la palabra “corazón” (ánimo, valor, temple, buena voluntad). Es en la dimensión emocional de la personalidad donde surgen las trampas que pueden sesgar los afectos hasta conducir a razonamientos tendenciosos, pseudo-justificaciones, o trastornos psiquiátricos. En definitiva, las trampas emocionales desquician, es decir, alejan al ser humano de su centro y, en consecuencia, desequilibran afectivamente.

### **El ser humano tiene varios “niveles”:**

- Nivel **racional**. En este nivel surgen los pensamientos, se elaboran normas, se generan expectativas, y arraigan creencias. Con frecuencia, pensamientos sesgados por falsas expectativas o creencias subconscientes activan emociones difíciles de canalizar<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Epicteto afirma que “a los hombres no les perturban las cosas, sino la visión que tienen de ellas” (Enquiridión, o Manual), afirmación que recoge y amplía Albert Ellis (creador de la Terapia Racional Emotiva)

- Nivel **emotivo**. Se puede comparar con el magma del globo terráqueo. Es la parte más líquida del ser humano, donde las emociones se encuentran en ebullición hasta el punto de que no siempre es posible canalizarlas bien y llegan a producir “erupciones volcánicas”. Es aquí donde se producen las trampas del corazón.

Estos dos niveles primeros corresponden al cerebro racional (inteligencia racional) y emocional (inteligencia emocional)

- Nivel afectivo, o **centro de la persona**. Es el nivel de la experiencia profunda, donde se localiza el “ser” de la persona según las tradiciones orientales, el “corazón” en la tradición bíblica. El nivel desde el que percibo que algo me sostiene, que auténticamente “soy así”, que no depende de haber conseguido unos determinados logros. Un nivel al cual, una vez se llega, se deja atrás la personalidad disociada<sup>2</sup> alcanzando coherencia personal. El nivel desde el que es posible *crear*.

Creo en mí, en otra persona, o en Dios, porque he *experimentado* que “soy” y “estoy”, que “es” y “está”; a partir de ahí nace la confianza y a partir de la confianza crece la Vida. La fe que no sale de la experiencia es una mera *creencia* racional -situada en la mente- que no da vida<sup>3</sup>.

Además de la inteligencia racional y de la emocional, existe una inteligencia espiritual. Esta última, según Francesc Torralba (<https://youtu.be/vJOTBQUiQeo>), tiene que ver con la alteridad, el sentido de la vida, los valores éticos y la trascendencia.

---

<sup>2</sup> “Porque lo que hago no lo entiendo, ni lo que quiero hago” (Rom 7, 15)

<sup>3</sup> Este *experimentar* solo es posible desde el encuentro, con uno mismo o con el otro. El encuentro siempre es experiencia, la experiencia conlleva encuentro (o desencuentro). Cuando ese otro es Dios, el encuentro se produce desde la oración. “Existe una oración interior y continua, que es el deseo. Aunque hagas cualquier otra cosa, si deseas el reposo en Dios no interrumpes la oración. Si no quieres dejar de orar, no interrumpas el deseo. Tu deseo continuo es tu voz, es decir, tu oración continua. Callas si dejas de amar... El frío de la caridad es el silencio del corazón y el fuego de la caridad es el clamor del corazón. Si la caridad permanece siempre, clamas siempre; si clamas siempre, siempre deseas” (San Agustín, Comentario al Salmo 37)

Catecismo de la Iglesia Católica, cuarta parte, 2732. La tentación más frecuente, la más oculta, es nuestra *falta de fe*. Esta se expresa menos en una incredulidad declarada que en unas preferencias de hecho. Cuando se empieza a orar, se presentan como prioritarios mil trabajos y cuidados que se consideran más urgentes; una vez más, es el momento de la verdad del corazón y de su más profundo deseo. Mientras tanto, nos volvemos al Señor como nuestro único recurso; pero ¿alguien se lo cree verdaderamente? Consideramos a Dios como asociado a la alianza con nosotros, pero nuestro corazón continúa en la arrogancia. En cualquier caso, la falta de fe revela que no se ha alcanzado todavía la disposición propia de un corazón humilde: «Sin mí, no podéis hacer nada» (Jn 15, 5). Es decir, la falta de fe no es tanto una “tentación” como un “modo de vida desde la razón”, una consecuencia no haber sabido llegar al centro.

Todo humano va construyendo y sosteniendo su ser a lo largo de toda la vida, en un proceso de crecimiento personal que integra desde su centro emotividad y pensamientos.

**Las trampas del corazón surgen, en el nivel emotivo o en el nivel racional de la personalidad, “cuando confundo lo que soy con lo que siento”.** Las trampas del corazón impiden reconocer “dónde apoyo mi ser”, me llevan a apoyarme en las emociones (movimientos irracionales) y los sentimientos (emociones racionalizadas) en vez de en mi centro.

#### **Las emociones y las trampas emocionales:**

Las emociones nos hacen sentirnos “vivos”. Son una respuesta fisiológica del organismo ante un determinado estímulo. Siempre informan de algo. Pueden tener valor adaptativo o motivador.

Algunas como el miedo ante el peligro, la tristeza ante la pérdida, la rabia ante el daño recibido son emociones mal llamadas negativas debido a que son desagradables. Sin embargo, son fundamentales para nuestra supervivencia. Pero en ocasiones sucede que, cuando sentimos una de esas emociones, no es posible identificar un estímulo presente que haya podido desencadenarla. En esos casos, es necesario saber escucharse para entender de dónde viene el malestar y trabajar con la emoción hasta alcanzar serenidad. A la mayoría de las personas no se nos ha enseñado a gestionar las emociones de manera sana (con “inteligencia emocional”).

Los entrampamientos surgen a consecuencia de no elaborar en el momento una situación adversa. La represión emocional y el autoengaño racional mantenidos en el tiempo generan sufrimiento. Llegar a identificar el acontecimiento vital estresante y superar el consiguiente malestar emocional una vez cronificado es cansado y trabajoso, pero no desgasta. Lo que desgasta (des-centra) es pasar la vida esforzándose para mantener el autoengaño y la represión. Hay quienes nunca inician el viaje hacia el centro, viaje al cual todos estamos llamados (Gn 12, 1-2)

La infancia es una etapa vital clave. Con mucha frecuencia, en esta etapa se producen heridas. Surge una cada vez que las vivencias, emociones y/o necesidades del niño son *negadas o ignoradas*; más aún si es maltratado o abandonado de manera más o menos

traumática..., también cuando se le impide expresar emociones, bien porque es castigado, rechazado o menospreciado por ello (“los hombres no lloran”), bien porque los padres no son capaces de comprender sus manifestaciones emocionales... Aunque no se les abandone físicamente, los niños que se sienten incomprendidos terminan sufriendo el síndrome del abandono.

Durante todo el periodo de maduración hasta la adolescencia, se adquiere seguridad (tanto en uno mismo como ante el mundo) a través de los padres. Si se experimenta la ausencia o el abandono de uno o ambos progenitores, físico o emocional, el niño se siente desconfiado y solo. Si no se le ha ayudado a superar esta situación la herida de soledad no cicatriza sino que cierra en falso, la oculta para evitar el sufrimiento. Pero suele reabrirse por motivos nimios, y el dolor aparece de nuevo.

A partir de las heridas cerradas en falso a lo largo de la vida, pero sobre todo de las producidas durante la infancia, se van generando las trampas. Cuanto más negamos la herida para evitar el dolor, menos vemos y más insensibles nos volvemos. Hasta el punto de que podemos llegar a anular casi por completo nuestra afectividad, nuestro ser, por los falsos taponamientos que se van generando alrededor de las heridas. La “*muerte del alma*” tiene que ver con esto. No es que el alma, el centro de la persona, haya muerto, sino que está tan tapada que se ha perdido el contacto con ella casi por completo.

Puede darse el caso de que haya asfixiado la vida dentro de mí, queriendo protegerla del daño que experimenté en el pasado. Esto lo expresa de manera muy bella Etty Hillesum<sup>4</sup> al empezar a escribir su diario: “*Hay en mí un pozo muy profundo. Y en ese pozo está Dios. A veces consigo llegar a él, pero lo más frecuente es que las piedras y escombros obstruyan el pozo, y Dios quede sepultado. Entonces es necesario volver a sacarlo a la luz*” (Diario, p.97)

Las trampas, pues, son engaños y mecanismos de defensa ante el dolor que descentran a la persona. La mayor parte de las trampas se configuran en relación con nuestro entorno inmediato.

---

<sup>4</sup> Etty Hillesum fue una judía holandesa que escribió un diario durante la Segunda Guerra Mundial (1941-43), el cual termina con su muerte (a los 29 años) en un campo de concentración.

**Algunos ejemplos de trampas:**

- **Sensiblería** (vs sensibilidad). El dolor de la otra persona abre mi herida. No empatizo en realidad con su dolor. Me duele el mío, que tapé en su día aunque persiste alojado en el inconsciente.
- **Reacciones desproporcionadas** de ira, miedo, tristeza... (especialmente, en contextos relacionales). Ante un rechazo, una agresión, amenaza o pérdida, por pequeña que sea... me siento *terriblemente* enfadada, asustada o triste... Con mucha frecuencia, las disfunciones en el trabajo (por excesiva implicación o por excesivo distanciamiento) también son reacciones desproporcionadas indicativas de trampas emocionales. Tanto la sobre-implicación como el excesivo distanciamiento suele deberse a que las heridas, el dolor, el miedo de los demás me desbordan porque “tocan” o “despiertan” las mías propias... A veces me implico tanto, más allá de mis fuerzas, para evitar, inconscientemente, una pérdida, un abandono, un “fracaso”... que me haría revivir una situación no resuelta de mi infancia... O me distancio, para protegerme, por la misma razón.
- **Funcionar desde la culpabilidad, o desde la hiper-responsabilidad** en lugar de hacerlo desde el amor. Esto sucede cuando, al igual que el hermano mayor de la parábola hijo pródigo (Lc 15, 11-32), actuamos desde el sentimiento de culpa (relacionado con el concepto del "deber") y no como hijo amado. El deber sin el amor es una trampa emocional, porque creemos que estamos “haciendo lo que toca” y la tranquilidad satisfecha que ello nos produce llena nuestro centro de autosuficiencia no dejando espacio para el Ser (Lc 18, 9-14). Dios, como al hijo pródigo, susurra a cada uno “tú estás siempre conmigo y todo lo mío es tuyo”. Y cuando no le dejamos espacio en nuestro interior, al haberlo llenado de satisfacción y autosuficiencia, no podemos llegar a percibir su presencia. En estos casos, aunque parece que buscamos el bien de los demás, en realidad estamos esperando aprobación, valoración... Si todo está lleno de uno mismo, no hay cabida para recibir el Amor.

## Conclusiones

Todas las “trampas” emotivas en las que podemos caer, y a menudo caemos, tienen que ver con nuestras *heridas*... Nos impiden vivir desde lo mejor de nosotros, porque nos des-conectan de nuestro centro, llevándonos a funcionar en la vida desde emociones, difíciles de controlar, que se despiertan cuando se reabren heridas.

¿Cómo salir de las trampas?:

Bajando hasta el fondo de uno mismo. Atravesando el dolor de las heridas, atreviéndose a verlas y a trabajar para sanarlas... de modo que el Amor pueda fluir libremente, sin trabas y sin *trampas*. Si mis heridas están curadas, puedo acercarme y *acoger* el dolor y el sufrimiento del mundo, de las demás personas, sin desmoronarme.

Etty Hillesum escribe en 1942, en medio de todas las penalidades que el nazismo está imponiendo a los judíos en Holanda: *“¿Alguien me comprendería si dijera que me siento de algún modo feliz, que no me encuentro angustiada o algo parecido, sino que sencillamente estoy muy feliz de que la bondad y la confianza crezcan día tras día? ¿Por qué todo lo confuso, amenazante y pesadoso que me llega no me confunde la mente ni por un segundo? Porque sigo contemplando y experimentando la vida, con todos sus contornos, con claridad...”* (Diario, p.129).

¿Qué herramientas tenemos para ayudar al otro a reconocer sus heridas?

-Acompañar desde el corazón (desde el centro de la persona)

-Estar ahí, escuchar, acompañar para ayudar a descubrir cuáles son las heridas.

-La persona que acompaña debe tener sus heridas curadas, o al menos estar en proceso de curación.

-Se puede producir que, al acompañar, las propias heridas terminen cicatrizando debido al flujo del Amor que va y viene cada vez que se produce un encuentro verdadero entre dos personas<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> “Etty Hillesum... En su vida dispersa e inquieta, encuentra a Dios precisamente en medio de la gran tragedia siglo XX, la Shoah. Esta joven, frágil e insatisfecha, transfigurada por la fe, se convierte en una mujer llena de amor y de paz interior, capaz de afirmar: Vivo constantemente en intimidad con Dios” (Benedicto XVI, audiencia general de los miércoles, 13 febrero 2013)