

# ENRIQUE ROJAS

Comprende  
tus emociones



# **Enrique Rojas**

## Comprende tus emociones



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Enrique Rojas, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Espasa, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.espasa.es](http://www.espasa.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Adaptación de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta, a partir de la idea original de Agustín Escudero

Ilustración de la cubierta: © Agustín Escudero

Primera edición en Colección Booket: septiembre de 2025

Depósito legal: B. 13.319-2025

ISBN: 978-84-670-7854-1

Impreso en España

Los sentimientos son estados de ánimo, positivos, negativos o neutros, que nos traen información sobre cómo nos encontramos. Mientras la inteligencia pretende conocer la realidad, distinguiendo lo accesorio de lo fundamental, la voluntad es la capacidad para querer algo con una cierta firmeza y conseguirlo eligiendo una cosa y renunciando a otras. Si la inteligencia abre una ventana para acercarse a lo que ve, la voluntad implica decidirse, optar por un camino y avanzar, pero con el útil imprescindible de la motivación. En cambio, *el sentimiento es un paisaje interior que refleja lo que está sucediendo en la intimidad de la persona.*

En la siguiente clasificación aparecen los principales tipos de sentimientos que se pueden manifestar según mi visión del tema. Es importante dilucidar las diferencias e intentar agruparlos de alguna manera, aunque no sea sencillo, ya que en bastantes ocasiones se enredan y mezclan unos significados con otros, y contenidos en principio distantes se aproximan. Como he comentado al principio de este texto,

los límites entre unos y otros se hacen borrosos, desdibujados, imprecisos... como si fuera difícil apresarlos, detenerlos, quedarnos con la esencia de su contenido. Voy con ellos.

1. *Pasajeros y permanentes*. En los primeros todo es transitorio y fugaz, responde a un primer entusiasmo que se desvanece en poco tiempo; son frecuentes en la adolescencia y en las personas inmaduras, incapaces de calibrar una relación afectiva de forma adecuada, sabiendo que la vivencia de los sentimientos necesita tiempo para echar raíces. Esto lo vemos en los enamoramientos juveniles, que pasan de un cenit casi inmediato a su desvanecimiento temprano.

En los sentimientos permanentes no existe el aspecto fugaz y efímero; por el contrario, suele faltar ese desbordante entusiasmo esencial, su génesis es más pausada, pero poco a poco se van haciendo más estables y duraderos, arraigando con fuerza y persistiendo en una estabilidad progresiva.

2. *Superficiales y profundos*. Los sentimientos superficiales son aquellos que de alguna manera forman el entramado diario de nuestra vida, los que afectan a la capa más epidérmica de nuestra intimidad y personalidad. Por tanto, no dejan huella y desaparecen con rapidez<sup>1</sup>. Los sentimientos profundos son de sig-

---

1. Esto suele suceder con las noticias de prensa negativas e impactantes. Nos quedamos atrapados en ellas, y por la bulimia de informaciones nocivas, pronto desaparecen.

no contrario, afectan más interiormente a la psicología y, de alguna manera, la conmueven, la alteran, la distorsionan. Su impacto deja una señal, una marca, un rastro de lo que en realidad han significado para uno. En ocasiones, esa profundidad puede ser terrible: si su paso es negativo, estamos ante los traumas biográficos; si es positivo, ante los recuerdos gratificantes.

3. *Simples y complejos*. Los simples se caracterizan por un contenido elemental, claro y preciso; los complejos convierten la experiencia vivencial en algo sui géneris, infrecuente, extraño y, por consiguiente, difícil de exteriorizar.
4. *Motivados e inmotivados*. Los motivados tienen como principal exponente la comprensión y como objetivo buscar un motivo que justifique ese humor afectivo. Los sentimientos inmotivados son característicos de los niños y adolescentes, que aún no tienen una afectividad sólida, pues presenta oscilaciones imprevistas que los atraen y los llevan de una manifestación afectiva a otra. Ahí tiene una enorme importancia la aparición de pensamientos intrusos negativos<sup>2</sup> difíciles de controlar. Asimismo, predominan en todas las enfermedades depresivas y an-

---

2. Una labor que hacemos en la psicoterapia es enseñar a pensar de forma sana y echar fuera de nuestro espacio mental ideas negativas o cargadas de malos presagios que se cuelan allí y distorsionan toda nuestra realidad. Véase el libro de Henry T. Hamblin, *The Power of Thought*, Ed. Sirium, Londres, 2021.

siosas, cuyos movimientos anímicos son sobre todo injustificados, debidos a desórdenes bioquímicos cerebrales.

5. *Positivos y negativos*. Las primeras clasificaciones de los sentimientos se basaban en parejas antinómicas: *alegría-tristeza, placer-displacer, tensión-relajación*. La psicología tradicional ha subrayado que son los sentimientos negativos los que más ayudan a que madure la personalidad, aunque parezca lo contrario. De ahí que la ansiedad, siempre que no sea patológica en exceso, ya que si no bloquea y paraliza a la persona y la somete a múltiples incertidumbres, difíciles de manejar; puede resultar beneficiosa en la medida que obliga a interrogarse por aspectos esenciales de la condición humana: ¿de dónde venimos?, ¿a dónde vamos?, ¿qué estoy buscando yo ahora?
6. *Noéticos y patéticos*. En los primeros, el contenido es preferentemente intelectual; es complicado explicarlo... en un escritor sería no estar en contacto con el modo de redactar un libro, una secuencia, un hecho, y esto va desde la novela a la poesía; o un pintor que no acaba de encontrar lo que quiere expresar ni los colores mejores para desarrollarlo<sup>3</sup>. En los patéticos todo es puramente afectivo. Sin duda, los patéticos son los sentimientos *per se*, los más auténticos.

---

3. He conocido a pintores, sobre todo abstractos, que sufrían al ver que su trabajo pictórico no les salía fluido o novelistas que en un momento determinado no sabían qué hacer con alguno de sus personajes o poetas de sonetos que no conseguían cuadrar los endecasílabos.

7. *Activos y pasivos*. En los pasivos domina el dejarse invadir y encontrarse instalado en una vivencia determinada. En los activos se produce la necesidad de tomar la iniciativa, hacer algo, intervenir; estos son muy frecuentes en el catálogo de la afectividad y nos obligan a decidirnos: desde un suspenso en un examen a una dificultad económica grave, pasando por un amor no correspondido.
8. *Impulsivos y reflexivos*. En los primeros se activa un dispositivo en el instante en que surge el cambio afectivo; en los reflexivos se produce una invitación al recogimiento y al análisis interior, en un intento de comprender lo que ha sucedido y el porqué de su significado.
9. *Orientativos y cognitivos*. En los primeros se fragua una tendencia, que no es sino la elección de una trayectoria a raíz de los mismos, con el fin de buscar un derrotero adecuado al contenido. Los cognitivos, por su parte, están cargados de conocimiento, se procesa la información mental y se archiva; la memoria<sup>4</sup> tiene aquí un poder robusto y saber almacenar vivencias es tener bien amueblada la cabeza. El hipocampo es el territorio fundamental de esa operación.

---

4. La memoria no es una entidad única, sino que está conectada con otros sistemas de nuestro cerebro, que tienen además un soporte bioquímico, y nos encontramos con la *memoria a corto, medio y largo plazo*: la memoria explícita (se ayuda de las palabras y así se evocan los hechos), implícita (se evoca sin palabras), memoria icónica (puede durar la ráfaga de un segundo) o la memoria de aprendizaje (grabamos en nuestro cerebro habilidades concretas (jugar al pádel, hacer windsurf, montar en moto). La memoria es como un músculo, que, si se la trabaja, retiene.

10. *Sentimientos con predominio del pasado, del presente y del futuro.* En cada uno de ellos el factor tiempo es primordial: puede ser retrospectivo (la tristeza, la melancolía), permanecer en el presente (vivencias oceánicas de Nietzsche) o tener perspectiva de futuro (la ansiedad, que no es otra cosa que adelantarse en negativo o presagiar lo peor). La dimensión más prometedora es el futuro, siempre podemos esperar cosas buenas<sup>5</sup>.
11. *Fásicos y arrítmicos.* Los fásicos son aquellos que se producen de forma cíclica, periódica y se dan especialmente en los trastornos depresivos mayores, sobre todo en las formas monopolares y bipolares y también en las depresiones enmascaradas y en los equivalentes depresivos. Esta forma evolutiva suele ser estacional, dándose más en primavera y en otoño. Asimismo, los sentimientos fásicos se observan en la vida genital femenina, sometida a ese ritmo tan característico que es la menstruación. Los sentimientos arrítmicos se registran básicamente en los trastornos afectivos atípicos, aunque su presentación puede ampliarse al círculo de la ansiedad y a los trastornos de la personalidad.
12. *Gobernables e ingobernables.* Sería más correcto expresarlo como *esperados e inesperados*. En los primeros, la persona tiene la capacidad para controlar-

---

5. Uno se hace viejo cuando sustituye sus objetivos futuros por sus recuerdos, mira más hacia atrás que hacia delante.

los y dirigir su rumbo. Para ello hace falta un cierto autocontrol y un buen conocimiento de uno mismo. Es el camino por el que nos encontramos con los sentimientos maduros. En los segundos sucede lo contrario, ya que pueden darse por dos motivos muy diferentes: porque ha sido imposible desde el principio dominarlos, dada su fuerza o el factor sorpresa o una cierta predisposición o vulnerabilidad que lo ha impedido; o porque no se ha sabido cortar a tiempo. Se puede observar cómo todo puede dispararse a raíz de una serie de circunstancias más o menos continuadas: uno se deja llevar y más tarde resulta difícil el camino de retorno. Aquí me refiero a muchos enamoramientos de personas ya casadas o comprometidas, que han entrado en el mundo afectivo, consintiéndolo, siendo conscientes de ello, y por vanidad, juego, superficialidad o, simplemente, exploración de las propias posibilidades de conquista, llegan a ser incapaces de regentar ni controlar la nave emocional.

Pongo como ejemplo de los *ingobernables* el siguiente caso clínico:

Se trata de un empresario de cuarenta y dos años, casado y con tres hijos (su mujer tiene cuarenta). Hace unos meses ha entrado en la empresa una chica licenciada en Ciencias Empresariales, de veintiocho años, que empezó colaborando en cosas de tipo organizativo y que en unos meses está trabajando directamente con el jefe, nuestro paciente.

Él lo cuenta en primera persona: «Se trata de una mujer muy trabajadora y eficaz, que sabe lo que tiene que hacer para ayudarme y tiene ideas muy sugerentes, a pesar de tener catorce años menos que yo. Desde el principio ha habido buena sintonía y nos hemos comunicado bien... El problema ha sido que, en una celebración de la empresa, me quedé con ella y luego nos fuimos ya de madrugada a tomar una copa y ese día me dijo que estaba enamorada de mí y que me admiraba mucho... y yo me dejé llevar y tuvimos relaciones íntimas; no lo supo nadie, pero, a partir de ese día, ella iba detrás de mí y en el fin de semana no dejaba de mandarme SMS muy cariñosos (yo tengo dos móviles y lo hacía al de la empresa, que mi mujer no controla)... Y yo le quité importancia al tema, me hacía gracia que a mis años me pasara esto. Pero ha llegado un momento en que me siento desbordado y mi mujer lo ha notado, porque estoy más distante con ella y realmente no sé qué hacer.

»Mi matrimonio funciona más o menos bien. Pero todo esto me ha cambiado y he tenido que contarle a mi mujer lo sucedido, ella me ha visto hablar el fin de semana muchas veces y me preguntaba que con quién era. A la otra la he despedido de la empresa, ha sido muy difícil y duro... Y ella no ha dejado de llamarme. Yo quiero, doctor, que usted me ayude, porque estoy obsesionado con esta mujer y además estoy tenso, nervioso, no rindo en mis tareas profesionales... Mis hijos me dicen: papá, te vemos raro...».

Creo que el caso es bien demostrativo.

Acaudillar la vida afectiva es una de las manifestaciones más decisivas de la madurez de una persona. Gobernarla

con dos herramientas esenciales, la inteligencia y la voluntad. *Estamos hablando de tres elementos decisivos para tener un mejor autocontrol: tener bien educadas la afectividad, la inteligencia y la voluntad.* Debe haber entre ellas armonía, equilibrio, proporción, concordancia; ese es el reto.