



La respuesta de Santo Tomás de Aquino al imperio de las emociones en la cultura contemporánea

Vivimos en una época en la que las emociones parecen haber sido elevadas al rango de criterio supremo de verdad. La sociedad actual nos repite constantemente mensajes como: «*Sigue tu corazón*», «*Haz lo que sientas*», «*Si te hace feliz, es correcto*» o «*No reprimas lo que eres*». En las redes sociales, en el cine, en la publicidad e incluso en algunos ambientes religiosos, la autenticidad suele identificarse con la expresión espontánea de los sentimientos.

Sin embargo, esta visión plantea una pregunta decisiva:

¿Debe el hombre ser gobernado por sus emociones o por la razón iluminada por la gracia?

La tradición católica responde con una claridad extraordinaria: **las emociones son buenas, pero no deben gobernar la vida humana.**

Pocas personas han explicado esta realidad con tanta profundidad como **Santo Tomás de Aquino**, el **Doctor Angélico**, quien dedicó buena parte de la *Summa Theologiae* al estudio de las pasiones del alma, la virtud y el dominio propio.

Su enseñanza, lejos de ser un tratado filosófico anticuado, constituye una auténtica medicina espiritual para el hombre moderno, continuamente arrastrado por impulsos, sentimientos cambiantes y emociones desordenadas.

El gran engaño de nuestra época

Una de las mayores confusiones culturales consiste en identificar **sentir** con **ser**.

Hoy se dice:

- «Me siento mujer, luego soy mujer.»
- «No siento amor por mi cónyuge, así que mi matrimonio terminó.»
- «No siento ganas de ir a Misa.»



- «No siento a Dios.»
- «No siento que sea pecado.»

Todo parece depender del sentimiento.

Pero la fe católica jamás ha enseñado que la verdad dependa de las emociones.

La verdad permanece aunque cambien nuestros estados de ánimo.

Jesucristo no dijo:

| «*La verdad será lo que sintáis.*»

Sino:

| «***Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida.***» (Juan 14,6)

La verdad no nace del sentimiento; el sentimiento debe aprender a orientarse hacia la verdad.

El hombre según Santo Tomás

Para comprender el problema debemos recordar cómo entiende Santo Tomás la naturaleza humana.

El hombre posee:

- inteligencia
- voluntad
- sensibilidad

La sensibilidad incluye precisamente las emociones o pasiones.



No son malas.

Al contrario.

Fueron creadas por Dios.

El problema aparece cuando dejan de obedecer a la razón.

Santo Tomás afirma que el hombre virtuoso no elimina las pasiones; **las ordena**.

Aquí está una de las mayores diferencias entre el pensamiento cristiano y muchas filosofías antiguas.

El cristianismo no pretende convertir al hombre en una máquina sin sentimientos.

Quiere convertirlo en un santo.

¿Qué son las pasiones?

En la *Summa Theologiae* (I-II, qq. 22-48), Santo Tomás estudia cuidadosamente las pasiones.

Las define como movimientos del apetito sensible provocados por un bien o un mal percibido.

Es decir, respuestas naturales de nuestra parte emocional.

Entre ellas encontramos:

- amor
- odio
- deseo
- aversión
- esperanza
- desesperación
- temor
- audacia
- ira
- alegría



- tristeza

Todas pueden dirigirse hacia el bien o desviarse hacia el mal.

No existe una pasión absolutamente mala.

Lo malo es su desorden.

El sentimentalismo moderno

La cultura contemporánea ha sustituido el concepto clásico de virtud por el de autenticidad emocional.

Hoy se considera más importante expresar lo que uno siente que preguntarse si aquello que siente es verdadero o bueno.

Así aparecen expresiones como:

- «No puedo evitarlo.»
- «Soy así.»
- «Mi corazón me lo pide.»
- «Tengo derecho a ser feliz.»

Sin embargo, la experiencia demuestra que las emociones cambian constantemente.

Lo que hoy produce entusiasmo mañana puede generar indiferencia.

Quien construye su vida únicamente sobre emociones termina viviendo una existencia profundamente inestable.



La razón como reina del alma

Santo Tomás enseña que Dios creó un orden interior.

La inteligencia conoce.

La voluntad decide.

Las pasiones ayudan.

Jamás deben sustituir a la inteligencia ni dominar la voluntad.

Cuando ocurre lo contrario aparece el desorden moral.

Es exactamente lo que experimentamos tras el pecado original.

Las pasiones ya no obedecen espontáneamente a la razón.

Por eso la vida cristiana consiste también en una restauración interior.

El pecado original y el desorden interior

Antes del pecado, Adán poseía un dominio perfecto sobre sus inclinaciones.

No existía conflicto entre razón y emociones.

Tras la caída apareció la concupiscencia.

San Pablo describe magistralmente esta lucha:

«*No hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero.*»
(Romanos 7,19)



Esta batalla interior forma parte de la condición humana.

Por ello nadie puede decir:

«Como lo siento, debo hacerlo.»

Precisamente porque nuestra naturaleza está herida.

La virtud de la templanza

La respuesta de Santo Tomás no consiste en reprimir violentamente las emociones.

La respuesta es la virtud.

Especialmente la **templanza**.

La templanza modera el atractivo de los placeres sensibles para que no esclavicen al hombre.

No destruye el deseo.

Lo purifica.

No elimina la alegría.

La ennoblece.

No suprime el amor.

Lo ordena.



El dominio propio no es represión

Una crítica frecuente sostiene que el cristianismo reprime los sentimientos.

Nada más lejos de la realidad.

Reprimir significa esconder.

Dominar significa gobernar.

La diferencia es enorme.

Un caballo salvaje puede ser muy fuerte.

Pero solamente cuando acepta el freno puede servir para alcanzar un destino.

Así ocurre con las pasiones.

Su fuerza es un don.

Su dirección depende de la virtud.

Cristo: el modelo perfecto

Jesús experimentó emociones auténticamente humanas.

Sintió:

- tristeza
- compasión
- alegría
- indignación
- angustia

Lloró ante la tumba de Lázaro.



Sintió compasión por las multitudes.

Se indignó ante los mercaderes del Templo.

En Getsemaní experimentó una angustia tan profunda que sudó sangre.

Sin embargo, nunca fue esclavo de sus emociones.

En el momento decisivo dijo:

| **«Padre, no se haga mi voluntad, sino la tuya.»** (Lucas 22,42)

Aquí aparece el dominio perfecto de la voluntad sobre la sensibilidad.

La dictadura del «me apetece»

Uno de los grandes ídolos contemporáneos es el deseo inmediato.

Si algo cuesta...

se abandona.

Si requiere sacrificio...

se evita.

Si exige perseverancia...

se cambia.

Esto afecta incluso a la vida espiritual.

Muchos abandonan la oración porque «ya no sienten nada».

Pero la oración nunca ha dependido del sentimiento.



Los grandes santos atravesaron largas noches espirituales.

La fidelidad vale más que la emoción.

Las redes sociales y la manipulación emocional

Nunca antes la humanidad había estado tan expuesta a estímulos emocionales constantes.

Cada notificación.

Cada vídeo.

Cada titular.

Cada comentario.

Está diseñado para provocar una reacción inmediata.

La ira vende.

El miedo genera clics.

La indignación produce interacción.

El resultado es una sociedad emocionalmente agotada.

Santo Tomás recordaría que quien pierde el gobierno de sus pasiones termina siendo fácilmente manipulado.



La castidad: un ejemplo de dominio interior

Pocas virtudes muestran mejor esta doctrina que la castidad.

El mundo afirma:

«Si deseas algo sexualmente, debes satisfacerlo.»

La Iglesia enseña lo contrario.

El deseo no determina la moralidad.

La razón iluminada por Dios discierne el uso recto de la sexualidad.

La castidad no destruye el amor.

Lo libera del egoísmo.

La ira: ¿siempre es mala?

No.

Santo Tomás explica que puede existir una ira justa.

Jesús expulsó a los mercaderes del Templo.

La cuestión no es sentir ira.

La cuestión es:

¿Por qué?

¿Con qué intensidad?

¿Durante cuánto tiempo?



¿Con qué finalidad?

Una ira ordenada defiende la justicia.

Una ira desordenada destruye la caridad.

La tristeza

Vivimos en una cultura obsesionada con evitar cualquier sufrimiento.

Pero la tristeza no siempre es negativa.

Puede conducir al arrepentimiento.

Puede acercarnos a Dios.

San Pablo distingue entre la tristeza según Dios y la tristeza del mundo (cf. 2 Corintios 7,10).

La primera conduce a la conversión.

La segunda conduce a la desesperación.

La alegría cristiana

La alegría auténtica no depende de circunstancias favorables.

Depende de vivir en amistad con Dios.

Por eso tantos mártires murieron cantando.

Humanamente aquello parecía absurdo.

Teológicamente era la manifestación de una voluntad perfectamente unida a Dios.



El Espíritu Santo y el dominio propio

La virtud natural necesita ser elevada por la gracia.

El cristiano no lucha solo.

El Espíritu Santo fortalece la voluntad.

San Pablo enumera entre los frutos del Espíritu:

«El fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, afabilidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y dominio propio.» (Gálatas 5,22-23)

El dominio propio no es únicamente fruto del esfuerzo humano.

Es también una obra de la gracia en un alma dócil.

Aplicaciones pastorales para la vida cotidiana

La doctrina de Santo Tomás no pertenece únicamente a las aulas de teología.

Tiene consecuencias muy concretas para la vida diaria.

En el matrimonio

El amor conyugal no puede reducirse a una emoción pasajera. Habrá días de entusiasmo y días de cansancio, momentos de ternura y momentos de incomprensión. El matrimonio cristiano se sostiene sobre una decisión de la voluntad fortalecida por la gracia, no sobre la intensidad variable del sentimiento. Quien ama únicamente cuando «lo siente» difícilmente



perseverará en las pruebas.

En la educación de los hijos

Educar no consiste en satisfacer todos los deseos del niño, sino en enseñarle a gobernarse. Un hijo que aprende a esperar, a obedecer, a pedir perdón y a renunciar a un capricho está desarrollando las bases del dominio propio. La auténtica libertad nace cuando la voluntad aprende a elegir el bien, incluso cuando cuesta.

En el trabajo

Las emociones pueden influir en el ambiente laboral, pero no deben dictar cada decisión. La prudencia, la justicia y la fortaleza ayudan a actuar con equilibrio ante conflictos, presiones o éxitos. Un profesional que gobierna sus impulsos inspira confianza y estabilidad.

En la vida espiritual

No siempre habrá consuelos sensibles en la oración. Habrá sequedad, distracciones y momentos de aparente silencio de Dios. La fidelidad en esos tiempos tiene un valor inmenso, porque manifiesta un amor que no depende de emociones pasajeras, sino de una voluntad que permanece unida al Señor.

En el uso de la tecnología

Antes de reaccionar a una noticia, responder a un comentario o compartir un contenido, conviene preguntarse: ¿actúo movido por la ira, el miedo o la vanidad, o por la verdad y la caridad? El dominio propio también se ejercita frente a una pantalla.

Ejercicios espirituales para gobernar las pasiones

La tradición ascética de la Iglesia propone medios concretos para educar el corazón:



- **Examen diario de conciencia:** identificar qué emociones dominaron nuestras acciones y presentarlas humildemente al Señor.
 - **Oración perseverante:** pedir la gracia de ordenar los afectos y crecer en las virtudes.
 - **Frecuencia de los sacramentos:** la confesión restaura el alma y la Eucaristía fortalece la unión con Cristo.
 - **Pequeñas mortificaciones voluntarias:** renunciar a un capricho, moderar el uso del móvil o aceptar con paciencia una contrariedad ayudan a fortalecer la voluntad.
 - **Lectura espiritual:** meditar la Sagrada Escritura y las enseñanzas de los santos forma la inteligencia para que ilumine las decisiones.
 - **Dirección espiritual:** cuando es posible, contar con la guía de un sacerdote prudente favorece el discernimiento y el crecimiento en la vida interior.
-

Una visión profundamente esperanzadora

La doctrina de Santo Tomás de Aquino sobre las pasiones no pretende aplastar la riqueza afectiva del ser humano. Al contrario, revela que Dios no quiere hombres fríos, insensibles o incapaces de amar. Quiere hombres y mujeres cuyo corazón esté plenamente ordenado hacia el bien.

El Evangelio no propone una existencia sin emociones; propone una existencia en la que las emociones, iluminadas por la verdad y sostenidas por la gracia, encuentren su lugar adecuado. El amor deja de ser un impulso caprichoso para convertirse en una entrega estable; la alegría deja de depender de las circunstancias para brotar de la comunión con Dios; la tristeza puede transformarse en arrepentimiento fecundo; la ira puede ponerse al servicio de la justicia; el temor puede abrir el alma a la confianza filial.

En una civilización marcada por la inmediatez, la exaltación del sentimiento y la búsqueda constante de gratificaciones, el mensaje del Doctor Angélico resuena con una actualidad sorprendente. Su enseñanza recuerda que la verdadera libertad no consiste en hacer todo lo que uno desea, sino en llegar a desear aquello que es bueno, verdadero y santo.

El cristiano no está llamado a ser esclavo de sus pasiones, sino discípulo de Cristo. Y cuanto más se conforma con Él, más descubre que el auténtico dominio propio no es una carga, sino el camino hacia la paz interior. Como enseña la tradición de la Iglesia, la gracia no destruye la naturaleza: la sana, la eleva y la perfecciona. En ese proceso, las pasiones dejan de ser un campo de batalla desordenado para convertirse en aliadas de una vida plenamente orientada



hacia Dios.

Que el ejemplo de Santo Tomás de Aquino nos anime a buscar esa armonía interior, donde la inteligencia conozca la verdad, la voluntad abrace el bien y las pasiones, purificadas por la virtud y fortalecidas por la gracia, colaboren en el único fin para el que fuimos creados: amar a Dios sobre todas las cosas y alcanzar la santidad.