

## Afectividad y personalidad.

Es sencillo abrir el Evangelio y descubrir cuáles son los sentimientos del Señor. A menudo, el autor los señala explícitamente, como cuando dice que miró con cariño al joven rico<sup>1</sup>, o que se turbó a la vista de Jerusalén<sup>2</sup>, o que se conmovió con la viuda de Naím<sup>3</sup>, o que se admiró con la fe de la cananea<sup>4</sup>, o que lloró ante la tumba de Lázaro<sup>5</sup>, o que se enfadó en el Templo<sup>6</sup>... También es fácil entender cómo se sentía en otras muchas ocasiones en que no se hace explícito: sentimientos similares a los nuestros. Probablemente cierta frustración cuando los apóstoles discuten, durante la última cena, quién sería el mayor entre ellos<sup>7</sup>; agradecimiento ante la pecadora que le lavaba los pies<sup>8</sup>; etc.

Los sentimientos son parte importante de la vida del Señor, como lo son de cualquier persona. En el camino de identificación con Él, también toma parte nuestra afectividad, según la enseñanza de S. Pablo: tened los mismos sentimientos que Cristo<sup>9</sup>. Hacer la oración buscando los sentimientos de Jesús es enriquecedor.

Todos tenemos experiencia de cuánto influye la afectividad en nuestra vida y en la de las personas que queremos. Y sin embargo, es un aspecto sobre el que habitualmente recibimos poca formación. Podemos citar con facilidad modos de formar la inteligencia y la voluntad, pero esto ocurre menos con la afectividad, aunque es posible y relativamente sencillo hacerlo. Veamos algunas ideas al respecto.

Los sentimientos son los que nos hacen auténticamente humanos. Nos rebelamos cuando se nos trata sin tenerlos en cuenta, como cuando el médico nos informa de nuestra enfermedad, sin poner afecto: nos sentimos maltratados y decimos que ha sido impersonal y frío. No basta transmitir una información verdadera para que haya auténtica comunicación entre las personas, hace falta expresar también los sentimientos.

La afectividad tiene una misión potenciadora de la vida humana. Los sentimientos positivos refuerzan e impulsan, facilitan lo bueno. Y los negativos, frenan y apartan lo malo. Son muy útiles, pues nos ofrecen una respuesta rápida ante los diversos sucesos de cada día, nos proponen un modo de reaccionar. Son una especie de filtro que discrimina entre las múltiples opciones para cribar unas pocas. No es una

---

<sup>1</sup> Mc 10, 21

<sup>2</sup> Mt 23, 37

<sup>3</sup> Lc 7, 13

<sup>4</sup> Mt 15, 28

<sup>5</sup> Jn 11, 33

<sup>6</sup> Jn 2, 15

<sup>7</sup> Lc 22, 24

<sup>8</sup> Mt 26, 6

<sup>9</sup> cfr. Flp 2, 5

respuesta propiamente racional, sino afectiva. La inteligencia puede volver sobre ella para entenderla, y es bueno que lo haga para comprobar que es adecuada, pues aquí también se percibe la huella del pecado original. Con facilidad se distorsionan y aparecen sentimientos negativos ante situaciones que no son malas; o adquieren una dimensión desproporcionada, disparando una respuesta exagerada ante una situación más bien banal. (Es más difícil que aparezcan sentimientos positivos ante situaciones que no son buenas).

Los sentimientos en sí mismos no tienen valor moral: no es malo sentirse mal. Pero a nadie le gusta, por lo que a menudo, cuando nos pasa, tratamos de huir de ellos: hacer como si no existiesen, intentar seguir como si no pasase nada. Nos humilla y desasosiega vernos afectados de esa manera y tratamos de ignorarlo. Esta respuesta es contraproducente, pues refuerza estrategias irracionales ante los sentimientos negativos. Debajo de muchos comportamientos que desconciertan a las personas que así actúan porque no saben dar razón de lo hacen, están estos mecanismos de huida ante sentimientos negativos. Es un aspecto a tener en cuenta, por ejemplo, en la virtud de la santa pureza.

Un ejemplo sencillo es el miedo a hablar en público. Ante la posibilidad de hacerlo, la respuesta afectiva puede ser de tensión y agobio, lo cual causa malestar. Ofrece también una huida que elimine la tensión: no hablar en público. Después veremos la cantidad de razonadas sinrazones que nos ponemos para justificar esta huida. Si hacemos caso y renunciamos a dar el discurso o la charla, reforzamos el miedo y la próxima vez nos costará más. Afortunadamente, se puede funcionar de otra manera.

La estrategia adecuada ante los sentimientos negativos es percibirlos mediante la inteligencia, tomar conciencia de ellos: entender que los siento, no simplemente sentirlos. Esto permite cambiar la respuesta y en vez de huir como si fuesen una amenaza, verlos en positivo: esto que siento es fuente de información sobre mí mismo, si me paro a pensar sobre ello aprenderé a conocerme mejor, aumentará mi conocimiento propio. Puedo enfrentarme a ellos, entender qué me están diciendo y decidir cómo actuar al respecto. Ya no hay respuesta afectiva automática, sino respuesta racional meditada.

Hay muchos modos de hacer esto, cada uno puede descubrir el que le ayuda más. Se pueden diferenciar algunos pasos que permiten entender mejor cómo hacerlo.

1. Percibir el sentimiento: darme cuenta de qué siento. No simplemente sentirlo, sino captarlo con la inteligencia: entiendo que siento miedo. Al principio, nos daremos cuenta a posteriori, cuando nos paremos a pensar: esta mañana me he sentido triste o ayer tenía miedo. El objetivo es percibir nuestros sentimientos sobre la marcha, en tiempo real.

2. Buscar la causa, la situación concreta vital que ha provocado ese sentimiento. Casi siempre los sentimientos son reacciones ante hechos bien determinados. Nos sorprenderemos al darnos cuenta de cuánto nos afectan pequeños detalles, pues resulta que estoy triste porque mi mujer no me ha sonreído esta mañana, o preocupado por el examen de mi amigo ¡no el mío!, o enfadado por el gol que fallé en el partido de ayer...

3. Comparar el sentimiento con la situación real que lo ha provocado, aplicando la inteligencia. Discernir si el sentimiento es adecuado o exagerado. Los sentimientos exagerados son fuente de muchos problemas: cuando siento miedo o vergüenza ante una situación que no lo merece. Es normal estar nervioso ante un examen, pero si ese nerviosismo es tan intenso que no me deja comer o dormir, o no puedo pensar en otra cosa, o me separa de mis amigos..., entonces es un sentimiento distorsionado.

4. Decidir qué voy a hacer, conforme a lo que entiendo, no a lo que siento. Como hemos visto, el sentimiento me sugiere una salida rápida, por ejemplo, huir ante lo que me da miedo. Pero puedo entender que no tiene sentido huir, y actuar de otro modo. Esto no anula el sentimiento, pero me permite actuar con libertad. No va en contra del sentimiento, no pretende eliminarlo. El objetivo no es dejar de sentirme mal, sino actuar bien. No se trata de aplastar el sentimiento, sino de dejarle cumplir su función que es una información sobre mí mismo y mis circunstancias. Entonces, aunque entienda que estoy actuando bien, me seguiré sintiendo mal. Aunque logre hablar en público, seguiré sintiendo el nerviosismo. Y, sin embargo, al haber introducido la inteligencia en el proceso, he logrado una distancia respecto a mi propio sentimiento que me permite convivir con él sin que me arrastre: es verdaderamente liberador y conlleva su propio sentimiento de alegría, que convive con el primer sentimiento de tensión. Los sentimientos no se rigen por el principio de no contradicción, es perfectamente posible sentir dos cosas distintas a la vez.

Y así entro en un proceso en el que, mediante mis decisiones, voy formando mi afectividad. Los sentimientos, poco a poco, van asimilando cuál es la respuesta adecuada que espero de ellos, por así decirlo. Y la próxima vez que me encuentre en una situación similar, me será más sencillo actuar conforme a lo que entiendo, pues el sentimiento negativo tendrá menos fuerza. Al final, mi respuesta afectiva llega a alinearse con mi decisión racional.

En esta dinámica, lo importante, que es entender lo que me pasa y decidir, es inmediato, como cualquier acto de la inteligencia. No lo es la adecuación de la respuesta afectiva, que puede llevar –normalmente– semanas o meses, en función de la profundidad con que la tengamos incorporada. En el campo de la afectividad, cada persona es un mundo.

A menudo cometemos el error de enfrentarnos a este tipo de situaciones mediante la voluntad: da igual cómo me sienta, esto es lo que tengo que hacer y punto. Es el voluntarismo, una enfermedad del espíritu que hace mucho daño porque convierte lo bueno en obligatorio. Como hemos visto, el modo adecuado de hacerlo es mediante la afectividad y la inteligencia bien integradas. Cuando lo hacemos así, resulta verdaderamente sorprendente comprobar la facilidad con que la voluntad sigue lo que le propone la inteligencia. Una ligereza de alma que hace agradable la lucha por la virtud.

5. Compartir mis sentimientos con otras personas. Tiene un doble efecto. Ayuda a calibrar adecuadamente la entidad de la reacción afectiva. Cuántas veces, al compartir una situación de agobio, al verbalizarla, hemos entendido que no era para tanto y nos hemos quedado más tranquilos.

Y permite que me sienta comprendido. Uno no comparte sus sentimientos para buscar soluciones, sino comprensión (caridad<sup>10</sup>). La clave para compartir los sentimientos es el paso 2: saber qué los ha producido. Entonces es sencillo hablar de esa situación, y de su efecto en mí. Por ejemplo, uno no suele decir que está muy nervioso, sino que está muy nervioso por los exámenes: de lo que quiero hablar no es de los exámenes, sino de mi nerviosismo, pero tengo que apoyarlo en algo externo real.

Como es lógico, no se trata de contar mis sentimientos indiscriminadamente a todo aquel que se ponga por delante, pero tampoco es un ámbito que deba reservar en exclusiva para el acompañamiento espiritual. Aquí juega un papel la confianza con las demás personas. Es un proceso circular: si me abro al otro compartiendo lo que siento, aumenta mi confianza en él; y al tener más confianza, me es más sencillo profundizar en la apertura, haciendo la relación más fuerte.

Hay bastante gente para la que no es sencillo compartir los sentimientos, pues experimentan su vulnerabilidad y reaccionan con miedo: si doy acceso a mi intimidad, pueden hacerme mucho daño. Y se esconden tras máscaras externas de comportamiento. En realidad, todos tenemos más bien la experiencia contraria: cuando alguien me trata con la confianza de abrirme su intimidad, yo reacciono valorando muy positivamente ese hecho, y agradeciéndolo. No se me ocurre utilizarlo para hacerle daño, al contrario, pienso cómo ayudarle... Aprender a abrazar la propia vulnerabilidad es una tarea de suma importancia en el camino de la madurez afectiva.

Si nunca nos hemos parado a pensar lo que sentimos, puede ser bueno hacerlo diariamente durante una temporada. Podemos aprovechar el examen de conciencia; o un rato de oración, pues el tema de tu oración es el tema de tu vida<sup>11</sup>; o dar un paseo; o aprovechar un desplazamiento para ir al trabajo... Unos pocos minutos que tendrán un efecto tremendamente positivo en nuestra vida.

Los sentimientos negativos principales son el miedo, la vergüenza, el enfado, la tristeza y el agobio o ansiedad. Lógicamente, tienen muchos matices y a menudo aparecen mezclados. A veces pueden ser secundarios, es decir, sentimientos provocados por otros sentimientos: por ejemplo, me enfado porque me humilla no haberme explicado bien con el jefe esta mañana. Me enfada la vergüenza que sentí. Descubrir que me dan miedo situaciones que no son amenazas reales es muy iluminador sobre mi propia persona, y también muy liberador, porque al entender que ese miedo no es real, me separa de él y me permite controlarlo, manejarlo, elaborarlo, regularlo, darle salida de forma sana.

Así pues, “hacer caso” a los sentimientos es un proceso bastante más sencillo de lo que pueda parecer y su consecuencia, la integración de la afectividad, produce rápidamente sabrosos frutos de madurez.

---

<sup>10</sup> Camino 463

<sup>11</sup> Es Cristo que pasa 174

Sin embargo, es sólo la mitad del camino, porque los sentimientos, siempre, vienen precedidos por pensamientos: los sentimientos distorsionados, por pensamientos distorsionados. Veamos cómo.

Cuando voy dando estos pasos y entendiendo mi estructura emocional, empiezo a descubrir pensamientos automáticos que van asociados a esas emociones distorsionadas y que, en el fondo, las provocan. Por ejemplo, si me agobia mucho invitar a un amigo a la meditación, es interesante saber qué hay detrás de ese agobio. Un motivo puede ser que pienso que, si me dice que no, será por culpa mía, porque no sé hacerlo bien. Aquí hay un planteamiento equivocado, que pretende que yo tengo que hacerme responsable de la decisión de otro, lo cual es objetivamente imposible. Si desenmascaro este pensamiento erróneo me será más sencillo afrontar la situación correctamente y evitar el agobio, que es irreal. Y, sobre todo, hacer apostolado.

Estos pensamientos erróneos son inconscientes, los hemos adquirido sin un razonamiento previo: no son propiamente racionales, son ideas aisladas, principios absolutos que se han instalado en nuestro interior a lo largo de nuestra vida y que damos por válidos hasta que nos paramos a pensar y entendemos que no son verdaderos.

Los más habituales son<sup>12</sup>:

1. Pensamiento de todo o nada, o dicotómico. Todo debe ser absolutamente bueno para que sea válido. La más mínima imperfección invalida. Es paralizante, pues si sospecho que no voy a conseguirlo, ni siquiera lo intento. Recuerdo un chico que sólo lanzaba a canasta si estaba seguro de que iba a encestar: metía muy pocos puntos a pesar de que tenía una técnica excelente.

2. Generalización excesiva. Convertir un acontecimiento negativo puntual en algo que nos va a ocurrir siempre. Aquella vez que derramé el agua al servir la mesa muestra que soy un torpe. Suele referirse más bien a rasgos de nuestro carácter: me dio vergüenza preguntar aquella vez, luego soy tímido y nunca me atreveré a hacerlo.

3. Filtro mental. Fijarse exclusivamente en los aspectos negativos de las situaciones. Aunque he aprobado el examen, estudié poco y al final, lo cual muestra que soy perezoso y desorganizado. Pero también podría mostrar que soy inteligente y tengo capacidad de reacción.

4. Descalificar lo positivo. Lo bueno me pasa por casualidad, lo malo me lo merezco. Tengo un buen trabajo, pero no ha sido mérito mío, sino que tuve suerte en el proceso de selección. En cambio, he perdido mi trabajo porque no soy lo suficientemente eficaz.

5. Conclusiones apresuradas, de las que hay dos tipos.

Lectura del pensamiento: me imagino que el otro piensa negativamente de mí y lo doy por supuesto. Siento vergüenza porque todos están viendo la mancha de mi corbata y pensado que soy un sucio.

---

<sup>12</sup> Las he tomado de "Bienestar, autoestima y felicidad", de Raimon Gaja.

Error del adivino: tener la seguridad de que va a ocurrir algo negativo. Es paralizante, pues como no va a salir, no lo intento. Seguro que si le digo a María que me gustaría salir con ella me rechaza.

6. Magnificación y minimización. Aumentar los fracasos y disminuir los éxitos de modo desproporcionado. He llegado unos minutos tarde a la cita, he quedado fatal, no van a confiar más en mí, etc. En cambio, siempre soy puntual, pero es que lo tengo fácil.

7. Razonamiento emocional. Interpretar los estados de ánimo como si fuesen verdades objetivas. Es muy habitual hoy en día, y ya hemos visto el peligro de dejarse llevar por las emociones... Estoy triste, luego soy un triste, los demás son tristes, el mundo es triste, la vida es triste... No: estoy triste porque me ha pasado esto concreto, pero el resto de aspectos de mi vida van bien, los demás me quieren y estoy alegre por ello, etc.

8. Enunciaciones "debería". Debería ser más sobrio, debería estudiar más, debería portarme mejor, etc.

Genera expectativas demasiado altas, un modelo perfecto de cómo deberíamos ser tanto yo como los demás, que nunca se cumple y es frustrante. Confunde lo bueno con lo obligatorio. También está muy extendido.

Evidentemente, esto no significa que los deberes no tengan sentido, pero han de estar en su lugar, bien integrados con el resto de mi personalidad. Hacer las cosas exclusivamente por obligación, porque es mi deber, es contraproducente a medio plazo.

Hay tres ámbitos que orientan la acción: qué quiero, qué me apetece y qué debo hacer. Lo óptimo es hacer lo que quiero, que coincida con lo que debo, y además hacerlo con placer. Esto es un desiderátum al que siempre estamos acercándonos. Es muy distinto hacer algo porque quiero hacerlo, y además así cumplo con mi deber, que hacerlo directamente porque es mi deber. Lo primero libera, me hace crecer, construye mi personalidad. Lo segundo me constriñe, es un peso muerto que me impide volar y, a la larga, me hunde.

9. Etiquetación. Descripciones inexactas de hechos concretos que pretenden definir por completo a una persona. Por ejemplo, empollón o cotilla.

10. Personalización. Asumir la responsabilidad de lo que les pasa a los demás. Son personas que no distinguen entre influir y controlar. También es muy habitual. Es el ejemplo del apostolado que hemos puesto más arriba.

Como se ve, algunas de estas diez ideas son muy parecidas entre sí, además pueden aparecer mezcladas, ser una consecuencia de otra, tener una más acentuada y otras menos, etc.

Es probable que todos tengamos algunas de estas ideas incorporadas de un modo u otro, quizá sin mucha intensidad. Detectarlas y corregirlas es fuente de paz. Y esto lo logramos mediante los sentimientos, que son las señales de alarma: cuando

experimentamos sentimientos negativos, están manifestando alguna de estas ideas perturbadoras. Pararse a pensar en lo que siento me permite acceder a ellas y corregirlas. De este modo vamos a la raíz y la mala hierba no vuelve a nacer: si no tengo pensamientos distorsionados, tampoco experimentaré sentimientos de malestar distorsionados.

Esto no significa que dejaré de sentirme mal, pues en ocasiones será adecuado, como cuando siento pena por el fallecimiento de un amigo.

Se puede profundizar más todavía: la afectividad abre ventanas a mi propia intimidad que me permiten ver muy a fondo.

Lo que suele estar debajo de este tipo de problemas es una imagen falsa sobre uno mismo que produce una baja autoestima. De un modo inconsciente, considero que no soy suficientemente bueno y eso me lleva a pensar que no puedo, no soy válido, me bloquea y me da vergüenza mostrarme tal como soy. Elaboro entonces una máscara que muestro ante los demás y que suele estar hecha de obligaciones muy bien cumplidas. Me aferro a ellas porque intento que los demás me valoren por lo que hago, me da miedo que me valoren por lo que soy, porque “siento” que no soy suficientemente bueno, me da miedo que lo descubran y quiero que se queden en la máscara externa. Pero ese cumplimiento no está bien fundamentado, no hago las cosas porque quiero, sino porque debo y además, miro con sospecha lo que me apetece, porque, al venir de mi interior, probablemente sea malo. Se acaba desarrollando un estilo de vida tenso, insostenible, que llega a saturar y produce una crisis compleja, que no se encauza fácilmente, pero que siempre se puede encauzar.

Pensar sobre los propios sentimientos es el camino para descubrir esta imagen falsa de mí mismo y sustituirla poco a poco por una correcta. Aceptarme como soy, bueno y limitado. Capaz de amar y de recibir amor. Abrazar mi vulnerabilidad y abrirme a los demás como modo de amar y de ser amado.

Cuando lo hacemos, descubrimos que somos capaces del cambio: los rasgos de nuestro carácter no están fijos para siempre. Poco a poco puedo ir moldeándolos, avanzar en la dirección que yo elija; tomar las riendas de mi propia vida; ser el capitán de mi alma.

Es importante entender que todo esto tiene cierto carácter de técnica, y se quedaría vacío si no lo conectamos con el fondo de nuestra vida. La formación de la afectividad tiene sentido si mira al fin de cada persona, a vivir en plenitud la vocación al amor. Así, ayudará a desplegar en todas sus dimensiones el auténtico fundamento de la personalidad: saberme hijo amadísimo de Dios.

Julio Barranco.