

# Antropología y Psicología: Afectividad

Autor principal: Dr. Fernando Sarráis

## Índice de Contenido

I. <i>Afectividad</i> : la formación del mundo afectivo.....	1
1. El mundo afectivo (emociones, sentimientos, pasiones y tono del humor)..	2
2. Influencia de la afectividad en la vida y en las relaciones interpersonales, trabajo, apostolado, labor pastoral.....	6
3. Formación de la inteligencia emocional y el control racional: autocontrol, compasión, celo y perseverancia, habilidad de motivarse a sí mismo. ....	7
II. <i>Afectividad</i> : Reconocer emociones y gestionarlas .....	9
1. El resentimiento y la rabia (ira) (qué son, causas y modo de afrontarlo).....	9
2. La empatía y compasión, el trabajo en equipo (características de un equipo eficaz).....	12
3. La gestión y resolución de conflictos (promoción de la paz y la serenidad).	15
III. <i>Afectividad</i> : La dimensión sexual .....	16
1. La dimensión sexual de la persona y su integración: conocer, sujetar y hacer suyos los dinamismos físicos, fisiológicos, psicológicos y espirituales de la sexualidad.....	16
2. Del instinto a la tendencia, orientación y deseo, alteraciones de género. ...	23
3. Conductas adecuadas y banderas (red flags) del comportamiento o límites.	29
IV <i>Afectividad</i> : El don del celibato .....	30
1. El don del celibato: del amor humano al amor divino (amor y enamoramiento).....	30
2. La identidad y plenitud afectiva de la persona célibe. La interiorización y protección el don del celibato. ....	31
Bibliografía.....	32

## I. *Afectividad*: la formación del mundo afectivo

El mundo afectivo (emociones, sentimientos, pasiones y tono del humor. Influencia de la afectividad en la vida y en las relaciones interpersonales, trabajo,

apostolado, labor pastoral. Formación de la inteligencia emocional y el control racional: autocontrol, compasión, celo y perseverancia, habilidad de motivarse a sí mismo.

1. El mundo afectivo (emociones, sentimientos, pasiones y tono del humor).

La afectividad es la facultad psíquica por la que las vivencias nos afectan. Una vivencia es una experiencia consciente que puede tener su origen en un acto de la percepción, imaginación, memoria, pensamiento, deseo y comportamiento, a la que el sujeto presta atención y de la que toma conciencia.

La relación entre la afectividad y la consciencia queda reflejada en el refrán que dice “ojos que no ven, corazón que no siente”, que se puede interpretar en el sentido de que aquello de lo que no somos conscientes no nos afecta, esto es, no produce en nosotros ninguna reacción afectiva. En este refrán, el término “ojos” puede tomarse en un sentido amplio como “la consciencia”, que es la instancia final que permite enterarse del significado de las cosas y de su relevancia personal, y capaz de provocar una reacción afectiva.

La relación entre afectividad y consciencia es bidireccional, pues, de un lado, lo que se conoce produce afectos, pero, de otro, cuando el pensamiento piensa sobre los afectos que se sienten puede conocer nuevas cosas o las mismas cosas desde una perspectiva diferente. Así pues, la afectividad es también una fuente de conocimiento porque nos da a conocer que una cosa nos afecta, nos influye, nos interpela. Además, al analizar la cualidad del afecto que algo nos provoca, nos da a conocer también si ese afecto es positivo o negativo, es decir, agradable o desagradable, deseado o rechazado. Por ejemplo, el miedo nos dice que la afectividad capta en la realidad algún peligro, algo que puede causar daño, sufrimiento. La razón deberá descubrir cuál es ese peligro, si es real o imaginario, su grado de peligrosidad, y tendrá que pensar en la manera de evitarlo. La voluntad ha de ser la que impulse la conducta de evitación, pero es la razón la que indica cual es la más adecuada al peligro, dado que las conductas que el miedo impulsa (huida, sumisión y violencia defensiva) pueden ser adecuadas en unos casos, pero inadecuadas en otros.

Así pues, la afectividad, además de ser fuente de conocimiento, es un potente motor de la conducta humana que impulsa a realizar acciones que mantienen o aumentan los afectos positivos o que, por el contrario, hace desaparecer o disminuir los afectos negativos. El otro motor de la conducta humana es la voluntad, que mueve a realizar conductas consideradas como buenas por la razón.

Con frecuencia estas dos fuerzas psicológicas, afectividad y voluntad, entran en conflicto, lo que provoca angustia y puede paralizar al sujeto hasta que tal conflicto se resuelve. Las personas que se acostumbran a resolverlo cediendo al

impulso de la afectividad, que pasa a ser el motor dominante de su vida, suelen ser impulsivas, inestables y dependientes de los impulsos que provienen de los afectos; mientras que las personas que se acostumbran a actuar por impulso de la voluntad son estables, racionales y libres.

Algunas personas para evitar el conflicto entre cabeza (razón y voluntad) y corazón (afectividad) utilizan estrategias psicológicas que impiden que la razón se dé cuenta de que lo que la afectividad desea es malo: son los llamados mecanismos de defensa neuróticos. Dos de ellos son los más usuales: el mecanismo de *negación de la realidad* que lleva a decirse a sí mismo que no hay un conflicto (por ejemplo, afirmando que lo negro es blanco; o alegando que "yo no he sido el que se ha portado mal", cuando no es verdad). Este modo de actuar ha quedado reflejado en el lenguaje común con las expresiones "meter la cabeza debajo del ala para no enterarse" y "no hay peor ciego que el que no quiere ver". El otro mecanismo de defensa neurótico es el de *racionalización* o *justificación* que es un autoengaño para evitar el conflicto y consiste en decirse a sí mismo que lo que deseo hacer no es malo sino bueno porque me hace sentirme bien.

Suele decirse que para entender la importancia que tiene una madre en su familia hay que esperar a que esté ausente. De igual manera se puede entender la importancia de la afectividad en la vida humana cuando falta (apatía, abulia) o cuando es negativa, es decir, cuando se expresa en emociones, sentimientos y estados de ánimo negativos (miedo, ira, tristeza, vergüenza, inseguridad, frustración, odio, repugnancia). Los afectos negativos nublan la razón y debilitan la voluntad en proporción a su intensidad y, en consecuencia, reducen proporcionalmente la racionalidad y la libertad del sujeto. Esa circunstancia ha dado lugar en el ámbito penal a la eximente denominada "enajenación mental transitoria", por la que los juristas entienden que una persona es menos culpable de un delito si lo cometió en un estado de locura transitoria provocada por una emoción tan intensa que le privó de su capacidad de juicio racional y de su voluntad libre. Es sinónimo de la expresión "tener un arrebató de locura". Esto ocurre con más frecuencia con las emociones básicas negativas, que son el miedo y la ira.

La persona que no consigue un buen control de sus reacciones afectivas tiende a actuar de modo irracional, incluso cuando siente afectos positivos, pues las conductas positivas que impulsan esos afectos, al no estar reguladas por la razón, carecen de proporción, son imprudentes, insensatas y peligrosas. Por el contrario, si la persona tiene control sobre su afectividad, los afectos positivos promueven las conductas que la razón considera buenas y la voluntad quiere, y, en este caso, como su cabeza y corazón funcionan coordinadamente, en equipo, pueden dar lugar a comportamientos excelentes, virtuosos, y, a veces, heroicos.

En una persona equilibrada o madura los afectos positivos afectan positivamente al funcionamiento del pensamiento y de la voluntad -que son las

facultades propiamente humanas-, lo que se traduce en pensar en positivo - pensar bien- y en un querer lo positivo -querer el bien-, que se manifiesta en un comportamiento positivo (hacer el bien), que hace sentirse bien a unos y a otros. Se origina así un círculo 'virtuoso' positivo, que conduce a vivir una vida feliz y a hacer felices a los demás. Este modo de vivir en positivo es el mejor antídoto para evitar el círculo vicioso negativo opuesto.

Es característico de la afectividad que, cuando en un sujeto domina un afecto de un determinado signo (positivo o negativo), se asocian a éste otros afectos del mismo signo, aunque menos intensos, formando como un racimo de afectos, que intensifica y prolonga esa situación afectiva. Los afectos positivos van con los positivos, y los negativos con los negativos, porque los afectos de signo contrario son incompatibles entre sí.

De lo anterior se deduce que la mejor estrategia psicológica para pasar de una situación afectiva negativa a una positiva es hacer algo (pensar, percibir, imaginar, recordar o actuar de modo positivo) que provoque emociones positivas de intensidad suficiente para desplazar a las negativas. Esa actuación ha de hacerse cuanto antes para evitar que los afectos negativos arraiguen, lo que haría más difícil cualquier actuación positiva para generar afectos positivos. Es esta una estrategia que requiere una cierta fuerza de voluntad, que se adquiere con entrenamiento, para poder vencer la tendencia a actuar de modo negativo bajo la influencia de los afectos negativos. Hay un dicho popular que trata de condensar la conveniencia de entrenarse en esa estrategia: "conviene aprender a reírse de uno mismo para reírse de los problemas". Los problemas producen emociones negativas (preocupación, miedo, tristeza, ira) que son incompatibles con la alegría, por lo que, con la risa, que produce alegría, se pueden neutralizar y desplazar las emociones negativas. Este dicho ha llevado a algunos terapeutas a desarrollar una terapia afectiva que se denomina "risoterapia".

Algunas personas sienten a la vez afectos de signo opuesto, fenómeno que se denomina "ambivalencia afectiva". Es una situación emocional que puede darse en personas sanas en circunstancias especiales, pero es más propia de individuos con un cierto desequilibrio psíquico asociado a escaso control emocional, como ocurre en las personas inmaduras y neuróticas. Las ambivalencias más frecuentes son: amor-odio, miedo-atracción, alegría-pena. También se produce en personas que sufren patología psicótica en la que se produce una grave ruptura del equilibrio psicológico. La ambivalencia suele bloquear y paralizar al sujeto que la presenta, pues produce incertidumbre y duda en el pensamiento sobre cómo actuar, que, a su vez, paraliza la voluntad. La ambivalencia se acompaña siempre de cierto grado de sentimiento de inseguridad y ansiedad. Con el tiempo, la intensidad de los afectos disminuye, e incluso se puede resolver la ambivalencia, con lo que el sujeto vuelve a funcionar bien. Pero si los episodios de ambivalencia ocurren con mucha frecuencia, el

sujeto puede quedar afectivamente paralizado de modo permanente y hacerse pasivo y dependiente de los demás.

Así pues, el ser humano posee la capacidad de tener afectos positivos y negativos. Los negativos son más frecuentes y pasivos porque el sujeto los padece por influjo de las condiciones biológicas y ambientales. En cambio, los positivos son activos, pues dependen del esfuerzo del sujeto por adquirirlos y mantenerlos, como se refleja en la virtud de la alegría, que supone repetidos actos positivos internos y externos para alegrarse. Ese esfuerzo por controlar la afectividad es el medio imprescindible para progresar en el camino de la madurez psicológica. Las personas inmaduras lo son porque no se han esforzado suficientemente para lograr un adecuado dominio voluntario de su afectividad, de modo que su vida psicológica acaba siendo dominada por los afectos negativos que tienden a aumentar progresivamente en frecuencia e intensidad.

Todas las cualidades humanas tienen una finalidad, un sentido; y los afectos positivos y negativos no son una excepción. Pero si no se mantienen bajo el dominio de la razón y la voluntad, a fin de que sean adecuados en intensidad y cualidad a los estímulos que los producen, pueden deteriorar o bloquear el funcionamiento psíquico normal y producir enfermedades físicas y psíquicas. Y, como ocurre con la violencia producida por la ira, pueden ser el origen de comportamientos inadecuados y peligrosos para el propio sujeto y/o para las personas de su entorno.

Los afectos pueden ser emociones y sentimientos, que se distinguen por su intensidad, duración y origen. Durante siglos los filósofos llamaron a los afectos “pasiones”, pues son fenómenos psíquicos que *se padecen*, en oposición a aquellos que el sujeto produce. Por esta razón, la palabra castellana más antigua para designar los fenómenos afectivos es “pasión”, que el diccionario de Covarrubias define como *perturbación del ánimo, que Cicerón llama “afecto”*. En el lenguaje psicológico actual se sigue empleando el término “pasión” para los afectos muy intensos, y en particular para la “pasión sexual”, que se acompaña de una intensa emoción agradable.

*Las emociones* son afectos intensos, pero de breve duración, pues pierden intensidad o desaparecen en minutos, horas o días. Su duración depende del temperamento del sujeto: se denominan primarios a los sujetos con emociones muy superficiales y breves, mientras que se consideran secundarios a los que tienen emociones profundas y duraderas. *Los sentimientos* son afectos menos intensos que las emociones, pero más duraderos.

*Las emociones* se relacionan con los estímulos percibidos de una manera más directa que los sentimientos, pues estos últimos pueden darse como secuela de las emociones, cuando éstas pierden intensidad; serían, por lo tanto, producidos por estímulos percibidos, pero, en general, *los sentimientos* suelen tener otro origen.

Así pues, *las emociones* se viven como algo impuesto por fuerzas externas al Yo, mientras que *los sentimientos* se experimentan como algo más propio, interno y personal. *Las emociones y los sentimientos* pueden poseer una tonalidad o cualidad positiva, y entonces producen bienestar; o negativa, y entonces se acompañan de malestar y sufrimiento. Cuando el sentimiento es de poca intensidad, persistente y de origen desconocido se sospecha que está causado por el funcionamiento fisiológico general y se denomina *estado de ánimo o humor básico*. Así pues, se puede considerar que la afectividad tiene capas o estratos de diversa profundidad como la tierra o la piel: estratos profundos, intermedios y superficiales. El estrato superficial son las emociones, el intermedio los sentimientos y el profundo el estado de ánimo.

## 2. Influencia de la afectividad en la vida y en las relaciones interpersonales, trabajo, apostolado, labor pastoral.

La vida personal depende mucho de la personalidad que se tenga. Hay unas personas con una manera de ser positiva y otras con una manera de ser negativas. El signo de la manera de ser lo aporta la afectividad.

Las personas con afectos positivos intensos, frecuentes y persistentes son personas alegres, optimistas, valientes, audaces, y en general con cualidades valiosas, que les ayuda a ser felices y hacer felices a los demás. Estos afectos positivos facilitan el funcionamiento de la razón y de la voluntad, por lo que suelen tener una visión realista de las cosas y personas, y tienen un buen dominio de sí mismas, que les permite actuar con libertad la mayoría de las veces. Por este modo de ser están en las mejores condiciones para tener muchos y buenos amigos, para ayudar a los demás a que sean personas buenas y equilibradas; y son los mejores líderes de un grupo y un equipo de personas, pues son estimados y queridos, e inspiran confianza y facilitan la obediencia.

Las personas con afectos negativos intensos, frecuentes y persistentes son personas tristes, temerosas, vergonzosas, tímidas, acomplejadas, inseguras, apocadas, frustradas, insatisfechas, enfadadas, pesimistas, envidiosas, rencorosas, susceptibles, egocéntricas. Los afectos negativos dificultan el buen funcionamiento de la razón y la voluntad, en una proporción directa con su intensidad. Estas personas sufren mucho y de modo continuado, tienen un elevado riesgo de padecer enfermedades físicas y mentales y causan mucho sufrimiento a las personas que les rodean. Por su modo de ser tienen frecuentes conflictos con los demás, les cuesta tener amigos y mantener las amistades.

Por lo tanto, la educación del carácter para lograr una personalidad madura es una educación de la afectividad, que consiste en un progresivo control de la voluntad sobre la afectividad para evitar perder la paz y la alegría, que ocurre cuando el mundo produce sufrimientos, pues, como reacción natural,

provocan afectos negativos que desplazan a los positivos. Las personas maduras y positivas son más eficaces en su labor profesional, pastoral y apostólica.

3. Formación de la inteligencia emocional y el control racional: autocontrol, compasión, celo y perseverancia, habilidad de motivarse a sí mismo.

El concepto de inteligencia emocional es muy amplio e incluye varios significados. La inteligencia es la capacidad para conocer la realidad o verdad de las cosas, así pues, el concepto de inteligencia emocional tiene un significado de conocimiento de la vida emocional, de la afectividad. Cuando pensamos en el porqué de los afectos que sentimos o sienten los demás encontramos unas razones (*...razones del corazón que ni la razón conoce...*, dijo Blas Pascal), y esos afectos modifican el funcionamiento mental e impulsan a realizar ciertas conductas y a sentir cambios en nuestro cuerpo. Así pues, el conocimiento habitual del nombre e intensidad de los afectos, de sus causas y de sus consecuencias es tener inteligencia emocional.

Por otra parte, este concepto también incluye el significado de actuar en armonía entre cabeza y corazón, pues supone una complicidad en la inteligencia o razón y la afectividad. De esta manera la conducta es de toda la persona, que actúa siguiendo a la inteligencia y a la afectividad a la vez. Hay dos polos opuestos en los que se sitúan las personas, en uno están las personas muy racionalistas y frías emocionalmente y en el otro están las personas que actúan a impulsos de sus emociones y sentimientos sin tener en cuenta el juicio de bondad o maldad que hace la razón sobre dicha actuación. Las personas con inteligencia emocional son las que están en una situación intermedia, pues actúan por un acuerdo entre la inteligencia y las emociones.

Respecto al primer significado de inteligencia emocional, que es el de conocer mediante la afectividad, requiere entender a fondo el funcionamiento de la afectividad propia y de los demás, que no ha de ser un fin en sí mismo, como no lo es el de cualquier otro conocimiento. Conocemos y entendemos para poder comportarnos bien y ser buenos, y así poder querer a los demás, ser querido por ellos y ser felices.

Para utilizar bien algo, antes hay que conocer bien como funciona; después, se debe practicar muchas veces el uso teóricamente correcto, hasta desarrollar una buena habilidad; y, por último, se debe utilizar con un buen fin. El buen uso de la afectividad supone entender su funcionamiento y practicar a diario el control de las reacciones afectivas y de las conductas que éstas impulsan, con la finalidad de tener siempre un buen comportamiento con uno mismo y con los demás. Quien ejerce ese control sobre la afectividad es la voluntad, que está dirigida por la razón, que es quien juzga la adecuación del afecto con el evento

que lo provoca y qué acción interna y externa es adecuada para lograr la finalidad del sujeto, que es ser feliz.

Conviene tener presente que el control de la propia afectividad (autocontrol) no se puede lograr de modo completo, ni en poco tiempo, ni definitivamente, ni se logra sin cometer errores. Es una tarea de toda la vida, en la que se dan avances y retrocesos parciales en función de la intensidad de la lucha. Esta es más costosa al principio (infancia y adolescencia) porque se carece de motivación y de hábito de lucha, pero lleva a un progreso continuo que deja una huella más profunda cuanto más pronto se inicia.

Si un sujeto no lucha por controlar su afectividad, ésta queda a merced del mundo exterior, de los sucesos que le acontecen y, a través de esa afectividad "cautiva", controlarán al sujeto y le forzarán a desarrollar una personalidad dependiente, que conlleva una reducción de la libertad interior con la correspondiente insatisfacción e infelicidad.

El control voluntario de la afectividad no significa represión de los afectos ni de su expresión externa. En la represión los afectos permanecen encerrados y van invadiendo internamente al sujeto sin que se dé cuenta (a nivel inconsciente). Además, es incapaz de juzgar sobre la adecuación de los afectos y no logra poder controlarlos; y, con el paso del tiempo, al no haber digerido las vivencias emocionales negativas, puede sufrir un desequilibrio emocional, que se manifiesta en forma de trastornos por somatización, por conversión o disociativos.

El autocontrol afectivo permite evitar los afectos negativos intensos, los afectos negativos reactivos a sucesos neutros o positivos (afectos inapropiados), y las conductas negativas impulsadas por ellos como la huida por miedo, la mentira, la violencia. En un sentido positivo, el autocontrol permite desarrollar el hábito de pensar y de actuar de modo positivo para sentir afectos positivos, que neutralicen cuanto antes los negativos no deseados.

Lo anterior se suele condensar en la expresión "aprender a tener una actitud positiva ante la vida". La actitud es un fenómeno psicológico compuesto por tres elementos interrelacionados: una idea, un afecto y un comportamiento del mismo signo (positivo o negativo) ante algo real. La actitud positiva ante la vida supone tener afectos y conductas positivas sobre la propia vida, que producen felicidad y hacen pensar que vivir vale la pena. Con esta habilidad la persona actúa según los dictados de la razón y con libertad, pero además con gusto afectivo, que se expresa con el término tener celo o afán. Además, debido a la unidad interna entre cabeza y corazón, es decir, razón, voluntad y afectividad, que tienen las personas positivas, vencen con facilidad los desánimos afectivos y es más fácil la perseverancia cuando las dificultades y los sufrimientos aparecen en la labor y en el trabajo por conseguir cosas buenas.



Dado que los tres elementos de la actitud están interrelacionados, se puede fomentar la actitud positiva de tres maneras: 1) *percibiendo estímulos que produzcan afectos positivos* (todo aquello que es bueno, bonito y auténtico), que lleva a pensar en positivo (a pensar bien) y a comportarse bien; 2) se puede *actuar bien* para sentirse bien y después pensar bien; 3) se puede *pensar bien*, también cuando se siente uno mal, para generar afectos positivos que neutralicen los negativos y lleven a actuar bien, lo cual, a su vez, producirá más afectos positivos (tranquilidad y alegría). Esta manera de funcionamiento mental es lo que en el lenguaje común se denomina motivarse a uno mismo para lograr un objetivo positivo.

## **II. Afectividad: Reconocer emociones y gestionarlas**

El resentimiento y rabia (qué son, causas y modos de afrontarlo). La empatía y compasión, el trabajo en equipo (características de un equipo eficaz). La gestión y resolución de conflictos (promoción de la paz y la serenidad).

### 1. El resentimiento y la rabia (ira) (qué son, causas y modo de afrontarlo).

#### a) El sentimiento de rencor y resentimiento

El rencor y el resentimiento son sinónimos. Se trata de un sentimiento de hostilidad hacia una persona a la que se responsabiliza de una ofensa, perjuicio o daño recibido, que pueden ser reales o imaginarios. Es un sentimiento negativo porque es desagradable y se asocia con otros sentimientos negativos como el odio, la ira y la tristeza; e impulsa a la venganza mediante conductas que devuelvan al causante el daño físico o el sufrimiento psicológico recibido.

El rencor es un sentimiento que recuerda de modo continuado que un ser, generalmente una persona (puede ser también un animal), nos ha causado un daño, e impulsa a alejarse física y afectivamente de ese ser y a desear que, a su vez, sufra un daño similar o mayor infligido bien por otras personas, bien por uno mismo (deseo de venganza).

La intensidad del rencor depende de la intensidad y duración del daño recibido. El mayor daño lo producen las personas a las que más queremos y de las que esperamos bien y no daño. En este aspecto, se parece al sentimiento de odio. De hecho, el rencor y el odio suelen darse juntos con frecuencia. En el odio el deseo de venganza es mucho más intenso que en el rencor.

El rencor es una barrera psicológica (afectiva) que impide sentir afectos positivos por una persona y mantener el trato con ella, por el temor a que vuelva a causarnos daño. Saber que la persona por la que se siente rencor está sufriendo,

o presenciarlo, produce alegría, pero no borra el rencor. Solo el perdón, el paso del tiempo y el sentimiento de agradecimiento por la ayuda recibida con anterioridad de la persona a la que se guardaba rencor, pueden borrar o disminuir sustancialmente el sentimiento de rencor.

Las personas con una gran capacidad de amar tienen más facilidad para perdonar las ofensas y menos tendencia al rencor y al odio. Esto se debe a que el amor es incompatible con los afectos negativos (el sentimiento de rencor entre ellos) y, por ello, evita que éstos surjan o arraiguen en su afectividad.

Las personas muy sensibles afectivamente sienten con mayor profundidad el daño que se les hace y sus afectos son más duraderos; por ello tienden a ser rencorosas y sus rencores perduran indefinidamente.

Como el rencor hace sufrir al que lo siente y al que lo causa, por las conductas de rechazo y de venganza que genera, conviene evitarlo y para ello se debe aprender a perdonar, olvidar las afrentas y a amar con intensidad. Este aprendizaje requiere repetición de actos y es más fácil y eficaz cuando se hace durante los primeros años de la vida.

#### b) La ira, la cólera y la rabia

La ira es una emoción básica, que cuando es muy intensa cambia de nombre y se llama cólera o furia. El término rabia procede de la enfermedad producida por el virus de la rabia, que afecta principalmente a los perros y a los seres humanos mordidos por un perro rabioso. Este virus afecta gravemente a las neuronas del cerebro y suele inducir a la violencia física. Por analogía, se dice que las personas con ira muy intensa tienen rabia.

La ira es una emoción natural o básica cuya finalidad es proporcionar una fuente de energía suplementaria a la de la voluntad para superar los obstáculos en la consecución de un bien físico, psicológico y espiritual para uno mismo y para los demás, en especial de las personas queridas. También tiene un aspecto informativo, pues comunica a la razón que hay una necesidad física o psicológica insatisfecha, que produce sufrimiento y sentimiento de frustración, e indica que esa insatisfacción se debe a la presencia de un obstáculo o dificultad para obtener el bien buscado. Al hacerse consciente de ese obstáculo, la persona siente frustración, que genera ira e impulsa a realizar conductas dirigidas a obtener el bien que satisface la necesidad (violencia directa), o al menos que neutralicen la frustración que acompaña a la insatisfacción (violencia desplazada o indirecta). La violencia indirecta es una acción interna o externa que causa daño a uno mismo, a los demás o a las cosas materiales, y que alivia o suprime pasajeramente el sufrimiento que origina la frustración y la ira; pero no sirve para superar el obstáculo que impide obtener el bien que satisface la necesidad.

La ira es una emoción de matiz negativo porque surge cuando se sufre, ella misma hace sufrir, e impulsa a la violencia que suele hacer sufrir. Además,

es precedida y acompañada de un sentimiento de frustración, que también es un afecto negativo que se produce cuando se sufre por algún mal (físico o psíquico) no deseado o por la carencia de un bien (físico o psíquico) deseado. Hay una relación directa y proporcional entre la intensidad de la frustración, de la ira y de la conducta violenta desencadenada.

En la vida diaria de cada persona hay multitud de causas de sufrimiento que generan frustración. La intensidad de esta última depende de las características de la situación que hace sufrir, pero, sobre todo, de la personalidad del afectado, en concreto de dos características: la tolerancia a la frustración (capacidad de tolerar el sufrimiento sin enfadarse) y de la resiliencia (capacidad de sobreponerse y recuperar la normalidad psíquica en los periodos de sufrimiento). Estas dos características están más o menos desarrolladas en cada persona según hayan sido sus reacciones emocionales a los sufrimientos previos, que, a su vez, dependen de los mensajes y ejemplos que le han dado los educadores y de su sensibilidad emocional natural que está determinada genéticamente.

La ira, como el miedo, tiene relación con la conciencia de sufrimiento personal. El miedo surge cuando la situación que hace sufrir no está todavía presente, mientras que la ira lo hace cuando ya está presente y causando sufrimiento. Como el miedo ya hace sufrir, pues produce frustración por la necesidad de seguridad insatisfecha, es frecuente que las personas con miedo suelen sentir también ira, con una intensidad proporcional a la del miedo. Se cumple así la regla ya comentada de que los afectos, tanto negativos como positivos, suelen asociarse entre sí.

Al igual que en el caso del miedo, también hay una ira normal y otra patológica. La barrera entre ambas tiene relación con la frecuencia y la intensidad de la ira, y también con la intensidad y dirección de la conducta violenta generada. La ira patológica suele ser casi siempre por exceso y no por defecto. Las personas con ira patológica se enfadan con una frecuencia excesiva (o están siempre enfadadas), o se enfadan con una intensidad excesiva que se manifiesta en una violencia desproporcionada a la causa que la produce (explosiones de violencia). La ira de máxima intensidad se denomina furia o rabia, y suele acompañar al sentimiento de odio.

Cuando la ira es muy intensa su fuerza impulsora de la conducta violenta sobrepasa la capacidad de control de la voluntad y lleva a explosiones de violencia irracional, muy peligrosas para las personas del entorno, y a veces también para los airados. Este tipo de ira extrema puede deberse a alguna alteración cerebral crónica o pasajera, como, por ejemplo, la irritabilidad neuronal congénita o adquirida, alguna forma de epilepsia del lóbulo temporal, la personalidad explosiva intermitente, el trastorno orgánico de la personalidad, el consumo de alcohol y de drogas estimulantes y el síndrome de abstinencia de

sustancias. Pero la causa más frecuente es una personalidad con escasa tolerancia a la frustración, que ha adquirido el hábito de rumiar ideas, de tal manera que cuando sufre una frustración alimenta el fuego de la ira con justificaciones racionales, que acaba por producir un incendio de ira incontrolable.

La ira puede ser patológica también por la dirección anormal de la conducta violenta. La dirección normal de la violencia es la dirigida a superar el obstáculo que provoca la frustración. Hay personas que dirigen la violencia hacia personas u objetos inocentes, los llamados "chivos expiatorios", que, al no poder responder con violencia, ahorran el miedo a las represalias, que suele frenar la conducta violenta o cambiar la dirección de la misma. Haciendo sufrir a otro se consigue una disminución de la frustración y de la ira originadas por el propio sufrimiento, pues sufrir acompañado evita el sentimiento de soledad que es otro sentimiento negativo. Por esta última razón, ver a otras personas sufrir la misma pena también alivia. A este fenómeno se le denomina "catarsis", que puede traducirse como "purificación de las pasiones", en este caso de la ira; y que puede darse también en otras emociones negativas intensas.

La violencia puede dirigirse también hacia uno mismo en forma de daño físico, pues el dolor que se siente sirve para distraerse del sentimiento de frustración; y también en forma de daño psicológico mediante el autodesprecio y los autoreproches, que actúan como castigo reparador de la culpa del suceso que causó la frustración, pues algunas personas suelen proyectar la culpa de su frustración en sí mismos, no en el entorno.

Con frecuencia, la violencia generada por la ira suele producir daño a los seres y personas del entorno próximo, que suelen ser seres queridos. Una vez que disminuye la ira y el sujeto toma conciencia del daño que ha causado se siente culpable, que es también un sentimiento negativo porque se asocia al miedo al castigo y a perder el cariño de los seres queridos dañados, lo cual no solo produce más sufrimiento y frustración, sino que puede generar, en una persona normal, nueva ira y nueva violencia hacia sí mismo; pero, en las personas que proyectan siempre la culpa hacia el entorno, puede, en cambio, dirigirse de nuevo hacia los demás. Se produce así un círculo vicioso del que es difícil escapar.

Una educación que fomente el sentimiento de culpa por las acciones objetivamente dañinas, como la violencia, es útil para frenar esas conductas, pues ese sentimiento actúa como castigo psicológico. Lo contrario ocurre en los psicópatas que carecen de sentimiento de culpa y que, por ello, suelen ser muy violentos, lo cual confirma, por contraposición, la relación entre sentimiento de culpa y violencia.

2. La empatía y compasión, el trabajo en equipo (características de un equipo eficaz).

Para satisfacer sus necesidades materiales y psicológicas, el ser humano necesita a los demás desde su nacimiento hasta su muerte. Por eso vive en sociedad y, para que la convivencia con los demás sea positiva, es necesario aprender la sociabilidad, que es una característica muy importante de la personalidad, y consiste en saber relacionarse con los demás de manera que la convivencia sea lo más agradable, o lo menos desagradable, posible.

La sociabilidad se apoya en un conocimiento y dominio del modo de ser propio y del conocimiento de la manera de ser de los demás. Y, en la manera de ser de la persona, un elemento fundamental es la afectividad y su relación con la razón y la voluntad. Por eso, para desarrollar la sociabilidad es muy importante entender el funcionamiento de la afectividad propia y ajena.

Para poder entender a los demás primero se debe entender a uno mismo. Después, entendiendo a los demás estará en condiciones de poder relacionarse bien con ellos, lo que se puede concretar en minimizar los conflictos y maximizar la complicidad o cooperación. Logrará así que la convivencia sea agradable y sea más fácil unir fuerzas para alcanzar los objetivos valiosos que producen felicidad.

El ser humano aprende desde muy pequeño a reconocer la expresión corporal de las emociones, en especial a través de la mímica facial, para intuir cómo se sienten los demás. La interpretación gestual de las vivencias afectivas es más fácil cuando se refiere a las emociones básicas primarias (miedo, ira, tristeza, alegría) sobre todo cuando son intensas, y es más difícil en el caso de los sentimientos. Pero tener conocimiento del afecto que uno siente, o del que siente otra persona, no significa entenderlo, pues entender implica saber la causa y las consecuencias de dicho afecto. La capacidad de entender la afectividad de los demás se llama empatía, que se define como la capacidad de ponerse afectivamente en el lugar de los demás, sentir lo que ellos sienten, y saber la causa y las consecuencias de sus sentimientos.

La empatía es una habilidad afectivo-intelectual desarrollada con la práctica, que supone la concurrencia automática de varios fenómenos psicológicos: el interés o curiosidad por la manera de ser y estar de los demás, el conocimiento del lenguaje corporal de los diferentes afectos y de su intensidad, el conocimiento de las reglas generales del funcionamiento de la afectividad, la capacidad para dejarse contagiar del afecto que están sintiendo los demás (sintonía afectiva), la deducción lógica de la causa de dicho afecto a partir de la manera de ser de la persona y de sus circunstancias, y, finalmente, el conocimiento de las consecuencias que el afecto está produciendo en su vivencia interior y en su comportamiento exterior.

La empatía se apoya en el entendimiento de la propia afectividad, en saber ponerse uno en su propio punto de mira, para captar así sus afectos e indagar sobre sus causas y consecuencias. Tiene relación con la "inteligencia emocional", de modo que, para algunas personas, son conceptos sinónimos; para otras, sin

embargo, la inteligencia emocional es un concepto más amplio pues no solo significa entender la situación emocional de los demás, que es empatizar con ellos, sino que supone además saber cómo comportarse con los demás de una manera adecuada teniendo en cuenta su estado afectivo, para favorecer una mayor positividad respecto de sí mismo y de sus propios objetivos. Así pues, esta última concepción de la inteligencia emocional implica la capacidad de generar en los demás los afectos necesarios para impulsar las conductas deseadas, función que en el lenguaje común suele denominarse "motivar", y que es un importante objetivo conductual práctico.

A las personas muy centradas en sí mismas, llamadas egocéntricas, les resulta muy difícil empatizar con los demás, pues no es lo mismo ver a los demás desde fuera que desde dentro. Para empatizar hay que meterse imaginariamente dentro del otro y para ello es preciso salir de uno mismo. Las personas egocéntricas son personas con tendencia a padecer sentimientos negativos que reclaman toda su atención, a fin de hacer algo por evitarlos o prevenirlos. Esa tendencia termina por producir una actitud defensiva habitual que las distancia de los demás, a quienes culpan de ser los causantes del daño que produce sus afectos negativos.

Por el contrario, las personas con un estado afectivo habitualmente positivo, que es un estado de paz (sin miedo ni ira) y alegría, pueden olvidarse de sí mismas y ponerse en el lugar de los demás. Este estado positivo deriva de la felicidad que produce amar y ser correspondido; por eso, se suele decir que la persona que ama es la que mejor llega a conocer al ser amado. Un ejemplo de este tipo de persona es la madre, y en el lenguaje popular existe una expresión que refleja este conocimiento profundo que una madre tiene de sus hijos: "te conozco como si te hubiese parido", que significa conocerte como si fuese tu madre.

Así pues, la empatía requiere, además del conocimiento de cómo funciona la propia afectividad, poder controlarla para que sea positiva, para poder salir de uno mismo y meterse imaginariamente en el interior de los demás, de modo que uno pueda sentir lo que ellos sienten, entender porqué lo sienten, y deducir cómo les influye en su vida interior y exterior. Con la empatía, las personas pueden compadecerse (padecer con) de los demás cuando estos tienen sentimientos negativos producidos por el sufrimiento, y de esta manera el sufrimiento se comparte y pesa menos, y se evita el sentimiento de soledad afectiva que aumenta el sufrimiento que se padece.

Las personas temerosas, inseguras, desconfiadas cuando están con los demás tienen una actitud defensiva, que les hace estar pendientes de quedar bien, de ser aceptados y queridos, y de evitar sufrir humillaciones, burlas o críticas, por lo que no son capaces de olvidarse de sí mismas y ponerse en el lugar del otro para poder entender cómo se siente, porqué se siente así y cómo están influyendo sus afectos en su comportamiento social. Es necesario poner en

segundo plano el Yo para poder entender el Tú. Sin ese buen entendimiento de los demás es difícil que la convivencia y la comunicación con ellos pueda ser habitualmente positiva. Por el contrario, serán frecuentes los conflictos que provocan mucho sufrimiento a ambas partes.

Una persona con buena capacidad para trabajar en grupo o en equipo es una persona que tiene habitualmente afectos positivos, pues el signo positivo suma y une. Además, a las personas positivas les resulta más fácil olvidarse de sí mismas, de los intereses propios, para dar prioridad a los demás y a los objetivos a lograr por el grupo o equipo. Y así favorecen la complicidad y disminuyen el conflicto dentro del grupo. Las personas negativas carecen de capacidad para trabajar en grupo, en proporción directa con la intensidad de su negativismo, porque están muy centradas en sí misma y en sus intereses, por lo que son motivo frecuente de desunión y conflicto entre los miembros del grupo.

### 3. La gestión y resolución de conflictos (promoción de la paz y la serenidad).

Para minimizar los conflictos y maximizar la complicidad entre las personas de un grupo o equipo de trabajo, las personas deben tener un buen control de su afectividad para evitar reaccionar de modo rápido e intenso con emociones negativas ante los sufrimientos normales que se producen en el trato con los demás por las diferencias de opinión, diversidad de caracteres, los malentendidos, las preferencias de unos con otros, el cansancio, etc. Esta cualidad personal se denomina tolerancia a la frustración y tiene relación con una buena capacidad de sufrir. De esta manera, las personas tienen tiempo para reflexionar y decidir con la razón la manera más adecuada de actuar para salvaguardar el bien común.

Las personas que tiene el hábito de resolver positivamente los conflictos interiores o personales están más capacitadas para prevenir y resolver los conflictos exteriores, con las demás personas.

Las personas con buena capacidad de amar a los demás, generosas, altruistas, caritativas suelen tener muy en cuenta a los demás, y ponen más empeño en buscar el acuerdo, la complicidad, la cooperación y en evitar los conflictos, y están más dispuestos a ceder para llegar a un acuerdo cuando se producen conflictos. Además, estas personas son más capaces de perdonar y olvidar las ofensas de los demás y evitar la confrontación. A estas personas se les considera como sembradores de paz y alegría y fomentan la unión y la cohesión entre las personas del grupo.

### III. *Afectividad*: La dimensión sexual

La dimensión sexual de la persona y su integración: conocer, sujetar y hacer suyos los dinamismos físicos, fisiológicos, psicológicos y espirituales de la sexualidad. Del instinto a la tendencia, orientación y deseo, alteraciones de género. Conductas adecuadas y banderas rojas (red flags) del comportamiento o límites.

1. La dimensión sexual de la persona y su integración: conocer, sujetar y hacer suyos los dinamismos físicos, fisiológicos, psicológicos y espirituales de la sexualidad.

Ricardo Yepes en su manual de antropología afirma que *“la sexualidad es un modo de ser, pero antes es también un impulso sensible, un deseo sexual, biológico, orgánico. Si no se acoge ese impulso en el ámbito de la conciencia y de la voluntad, se generan conflictos y disarmonías. La integración del impulso sexual con los sentimientos, la razón y la voluntad que da lugar a la armonía del alma es una tarea costosa y larga, y tiene como objetivo la donación recíproca del varón y la mujer”*.

#### a) Cuerpo sexuado

El cuerpo humano desde el nacimiento se manifiesta con forma de varón o hembra, pero esa forma se desarrolla y llega a su plenitud durante la adolescencia. La continua vivencia dentro del propio cuerpo desde la niñez desarrolla en cada persona una conciencia muy profunda del mismo, que influye intensamente en la propia identidad: somos hombres o mujeres; niños, adolescentes, adultos, mayores y viejos, y, nos sentimos tales, según la apariencia de nuestro cuerpo.

Según sea la conciencia que tenemos de nuestro cuerpo, nos sentiremos bien o mal viviendo en él. Por esta razón, cuidamos el cuerpo para sentirnos bien dentro de él y para que los demás nos aprecien y nos quieran, que también hace sentirnos bien. Con esa finalidad, durante años, lo alimentamos, aseamos, vestimos, adornamos, abrigamos y realizamos múltiples acciones de cuidado, cuando está sano y cuando está enfermo.

El estado de ánimo está muy relacionado con el estado fisiológico del cuerpo, basta con ver cómo nos sentimos de mal cuando tenemos un poco de fiebre o un pequeño dolor de cabeza, o un poco de sueño, o de hambre. Por el contrario, qué contentos nos sentimos cuando comemos bien, hemos dormido bien y después de una ducha que sigue al ejercicio físico adecuado a la edad y a la condición física.

La relación entre el cuerpo y la afectividad es bidireccional: si el cuerpo nos gusta, nos sentimos bien, y, cuando nos sentimos bien, el cuerpo nos gusta.



Así pues, cuanto más a gusto nos sentimos dentro del cuerpo, más nos gusta, más lo queremos, y algunas personas pueden perder el equilibrio y llegar a “enamorarse” de él o, dicho de otra forma, a obsesionarse con lograr y mantener su perfección.

Todo ser humano tiene capacidad de percibir y disfrutar de la belleza física, propia y ajena. Por esta razón, las personas que se ven guapas, elegantes, en buena forma, se sienten bien consigo mismas y disfrutan, además, con la aceptación y admiración que reciben de los demás. Este bienestar, les impulsa a seguir cuidando la buena apariencia y el buen estado corporal. Este cuidado, si se mantiene dentro de unos límites, es normal y refleja una adecuada autoestima y cariño personal, que engloba también al propio cuerpo.

La búsqueda de la perfección corporal, para sentirse bien, ha producido y está produciendo, de modo especial en nuestra época, un gran florecimiento del ejercicio físico, del adorno corporal, de la preocupación por la alimentación sana y por la prevención de los hábitos nocivos.

Una consecuencia negativa de lo anterior, por exceso, es que las estrategias para modificar la apariencia física están alcanzando una sofisticación sin igual en la historia de la humanidad, pues se ha llegado a una generalización de la cirugía estética para tener una apariencia según el capricho, a la inserción de objetos de modo subcutáneo y percutáneo, a las mutilaciones estéticas, y hasta el cambio de sexo.

En paralelo a esta difusión de la modificación de la apariencia, cada vez es más frecuente ver como se está utilizando al cuerpo, por su capacidad de sentir placer, para realizar conductas de riesgo para la salud y para la vida, porque producen intensas sensaciones agradables: abuso de alcohol y drogas, experimentos y orgías sexuales, comida compulsiva y deportes de alto riesgo. Tratar el propio cuerpo de esta manera, es un abuso, que tiene su apoyo en un erróneo sentido de propiedad del mismo, que da pie a la cada vez más frecuente expresión: “con mi cuerpo hago lo que quiero”. Aunque esta afirmación carezca de base real, porque no hemos hecho nada, ni hemos pagado nada, para tener el cuerpo que tenemos; es algo recibido gratuitamente y prestado durante unos años, para cumplir la tarea para la que hemos nacido: hacer el bien a nosotros mismos (ser buenos), a los demás y al mundo, para que los que vengan después disfruten de él.

Cuando la atención, la preocupación y el cuidado del cuerpo se sale de los límites normales por exceso, que es un proceso que se va produciendo lentamente desde la infancia, en relación con la influencia de los adultos y por experiencias gratificantes basadas en la apariencia física, el cuerpo llega a ser la única fuente de satisfacción física y afectiva. Debido a ello, en estas personas, el cuerpo pasa a ser el centro de atención de la mayor parte de su tiempo, descuidando el enriquecimiento y desarrollo armónico de la persona interior, es

decir, de su personalidad, que es la variable más relacionada con la felicidad, objetivo principal de toda persona.

Las gratificaciones afectivas que acompañan a las sensaciones físicas placenteras, a las sensaciones novedosas de las modificaciones corporales, a la admiración de los demás y el éxito social logrado con la apariencia física y con los triunfos deportivos, son pasajeras y tienen un alto riesgo de adicción, que producirá una intensa frustración. Además, esta dependencia del cuerpo para sentirse bien se acompaña de un creciente temor a “perderlo” por el deterioro que produce el envejecimiento, por las secuelas de las enfermedades sufridas y por las cicatrices y marcas de los pequeños o grandes accidentes.

Las personas dependientes de las sensaciones corporales van desarrollando una personalidad frágil, vulnerable, desequilibrada, inestable y con elevado riesgo de sufrir enfermedades psiquiátricas. Los casos más llamativos son bien conocidos y fáciles de detectar, aunque muy difíciles de curar, como son los trastornos narcisista e histriónico de la personalidad.

El desequilibrio de la personalidad de estos sujetos se debe al predominio de la motivación sensorial y afectiva sobre la motivación racional y volitiva en el funcionamiento psicológico (percepción, memoria, imaginación) y en la conducta. Este desequilibrio tiene tres consecuencias negativas para las personas:

1. Carencia de proyectos y metas importantes de futuro: como las sensaciones y emociones agradables se buscan para el momento presente y, se buscan sobre todo las que cuestan poco esfuerzo, pues éste produce sensaciones desagradables, estas personas viven dominadas por el momento presente, sin considerar las consecuencias futuras y sin plantearse metas a largo plazo, y, mucho menos, si son costosas o difíciles.
2. Fomenta el egoísmo y el egocentrismo: como las sensaciones y emociones las siente el propio sujeto, su continua búsqueda hace que sean personas centradas en sí mismo, en su propio cuerpo, haciéndose egocéntricos y egoístas, y les lleva a percibir a los demás como instrumentos para satisfacer la necesidad de placer, en vez de personas dignas de ser queridas con un verdadero amor, que es altruista, que produce felicidad, como ya dice el refrán: “da más alegría dar, que recibir”.
3. Dependencia emocional y falta de libertad interior: la continua necesidad psicológica de las sensaciones corporales agradable -del bienestar físico-, se acompaña de un progresivo rechazo del malestar físico, del dolor, del sufrimiento, que produce miedo e impulsa a la huida ante lo desagradable, que impedirá desarrollar una adecuada tolerancia a la frustración, que es un sentimiento negativo que acompaña al sufrimiento. La tolerancia a la frustración permite ser capaz de enfrentarse a las situaciones desagradables con buen ánimo, para poder superar el miedo y lograr la libertad de hacer muchas cosas buenas que hacen sufrir, como es amar de modo intenso, que

siempre requiere sacrificios, pero que produce una gran felicidad, en el que ama y en el ser amado.

Es preocupante ver cómo va creciendo el número de gente joven que está obsesionada con tener un cuerpo ideal y, para lograrlo, abusa de ejercicio físico y/o gasta enormes cantidades de dinero en ropa de temporada, en adornos corporales y tatuajes, en depilación láser, solárium, gimnasios, peluquería, maquillaje, en un intento de parecer "sexy", para conquistar y mantener a sus admiradores, y para enamorar a sus parejas con la apariencia física. Esas personas padecen un elevado nivel de sufrimiento por sentir la envidia de otros cuerpos mejores y más bellos, y por sentir celos cada vez que sus admiradores o parejas alaban o admiran a otras personas.

Además, esas personas, valoran de los demás principalmente la apariencia física, se enamoran de ella y tratan de poseerla, para disfrutarla sensiblemente durante un breve tiempo y, luego, abandonarla, cuando dejan de sentir atracción o cuando sienten una nueva atracción por otros cuerpos bellos, y acaban siendo consumidores compulsivos de una "cultura del usar y tirar", que les producirá una honda insatisfacción y vacío existencial.

Se requiere un adecuado autocontrol para evitar la fascinación y la obsesión por la apariencia física personal y de los demás, que tiene su origen en los afectos agradables que acompañan a la percepción de la belleza; para permitir que la razón pueda ver la belleza interior, que es la bondad, y, así, surja el amor de la voluntad por ella, que es más estable y duradero que la atracción por belleza física, y que produce la mayor felicidad que puede tener una persona en esta vida.

Para facilitar el logro de este objetivo, vendría bien un acuerdo de todos los estamentos educativos y culturales para que valorasen y premiasen más la bondad que la belleza, y así los niños y jóvenes fuesen aprendiendo esa adecuada jerarquía de valores desde una temprana edad. De esta manera, se evitarían muchas de las consecuencias negativas expuestas y el sufrimiento de muchas personas, especialmente de muchas chicas, que desarrollan baja autoestima e inseguridad por no tener un cuerpo ideal.

En una persona equilibrada (madura), el cuidado del cuerpo ha de ser una consecuencia del sentido responsabilidad que impulsa a cuidar lo que no es propio y se tiene prestado, y a cuidar los instrumentos necesarios para hacer bien nuestro trabajo, que nos hará sentirnos satisfechos, útiles, orgullosos. Este planteamiento supone el ejercicio de la razón, que nos hace conscientes de ese objetivo vital y juzga, en cada instante, si estamos en el camino adecuado o nos hemos desviado, para poder rectificar.

El trato adecuado del propio cuerpo de modo habitual, que refleja el respeto de su dignidad por pertenecer a un ser humano, es una tarea costosa y hace sentirse mal a corto plazo, por lo que se precisa una fuerte voluntad, que controle

y supere la oposición que, muchas veces, sobre todo durante la infancia y juventud, le plantea la afectividad, que busca sentirse bien o no sentirse mal en el momento presente.

El cuidado el cuerpo ha de ser consecuencia del cariño por él, que es un aspecto del cariño por uno mismo, y así será más fácil mantener un equilibrio entre las conductas de cuidado y satisfacción de sus necesidades, y las de exigencia física y sobriedad para lograr un cuerpo sano y óptimo; para lograr sentirse bien dentro de él y para que los demás también se sientan bien al contemplarlo y, como reacción a esa admiración de los demás, aumente la propia satisfacción. Es normal que, cuando amamos algo, tendamos a cuidarlo y mimarlo, pero hemos de escuchar a la razón para conocer hasta qué punto ese cuidado es normal o anormal, y así, evitar los errores, que producirán sufrimiento e infelicidad, a medio y largo plazo.

En el caso de las personas que buscan principalmente sentirse bien, por encima de hacer el bien, la razón suele acabar por ponerse al servicio de la afectividad y, manipulada por ella, puede auto-engañarse y pensar que la finalidad del cuerpo es producir sensaciones placenteras de continuo, aunque para ello se hagan cosas malas, que tiene como consecuencia el daño para el cuerpo y la mente. A estas personas se les debe recordar el consejo que dice: “cuida a tu cuerpo y él te cuidará a ti” y “nadie se arrepiente de hacer el bien, pero quien hace el mal, tarde o temprano, se arrepiente”. El que usa su cuerpo bien, con la finalidad que la naturaleza biológica, psicológica y espiritual del hombre le ha asignado, no tendrá que pagar las consecuencias, ni tendrá de que arrepentirse y vivirá con la conciencia tranquila, que es una estupenda manera de vivir la vida.

#### b) Mente sexuada

Una vez visto que el cuerpo humano es sexuado por su anatomía y fisiología, y que la apariencia física determina la conciencia de uno mismo y la identidad como hombre y mujer, ahora conviene decir algo respecto al el aspecto mental o psicológico de la sexualidad. La carga genética que determina la anatomía y fisiología sexual determina también las características cerebrales propias de cada sexo que dan lugar a las características psicológicas del genero.

Es propio de funcionamiento biológico la interacción continua entre los diferentes sistemas orgánicos, que, en el caso de la mente sexuada, consiste en una relación entre áreas cerebrales relacionadas con la afectividad –el sistema límbico-, con las áreas cerebrales relacionadas con las tendencias naturales –entre ellas el impulso sexual-, y con la anatomía y fisiología de todo el cuerpo –órganos y glándulas sexuales-. Esa interacción se lleva a cabo a través de las hormonas sexuales, propias de cada sexo, y del sistema vegetativo, que se encargan del funcionamiento de los órganos sexuales.

El ser humano es el ser más complejo de la creación, constituido por la unión del cuerpo y alma, o cuerpo y mente, que supone una profunda interacción de elementos biológicos, psicológicos y espirituales. Esta interacción varía de unas personas a otras, y da lugar a formas y funcionamientos corporales y mentales distintos.

Estas diferencias son marcadas entre las personas de un sexo y otro, lo que hace pensar que el sexo es un factor diferenciador muy importante de la manera de ser. Así lo afirman Enrique Colom y Pablo Requena: *Ser varón o ser mujer no es algo periférico: afecta a toda la vida personal. La persona no tiene sexo, es un ser sexuado. El sexo no se posee, sino que forma parte esencial del ser humano. En el sexo radican las notas características que constituyen a la persona como hombre y mujer en el plan biológico, psicológico y espiritual. Teniendo un papel importante en el desarrollo de su personalidad y en su adaptación social.* Esta idea es recogida por San Juan Pablo II en la encíclica *Familiaris consortio* 16,32: *La Iglesia considera la sexualidad humana como un gran valor donado por el Creador, ya que la sexualidad afecta al núcleo íntimo de la persona humana en cuanto tal.*

El antropólogo Ricardo Yepes también afirma la importancia de la sexualidad en la configuración de la personalidad: *La persona humana es hombre o mujer, y lleva inscrita esa condición en todo su ser. Se diferencian por los órganos sexuales, el aparato reproductor, la morfología anatómica y los rasgos psicológicos afectivos y cognitivos. La sexualidad afecta a todos los estratos y dimensiones que constituyen la persona humana. Modula la psicología y la vida intelectual. No afecta solo al cuerpo sino también al espíritu, puesto que ambos forman la unidad de la persona.*

Si la psicología del hombre y la mujer son diferentes, surge el interrogante sobre su finalidad, y, una vez conocida, tratar de favorecer las conductas que respeten esa finalidad, para contribuir a la felicidad de los individuos concretos. Las diferencias psicológicas del hombre y la mujer tienen al menos tres finalidades fáciles de entender:

1. Una razón de la diferencia y complementariedad entre los sexos es que, *para que surja el amor mutuo*, el hombre y la mujer deben de tener algo que atraiga a la otra parte. Lo que atrae, es lo que se admira y, lo que se admira, es algo considerado valioso, porque es útil para ser feliz, y aún no se posee. Mediante el amor mutuo se posee a la otra persona y sus cualidades admiradas. En este sentido, Ricardo Yepes afirma que *la diferencia sexual es complementaria y recíproca: existe una referencia del uno al otro. Hay una atracción natural, que tiende a unirlos, pues encajan de modo natural.* Esto ha dado lugar en el lenguaje coloquial a la expresión: “buscar mi media naranja”, para estar completo.
2. La segunda finalidad es la ayuda mutua entre el hombre y la mujer para lograr un desarrollo psicológico pleno, con vistas a lograr el objetivo de la vida humana, que es la felicidad y que depende del amor. Para esa ayuda mutua, ambas partes deben tener algunas características complementarias, es

decir, cada parte debe poseer unas características positivas que la otra parte no posee, y que les permiten prestar una ayuda para el beneficio mutuo. Es una conclusión que se puede deducir de la frase de la Biblia en la que el Creador da la razón por la que crea a la mujer: Entonces dijo el Señor Dios: *no es bueno que el hombre esté solo; voy a hacerle una ayuda adecuada para él*. La palabra del original empleada en lugar "ayuda" es "ezer" que significa el auxilio que una persona presta a otra, pero no comporta situación de inferioridad ni de superioridad entre las partes. Se deduce también que el Creador piensa que sólo alguien de su misma naturaleza (de su costilla, cercana a su corazón) y con unas características complementarias es una ayuda adecuada para Adán. Algo semejante afirma Jutta Burggraf: *Una persona necesita toda una vida para madurar. Requiere la ayuda de los demás y, si está casada, especialmente la de su cónyuge. El hombre necesita el apoyo de su mujer, y la mujer el de su marido para desarrollar todas sus capacidades. Impresiona ver cuánto puede transformarse una persona, si se le da confianza; cómo cambia, si se le trata según la idea perfeccionada que se tiene de ella. Hay muchísimas personas que saben animar a su cónyuge a ser mejor, a través de una admiración discreta y silenciosa. Le comunican la seguridad de que hay mucho bueno y bello dentro de él, que, con paciencia y constancia, animan y ayudan a desarrollar.*

3. La tercera finalidad de las diferencias psicológicas entre el hombre y la mujer es la crianza y educación de los hijos. Así lo afirma Ricardo Yepes: *El varón y la mujer tienen diferencias en el modo de ser, de pensar, de comportarse, de ver las cosas, de estar en el mundo, cuya razón es la distribución de los papeles a desempeñar en la crianza de la prole. La madre gesta, cuida y alimenta. El padre recolecta, trae el alimento y protege la familia.*

Son evidentes las diferencias anatómicas y fisiológicas debidas a la necesidad de la generación humana, que también se da en otros animales pertenecientes a la especie de los mamíferos, que se reproducen de modo sexual; a diferencia de otros animales sin esa complementariedad biológica, que se reproducen con la llamada reproducción asexual.

También son evidentes, pero menos visibles, las diferencias psicológicas. Es lógico que, si la naturaleza prepara a una mujer anatómica y fisiológicamente, de una manera maravillosa, para ser madre, la prepare también psicológicamente para serlo, y, en concreto, esa preparación consiste en ser más afectiva que el hombre, pues los hijos necesitan, además la leche, el cariño de su madre. La leche para el desarrollo físico y el cariño para el normal desarrollo psíquico.

La mujer, por su mayor afectividad, es capaz de conocer mejor las necesidades de los demás, por eso suele tener más empatía (capacidad de ponerse en el lugar de los demás), es más capaz de dar afecto (querer) y sacrificarse por los demás, siendo más perseverante y generosa en la ayuda a los necesitados y a los que sufren, y, por ello, es mejor cuidadora que el hombre, pues su fuerte afectividad le da un gran impulso para actuar, que se sumará al impulso de

su voluntad. Esas características son muy necesarias y muy útiles en el cuidado de los hijos, que exigen un intenso y continuado esfuerzo y sacrificio. Una idea parecida la expone Ricardo Yepes con una expresión poética: *Lo propio de la mujer sería dar vida a la humanidad (hijos) y dar humanidad (afecto) a la vida, y lo propio del varón sería dar mundo (bienes) a la humanidad y dar humanidad (hijos) al mundo.*

La complementariedad psicológica, además de facilitar el reparto de tareas en la familia y en la sociedad en general, hace que la unión sea más completa, y se evite la unilateralidad o la uniformidad, que empobrece todo, especialmente la educación. Así, los hijos pueden tener una educación más rica y completa, y, los hijos de cada sexo, pueden tener un modelo más cercano, en el hogar, como guía y ayuda para el desarrollo de la propia personalidad, que es más importante que aprender el idioma materno o paterno.

## 2. Del instinto a la tendencia, orientación y deseo, alteraciones de género.

Los instintos son programas de conducta de los animales, con una determinación genética y con una puesta en acto de modo automático en todos los miembros de la especie. Los seres humanos por su razón y voluntad libre no tienen instintos sino tendencias naturales, aunque en el lenguaje común a estas tendencias se les denomina instintos por su analogía con las de los animales.

La orientación sexual está determinada genéticamente, pero hay algunas variaciones de la orientación común por determinantes biológicos cerebrales aún no bien conocidos.

Las variaciones de género tienen relación principalmente con la orientación sexual y secundariamente con influencias ambientales tempranas que influyen en la actitud de la persona hacia su cuerpo, su sexualidad y su afectividad.

### a) Sexualidad humana

Es una función corporal que es precedida, acompañada y seguida de intensas sensaciones y emociones agradables a corto plazo, pero la cualidad de la reacción afectiva, a medio y largo plazo, depende de que se use según el criterio de la razón y con libertad, es decir, según se viva bien o mal.

En el actual momento histórico de occidente, por el contexto cultural hedonista, para hacer permanente el bienestar afectivo de la actividad sexual, especialmente de su mal uso, se viene realizando un perseverante esfuerzo por modificar los criterios racionales de buen y mal uso de la misma, para adaptarlos al deseo afectivo de usarla para producir placer y según el capricho, es decir, en el momento, en la forma y con el objeto (persona-objeto) que apetezca.

Con facilidad creciente y gran ligereza, se justifica ese uso caprichoso de la sexualidad, afirmando que es un bien para el bienestar afectivo de la persona y una expresión de su “libertad” afectiva, así pues, es un bien subjetivo y egocéntrico. Este planteamiento, arraigado en la cultura de occidente, con el tiempo, conduce al subjetivismo y al relativismo, que lleva a la pérdida de la capacidad de conocer el bien objetivo, y lleva también a las adicciones, que supone la pérdida de la voluntad para ser objetivamente libre y para poder amar incondicionalmente a los demás, que es el único camino para la felicidad.

Esas consecuencias negativas de este planteamiento, las recogen también Enrique Colom y Pablo Requena en su libro sobre la revolución sexual: *Si el sexo no se logra encuadrar en la dimensión espiritual de la persona, se vuelve inhumano, porque ve en el otro un mero objeto de placer, no un ser amado, que se puede usar según su gusto. La unión puramente carnal, aunque se acompañe de una intensa afectividad, si carece de auténtica racionalidad, devalúa a la persona a la categoría de cosa que solo se aprecia por la satisfacción o el placer que ocasiona.*

Para combatir ese erróneo planteamiento de la sexualidad humana, resulta capital recordar cuál es el uso natural de la sexualidad, determinado por el Ser que ha creado al ser humano, que consiste en ser expresión de un amor total, de toda la persona –alma y cuerpo-, y orientada a dar la vida a otros seres humanos, los seres más maravillosos de la creación, por su capacidad de conocer la verdad y de amarla libremente.

El premio para la persona que pone un esfuerzo continuado por respetar la finalidad de su sexualidad, mental y conductualmente, es lograr la cota de felicidad más alta que se puede lograr en esta vida, que es consecuencia del elevado amor al que se puede llegar, al evitar el egoísmo que produce un uso de la sexualidad prioritariamente para sentir placer.

El uso de la sexualidad con la finalidad egoísta de sentirse bien o para evadirse de los sentimientos negativos (frustración, insatisfacción, vacío afectivo, hambre sexual, aburrimiento), además de impedir ser feliz, tiene un alto riesgo de producir patologías sexuales (adicciones, perversiones y disfunciones), abuso y violencia sexual, enfermedad mental de tipo neurótico, y hacer fracasar el noviazgo y el matrimonio, por destruir y esterilizar el amor. Todas estas consecuencias negativas producen un intenso y prolongado sufrimiento en el protagonista y en las personas que le quieren.

Ricardo Yepes afirma la misma idea de la siguiente manera: *una entrega corporal que no fuera fecunda o que no se acompañe de entrega personal sería una mentira, porque consideraría al cuerpo como algo meramente externo, como una cosa disponible y no como la propia realidad personal. De esta forma, la sexualidad se convierte en un gesto vacío y falseado, pues no realiza lo que parece significar o indicar –donación interpersonal fecunda-. La sexualidad se realiza de modo verdaderamente humano solamente cuando es parte integral del amor con el que el hombre y la mujer se*



*comprometen totalmente entre sí hasta la muerte. La donación física total sería una mentira si no fuese el signo y el fruto de la donación personal total.*

Las personas con más riesgo de usar mal su sexualidad son las que, por su manera de ser o por un problema de salud, familiar, social o laboral, sufren de modo habitual intensos afectos negativos (tristeza, temor, frustración, soledad, fracaso, inferioridad, inutilidad) y utilizan el placer sexual como evasión pasajera de su malestar afectivo, pues, cuando desaparece su efecto “anestésico”, se vuelven a sentir mal, y sienten el impulso a reiterar la conducta sexual desnaturalizada para lograr un nuevo alivio, que acabará en la adicción. Este hábito de evadirse del malestar produce en el sujeto que lo desarrolla una intolerancia a lo desagradable y a la frustración, que hace muy difícil que pueda romper el ciclo de la adicción. La conciencia y el sentimiento de falta de autodominio y de libertad, que produce la adicción sexual, profundiza más aún el sentimiento de frustración e infelicidad, que empujará a una huida más frecuente, mediante el placer sexual, hasta llegar al hastío.

Por lo explicado hasta ahora, se puede afirmar que hay dos motivaciones opuestas del uso de la sexualidad, una es obtener placer y otra expresar amor, y cuya dinámica psicológica se detalla a continuación:

La primera motivación es el deseo de bienestar propio y, por eso, tiene un trasfondo de egoísmo. Con el tiempo suele ir a más y hace del sujeto una persona centrada en las sensaciones y emociones, que producirá un debilitamiento de las facultades superiores -inteligencia y voluntad-, cuya finalidad es el conocimiento de la verdad y del bien, para amarlos.

La consecuencia final de este modo de usar la sexualidad es un desequilibrio psicológico, que hace sufrir al propio sujeto y a los demás, que se sienten objetos utilizados para producir placer.

La segunda motivación es el amor, que lleva a usar la función sexual como expresión corporal del amor, en forma de afecto físico, y para dar frutos (procreación), que enriquecen y perpetúan el amor.

Y, como el amor, busca el bien del ser amado, supone asumir el sacrificio de uno mismo, para que el otro sea feliz, al sentirse querido total e incondicionalmente. Por esta relación del amor con el sacrificio, se puede afirmar que la intensidad del amor se mide por la intensidad del sacrificio que se está dispuesto a hacer por la persona amada. Muchas veces, ese sacrificio consiste en renunciar al propio placer, porque la razón juzga que en ese momento, o de esa manera, o con esa persona, no es bueno. Por otra parte, el amor a uno mismo también exige sacrificar aspectos parciales por el bien general del Yo, es decir, sacrificar sensaciones y afectos positivos a corto plazo, para lograr la felicidad a medio o largo plazo.

El amor verdadero, que lleva a la entrega de sí mismo, para poner en primer lugar el bienestar y la felicidad de la persona que se ama, exige el dominio de sí mismo, pues nadie puede dar lo que no posee. Si no nos poseemos no podemos entregarnos.

El dominio habitual de la voluntad para usar la función sexual según las indicaciones de la razón es la virtud de la castidad. La falta o debilidad de esta virtud, es la causa de muchas de las infidelidades en el noviazgo y en el matrimonio. La infidelidad hace daño a las dos partes: al que la comete, porque se hace infiel, egoísta y débil, y corre el riesgo de perder la libertad por la adicción al placer sexual; y al ser amado, porque deja de ser amado con plenitud y puede llegar a dejar de ser amado completamente.

El uso de la sexualidad con uno mismo es también una forma de infidelidad con la persona amada, pues supone dejarla fuera de esa experiencia placentera, que le pertenece, a consecuencia de la entrega total que supone el amor verdadero; y es también una infidelidad con uno mismo, pues tenemos la obligación de ser fieles a nuestro compromiso moral de luchar por ser felices, que sólo se logra cuando nos comportamos, también en la esfera sexual, bajo la dirección de la razón y por un querer de la voluntad, no solo por sentirse bien, que es un “querer” de la afectividad.

Cuando el uso de la sexualidad se hace con otra persona, pero para buscar primera o únicamente el placer, que supone utilizar a un ser humano como un objeto, que reduce su dignidad y le daña psicológicamente, al reducir su autoestima y, a veces, también le produce un daño físico, cuando se hace con violencia, porque no se tolera su negativa.

La sexualidad, por su fuerte carga de placer, produce hábitos muy profundos y duraderos, muy difíciles de controlar y erradicar cuando son erróneos, especialmente si se desarrollan en edades tempranas de la vida. Por esta razón, es muy importante la prevención de toda conducta sexual desordenada, de ahí que en la educación de la sexualidad, un elemento clave, es la lucha continua y perseverante de la voluntad por lograr el autodomínio de las múltiples manifestaciones de la misma: sensoriales, perceptivas, imaginativas, memorísticas, intelectuales y conductuales.

Las personas mejor dispuestas para lograr el control voluntario de la función sexual, que es lograr la virtud de la castidad, son las que tienen un claro y elevado proyecto de la propia personalidad o de manera de ser, que suele incluir también un noble proyecto de noviazgo, matrimonio y, en general, de las diferentes tareas de la vida. Estas personas, tienen muy clara también la importancia de poseer la virtud de la perseverancia, pues la batalla por lograr la castidad es costosa, ardua y con frecuentes tropiezos, que pueden desanimarlas, especialmente a los jóvenes, por ser los más débiles ante el sufrimiento y el sacrificio; pero que tienen a su favor el hecho de ser más idealistas y pueden

ilusionarse, en su preparación para la vida adulta, con vivir de modo ideal su sexualidad.

Las personas con grandes proyectos de futuro y capacidad de sufrir durante largo tiempo para alcanzarlos, tienen una personalidad opuesta a la de las personas con un proyecto basado en sentirse bien y disfrutar a corto plazo, sin considerar las consecuencias a medio y largo plazo. Y, como afirma el refrán: “el que algo quiere, algo le cuesta”, el amor verdadero y la felicidad requieren el buen uso de la sexualidad, es decir, la castidad.

Otra razón más para el uso virtuoso de la sexualidad, que es la castidad, es su carácter sagrado, debido a su profunda relación con la vida, pues es el instrumento de la generación de nuevas vidas humanas y porque forma parte del cuerpo que posee un principio de vida. Y, puesto que la vida es “sagrada”, por ser un don del Ser que es el dueño de la vida, la sexualidad participa también de ese “halo sagrado”. Todo lo sagrado debe ser tratado con respeto y veneración, y, cuando se usa o trata de modo impropio, se comete un sacrilegio, que es la mayor ofensa que se puede cometer contra el Creador. De ahí, deriva la gravedad moral de usarla impropriamente, es decir, sin seguir el criterio de la razón, que juzga la bondad de los actos según estén o no encaminados a lograr la finalidad natural de las cosas. Y como todo acto malo, hace malo al sujeto que lo realiza, siendo mayor el daño cuanto mayor es la maldad del acto, el mal uso de la sexualidad produce un grave daño al protagonista del acto, que puede ser un serio obstáculo para alcanzar el proyecto de ser feliz, y produce también una grave ofensa al dueño de la vida, al Creador.

Por lo dicho hasta ahora, se puede concluir, aunque sea una simplificación, que hay dos tipos opuestos de personas, y otros tres tipos intermedio, según su modo de vivir la sexualidad y tratar su cuerpo:

1. Un tipo de persona con creencias religiosas, más o menos profundas, que considera a Dios como el creador del hombre y de la Naturaleza, que establece unas reglas del comportamiento correcto, para el bien de la humanidad y de todos los seres creados, que el hombre puede conocer con su conciencia racional y vivir con su fuerza de voluntad, y así ser feliz y hacer feliz a los demás.

Y, en el caso concreto de la sexualidad, el funcionamiento correcto es por amor y para la generación, y entre personas que se aman y tienen un compromiso de entrega plena y permanente, que se llama compromiso esponsal o matrimonial, y da lugar a una familia, y que es el ambiente ideal para la educación de hijos maduros y felices.

Algunas personas de este grupo, por amor a Dios y en agradecimiento a los muchos dones recibidos, deciden realizar un compromiso de entrega total a Él y renuncian, completamente y de por vida, al uso de la función

sexual, regalo suyo al darnos la vida en un cuerpo concreto. Este modo de vivir la castidad total por amor a Dios se llama celibato.

2. Un tipo de persona, opuesto al anterior, sin creencias religiosas o sin práctica religiosa, cuya normal principal de funcionamiento es disfrutar de la vida mediante la búsqueda continuada del placer de los sentidos, y, en consecuencia, usa la sexualidad según su apetencia y capricho, como una importante fuente de placer.

Estas personas intentan controlar su afán de placer sexual, únicamente cuando hay leyes civiles que lo prohíben, hay peligro de contagiarse de enfermedades que les harán sufrir física y psicológicamente, cuando pueden sufrir el rechazo social o la humillación de los demás, y cuando se van a sentir comprometidos o atados a ciertas obligaciones desagradables como son el matrimonio y los hijos.

3. Un tipo de persona con una actitud y conducta intermedia de los dos anteriores, pero no muy frecuente, es la persona no religiosa con unos principios de conciencia naturalmente buenos, que busca hacer lo mejor en todo lo que hace, también en el uso de la sexualidad, por tener un afán personal de ser y sentirse bueno, pues así se siente considerado y apreciado por ella misma y por los demás.

Se trata de personas denominadas “hombres y mujeres naturalmente buenos”, que, a base de razonar honradamente, sin la distorsión de los intereses afectivos de sentirse bien en todo momento y a toda costa, descubren que hay bien y mal en el mundo, y también en la conducta de las personas, y buscan conocer con objetividad cuál es la conducta buena en el uso de la sexualidad, y descubren la relación de ésta con la procreación y con el amor romántico.

No es fácil, aunque no imposible, que este tipo de personas se mantenga en este camino de bondad durante toda la vida, sin una finalidad más trascendente o religiosa. Un ejemplo de la antigüedad, de este tipo de personas, son los estoicos, que, más recientemente, se les ha llamado “santos laicos”.

4. Otro tipo de persona, con creencias religiosas, pero que ha padecido una educación con una utilización abusiva del miedo al castigo, para evitar que hiciese el mal e impulsarla a hacer el bien, puede añadir al carácter sagrado de la sexualidad un halo de peligro, por temor a ofender a Dios y sufrir su castigo, y, por ello, puede ver la sexualidad como algo malo y peligroso. Por esta razón, tiene dificultad para vivirla bien, e incluso puede sentir un rechazo total o fóbico, porque los intensos afectos negativos (miedo, asco, vergüenza, rechazo) que acompañan a las manifestaciones sexuales, inhiben su normal funcionamiento y, con frecuencia, son la causa de disfunciones sexuales.

Estas personas suelen calificarse de escrupulosas –que es un tipo obsesión-, y se incluyen en el espectro de patologías neuróticas.

5. Finalmente, un grupo de personas, no insignificante, viven también la sexualidad con una actitud negativa, y, por tanto, con ideas, sentimiento y conductas negativas: asco, rechazo, vergüenza. En este caso, la causa está en experiencias negativas durante la infancia y la adolescencia, por haber sufrido abusos sexuales o haber sido testigos habituales de violencia sexual en personas queridas de su entorno.
- Entre estas personas se dan disfunciones sexuales y, en los varones que han sufrido abuso a temprana edad, también pueden darse perversiones y adicciones sexuales.

3. Conductas adecuadas y banderas rojas (red flags) del comportamiento o límites.

Es difícil comentar brevemente las reglas específicas que determinan el límite entre las conductas adecuadas e inadecuadas en la esfera sexual. Hay algunas reglas generales que se van a exponer de modo esquemático.

En primer lugar, está la intención pura, pues cuando la intención es impura la conducta también lo es. Una caricia, un beso, una mirada, una frase, un gesto, un contacto físico que tiene como intención la excitación y gratificación sexual personal fuera del contexto conyugal es una conducta inadecuada, que si no se frena irá seguida de otras conductas también inadecuadas.

En segundo lugar, cualquier conducta consentida que produce intensa excitación sexual o un orgasmo es inadecuada, tanto sea realizada en soledad como en compañía, con la excepción del contexto del acto sexual conyugal abierto a la vida.

Pueden considerarse banderas rojas que indican una zona muy peligrosa a la que no se debe entrar:

- a) Mirar, imaginar y tocar las partes del cuerpo de los menores de edad que tiene relación con la sexualidad, si producen excitación sexual y, sobre todo, si tiene un carácter impulsivo y reiterativo. En esta área son banderas amarillas insistir a los menores que den un beso, un abrazo o hagan una caricia, cuando no desean.
- b) Manipular u obligar a los menores a que nos tengan un cariño especial, por encima del de que tienen a los demás.
- c) Fantasear voluntariamente con menores y con adultos para excitarse y lograr el orgasmo.
- d) Mirar y escuchar voluntariamente material de tipo erótico o pornográfica. En esta área son banderas amarillas ver voluntariamente personas desnudas o semidesnudas o contornos físicos relacionado con los caracteres sexuales.

#### **IV Afectividad: El don del celibato**

El don del celibato: del amor humano al amor divino (amor y enamoramiento). La identidad y plenitud afectiva de la persona célibe. La interiorización y protección el don del celibato.

En este apartado se define el celibato como la renuncia voluntaria al uso de la sexualidad por una finalidad religiosa, es decir, por el Reino de los Cielos. El celibato es muy estimado en la Iglesia católica desde sus inicios por ser el estado de Jesucristo, la Virgen María, San José y muchos santos. También es estimado en otras religiones pues facilita el desarrollo de la vida espiritual. Emilio Chuvieco Salinero en un () reciente publicación por la editorial Digital Reasons y titulado "Sentido y vivencia del celibato de los laicos", trata el celibato de modo exhaustivo. Este autor cuando cita el texto de San Pablo a los Corintios (1 Corintios 7: 25-35) sobre la virginidad, dice que *"la razón de fondo que da San Pablo para la vida célibe es: agradar a Dios. La razón principal de la vida célibe no es evitar el trato conyugal, como si fuera algo negativo, motivo de posibles tentaciones, sino tener mayor capacidad para intimar con Dios, al tener el corazón centrado exclusivamente en Él. Ese amor indiviso es el núcleo del celibato, porque facilita dedicar lo mejor de las energías vitales a Dios. También señala como añadido que el célibe "se preocupa de las cosas de Dios", indicando asimismo su mayor disponibilidad para las tareas apostólicas.*

##### **1. El don del celibato: del amor humano al amor divino (amor y enamoramiento).**

El término de "don" al referirse al celibato tiene dos caras. Una es la que hace referencia a Dios, que es el que toma la iniciativa y llama a algunas las personas a una misión que conlleva el celibato. Esta llamada es una vocación para la que Dios da la gracia necesaria para vivirla como El quiere que se viva. Así pues, tanto la llamada al celibato como la gracia necesaria para vivirlo son dones de Dios.

La otra cara hace referencia a la persona que acepta la llamada de Dios a cumplir una determinada misión que requiere vivir el celibato. En este caso, la persona entrega o dona a Dios la posibilidad de usar la sexualidad mediante la renuncia a su disfrute y a la generación de vidas a través de su utilización, que inicialmente Dios le había entregado al crearla. La persona, por haber sido creada libre, debe hacer un acto inicial de compromiso de vivir el celibato por el Reino de los Cielos, que debe actualizar cada día cuando tiene que poner en práctica las consecuencias de ese compromiso, y de esa manera va desarrollado, además de la virtud de la fidelidad y lealtad, la virtud de la castidad, que le hará más fácil la lucha en el futuro porque fortalece la voluntad. Pero lo que más fortalece la voluntad para cumplir un compromiso es el amor que se tiene a la persona con

la que se ha comprometido. Cuanto más amor, más fuerte es la voluntad para llevar a la práctica lo que se ama.

La promesa de celibato de una persona sin que Dios le haya llamado con una vocación al celibato, al no contar con su gracia, resulta muy difícil de vivir, porque la naturaleza humana ha sido creada por Dios con la misión de procrear, y además supondría ir contra el deseo de Dios.

El celibato además de donar el uso de la sexualidad conlleva el don del amor sponsal, que es el marco previsto por Dios para el uso de esa función. Pero no supone la renuncia al amor humano, que ha de ser también un amor a los demás por el Reino de los Cielos, es decir, por amor de Dios, que nos pide amar al prójimo y amarle a El en el prójimo. El amor al prójimo limpio de deseos sexuales suele ser fuerte y duradero, pues es más espiritual.

## 2. La identidad y plenitud afectiva de la persona célibe. La interiorización y protección el don del celibato.

Toda persona ha sido creada por amor y para amar. Y aunque a veces los padres engendran criaturas sin amor y nos las aman ni las enseñan a amar, Dios sí las crea y las mantiene en el ser por amor y quiere que le amen. Por esta razón, para ser feliz en la tierra y después en el cielo, toda criatura debe sentirse amada y debe amar. También las personas llamadas al celibato necesitan ser amadas y amar para ser felices.

Para poder amar bien hay que amar con orden, es decir, hay que amar primero a los primeros y después a los demás según el orden social adecuado. Cuando los esposos se aman mucho pueden amar a sus hijos y al resto de las personas sin apegos y sin conflictos afectivos. Lo mismo ocurre con toda criatura que ama mucho a Dios, después puede amar a las demás criaturas de modo adecuado. Esto último, es especialmente importante en las personas llamadas a celibato. El Papa Francisco en *Amoris laetitia* afirma que el fundamento del celibato, como del matrimonio, es el amor, el amor a Dios y a las criaturas: *La virginidad y el matrimonio son, y deben ser, formas diferentes de amar, porque el hombre no puede vivir sin amor* (n.161).

El amor de la persona empieza por un querer de la voluntad a los seres que la razón juzga como buenos y de la manera que la razón considera ordenada, después, con los repetidos actos de amor, va surgiendo el afecto en la afectividad y entonces es toda la persona la que ama.

La identidad del celibato es una convicción firme de la razón de que es lo mejor para uno mismo en la única vida que tenemos, pues Dios sabe más que nosotros y nos ha puesto en el camino que nos va a hacer felices en la tierra con la felicidad limitada de esta vida y nos hará felices en el Cielo. Esta convicción

crece, se fortalece y se consolida con una vida diaria fiel a ese compromiso con Dios; con el aumento del amor a Dios; y con la lucha por cortar con prontitud la dudas y las pequeñas infidelidades. Para vivir esto último, la voluntad tiene que ser fuerte. El San Juan Pablo II en *Familiaris consortio* afirma la realidad de que el celibato es don de Dios muy valioso: ...*la virginidad testimonia que el Reino de Dios y su justicia son la perla preciosa que se debe preferir a cualquier otro valor aunque sea grande, es más, que hay que buscarlo como el único valor definitivo. Por esto, la Iglesia, durante toda su historia, ha defendido siempre la superioridad de este carisma frente al del matrimonio, por razón del vínculo singular que tiene con el Reino de Dios* (n.16).

El célibe, aunque haya donado el ejercicio de su sexualidad y la capacidad de tener un amor esponsal, paternal y maternal, sigue poseyendo la sexualidad con sus impulsos, deseos y movimientos, y sigue poseyendo su afectividad con su capacidad de enamorarse, apegarse y apasionarse por los demás, pero las posee como administrador de algo ajeno y sabiendo que, en un momento determinado, el Dueño ha de pedirle cuenta de como las ha utilizado. Ahondar con la razón y la afectividad en esta convicción de que no nos pertenecemos, lleva a estar vigilantes y cuidar bien cada día esas cualidades donadas a Dios.

## Bibliografía

- F. Sarráis, [Entender la afectividad](#). *Comprender con la mente racional la parte del yo que es emocional*, Ediciones Teconté, Madrid 2018 (2ª).

*Afectividad y sexualidad*, Eunsa, 2015.

- A. Aguiló, *Educar los sentimientos*, Palabra, Madrid 1999.

- A. Malo, *Antropología de la afectividad*, Eunsa, 2004.

*Uomo o donna: una differenza che conta*, Vita e pensiero, 2017.

- D. Goleman, *Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ*, Bantam Books, New York, 1995.

- W. Vial, [Madurez psicológica y espiritual](#), Palabra, Madrid 2019 (4ª).

[La asombrosa psicología del celibato](#), en «Palabra» nº 670, Octubre 2018, 54-57.

«[Autotrascendenza e celibato sacerdotale: prospettiva psicologica](#)», en L. Touze, y M. Arroyo, (eds.), *Il celibato sacerdotale*, 289-302.

(ed.), [Ser quien eres. Cómo construir una personalidad feliz](#), 4 ed., Madrid: Rialp, 2019 (English: *Be who you are*, Scepter, New York 2018; français: *Deviens ce que tu es*, Le Laurier, Paris 2018).

- E. Rojas, *Una teoría della felicità*, Madrid 1986.



- J. M. Laporte y S. Tapia (ed.), *La aventura del amor*, Edusc, Roma 2017.

-J.L Caballero (ed.), [\*El celibato cristiano\*](#), Palabra, Madrid 2019.

- E. Chuvieco Salinero, *Sentido y vivencia del celibato de los laicos*, Madrid: Digital Reasons, 2017.

- M. Leonardi, *Como Jesús. La amistad y el don del celibato apostólico*, Madrid: Palabra, 2015.

Enero de 2020