



LAS DIMENSIONES DE LA PERSONA (III): LA AFECTIVIDAD

Todo aquello que ocurre fuera de nuestro cuerpo, en el entorno, o dentro de él, en nuestro monólogos interiores, tiene una repercusión subjetiva, nos afecta. Cuando he tenido una discusión en casa o en el trabajo, me siento inquieto, molesto; ante una puesta de sol, el abrazo de mi hijo pequeño o la satisfacción de la tarea bien hecha, siento que mi corazón se ensancha y mi pecho se abre...

Este conjunto de reacciones a los acontecimientos se conoce como **afectividad**, es decir, son alteraciones, movimientos, cambios de mi estado interior. Por eso se le conoce también como *emotividad*; usamos expresiones que tienen la misma raíz como *removernos*, *conmovernos*... A la capacidad para manejarnos en este espacio y aprovechar sus recursos la conocemos como *Inteligencia Emocional*. Las emociones, sin embargo, son sólo uno de los componentes de este espacio interior.

No todos somos igualmente afectivos... El carácter, la cultura o la educación familiar van configurando una predisposición a dejarnos afectar más o menos o somos más sensibles a unos acontecimientos que a otros. Por ejemplo: puedo ser una persona pesimista, que tiende a estar siempre triste o enfadada; o tener una afición por el arte que me vuelve muy sensible a la belleza; o estar siempre preocupado por mis responsabilidades y tareas y estar habitualmente desconectado de mis emociones.

Se distinguen comúnmente entre estados de ánimo, emociones sentimientos y pasiones.

- ❖ Los estados de ánimo o los talantes son nuestros estilos afectivos, nuestras tendencias comunes. Hay personas que parece que están siempre alegres... o tristes... o enfadadas... o con miedo...
- ❖ Las emociones son los afectos más sencillos. Son las reacciones espontáneas e inmediatas a un acontecimiento interior o exterior. Se caracterizan por su impacto corporal (por ejemplo, se me acelera el corazón, me sudan las manos, se me saltan las lágrimas...) y su corta duración.
- ❖ Los sentimientos son más complejos. A diferencia de las emociones suelen ser más estables y tener un menor impacto corporal. En ocasiones puedo sentir que las emociones y los sentimientos no van de la mano, como cuando me enfado con una persona a la que quiero.
- ❖ Por último, podemos incluir también a las pasiones, que son una mezcla de los otros tres elementos. Un tema o un objeto suscita en mí un gran interés y me siento atraído por todo lo que le concierne, como los caballos, el fútbol o las lenguas extranjeras. Entonces me vuelvo especialmente sensible a todo lo que tiene que ver con mi pasión y lloro, me enfado o salto de alegría.



Los afectos y, en especial las pasiones, son *la dimensión energética de la persona*. Sin sentimientos somos como zombis, sin alma, sin fuerza. Necesitamos de ellos para vivir con intensidad: asumir tareas, superar contratiempos, crear lazos de amistad, defender la justicia... Aunque en muchas ocasiones, nos sentimos desbordados, empantanados en las emociones, sin saber qué hacer con ellas. Por eso hay que aprender a manejarse con ellas; es la tarea de la Inteligencia Emocional (*la razón de la sinrazón, que la razón no entiende*, decía Blaise Pascal) para alcanzar una Madurez Emocional.

A diferencia del cuerpo, que busca el equilibrio, la afectividad se mueve *buscando el placer y evitando el malestar*. Esta división tan básica es patente en un recién nacido: cuando está satisfecho, está relajado, se ríe; pero cuando algo le molesta, rompe a llorar hasta

conseguir que algún adulto le de lo que necesita. Entonces, de una manera muy natural, vuelve a relajarse. Con los últimos conocimientos de la ciencia sabemos que existe una afectividad prenatal y que desde los primeros meses de vida el bebé tiene la capacidad de emocionarse.

Al crecer se van configurando mejor los sentimientos. Se reconocen cuatro **emociones** más básicas: *el miedo, la rabia, la tristeza y la alegría*. Estas son como los átomos con los que se componen las moléculas más complejas de los demás sentimientos.



Cada una de ellas se desata cuando hay una **sensación** determinada: *cuando siento un peligro, tengo miedo; si me hacen daño, siento rabia; al sufrir una pérdida, me pongo triste; cuando me siento satisfecho, salto de alegría*. Entonces, de una manera instintiva me comporto de una manera concreta. **Las conductas instintivas** cumplen una clara función de supervivencia: cuando tengo miedo, corro o me quedo bloqueado; al enfadarme, tiendo a defenderme con agresividad; si estoy triste, lloro y me aílo de los demás; cuando me siento contento, doy botes de alegría. Si no fuera así, mi seguridad física o emocional corre peligro. Al desarrollarlas voy creciendo como persona hacia una madurez emocional.

Con el paso del tiempo y la llegada de *la conciencia de reciprocidad*, los niños van aprendiendo que no siempre van a poder comportarse instintivamente y tendrán que sustituir esas conductas por otras que sean más respetuosas con los demás. No puedo pegar a mis hermanos, ni encerrarme en mi habitación todo el día, ni



esconderme de lo que me da miedo. Pero, en ocasiones, la censura de la conducta instintiva tiene asociada una represión del sentimiento y, desgraciadamente, se confunde lo que hago con lo que siento, que es su causa.

Ese juicio moral no es apropiado con los sentimientos. Es decir, **no hay sentimientos buenos y malos**, sino, como dijimos al principio, agradables y desagradables. Lo bueno y lo malo, categorías morales, se refieren a las conductas y a los valores, que no pertenecen al ámbito de la afectividad. Por eso, al educar las emociones de los niños hay que tener muy claro que el fin último es enseñar a expresar las emociones de manera saludable, sin perjuicio para los demás, pero tampoco para sí mismo.

¿En qué consiste la Madurez Emocional?

Básicamente en la habilidad para completar todo el camino de elaboración de cada emoción. Para eso hay algunas tareas concretas:

- 1) Aunque parezca obvio, lo primero es **sentir**. No siempre es fácil, porque hay ciertos miedos que nos bloquean: miedo a sufrir, básicamente, o a descontrolarme y volverme agresivo, o a quedar sumido en la tristeza... Entonces solemos adoptar estrategias de desvío de esa energía y nos volvemos personas muy activas o muy mentales... pero que no sentimos. Para sentir hay que trabajar la propia conciencia corporal, porque cada emoción va asociada a una sensación del cuerpo. Algo me remueve, me conmueve... Si el canal hacia mis sensaciones físicas no está transitado, difícilmente voy a poder sentir nada.
- 2) Una vez adquiero la conciencia de que estoy sintiendo, necesito reconocer qué es lo que estoy sintiendo, hay **distinguir las emociones** y aprender a ponerles nombre. Es preocupante que el vocabulario emocional se esté reduciendo tanto. Es muy interesante ampliarlo con matices que nos permitan expresar lo que estamos sintiendo: no es lo mismo el enfado, que la rabia, la ira o el rencor. ¿Notas la diferencia? Las palabras se aprenden en la comunicación, es decir, hablando de las emociones y leyendo sobre ellas. El segundo reto al distinguir las emociones es no confundirlas. Es bastante frecuente que, al no permitirnos ciertos sentimientos o por la falta de experiencia afectiva etiquetemos algo de manera equivocada. Es además muy importante saber que cuando nos censuramos una emoción o la bloqueamos, la carga emocional suele disfrazarse



y salir de otra forma, por lo que nos confundimos. Sólo la experiencia y análisis sencillos como las descripciones de los procesos de las emociones básicas nos pueden ser muy útiles. Por ejemplo: si me siento triste, ¿cuál es la pérdida? Porque si no hay, sospecha de que el sentimiento que se esconde es otro.

- 3) Por último, si ya sé qué emoción me embarga, tengo que aprender a **darles salida de manera saludable**. La expresión puede ser la palabra o la conducta. El lenguaje emocional es especial: está basado en la descripción asertiva de los propios estados interiores. Para eso, el análisis racional no sirve y necesitamos de las descripciones sensoriales y del universo simbólico. Podemos aprender además encontrar comportamientos que nos permitan sacar fuera lo que llevamos dentro. La clave es que siempre podamos dar salida a la emoción de manera responsable. Es una contención o un dar forma, más que una represión o censura.

Quien adquiere una sabiduría emocional no sólo aprende a ajustarse mejor a la vida social, sino que adquiere un aprendizaje vital muy importante. Aprender a despedirse con los procesos de duelo, o saber festejar las alegrías no son sólo lecciones emocionales, sino vitales y profundas. Saber enfadarse e necesario para defender lo propio y ser justos; sin el miedo no hay prudencia.

Tradicionalmente se vincula la afectividad con el corazón. El Principito decía: *Lo esencial es invisible a los ojos; sólo se ve bien con el corazón*. Dejarnos guiar por él no es fácil, pero es apasionante si lo integramos con las otras dimensiones de nuestra persona.

