

APRENDER A AMAR: AFECTIVIDAD

OBJETIVOS

- Entender qué significa el verdadero amor
- Relación entre amor y generosidad
- Aprender a poner nuestra capacidad de amar al servicio de los demás

CONTENIDO

1. ¿Afectividad?
2. ¿Qué son los sentimientos?
 - 2.1 ¿Qué sentimientos hay?
 - 2.2 ¿Los sentimientos son buenos?
 - 2.3 ¿El hombre debe guiarse por sus sentimientos?
3. ¿Cómo mejorar los sentimientos?
4. Enfermedades del corazón
5. Aprender a amar

ACTIVIDADES

EN GRUPO

Lee, reflexiona y comenta: ¿Qué distingue a una persona generosa?

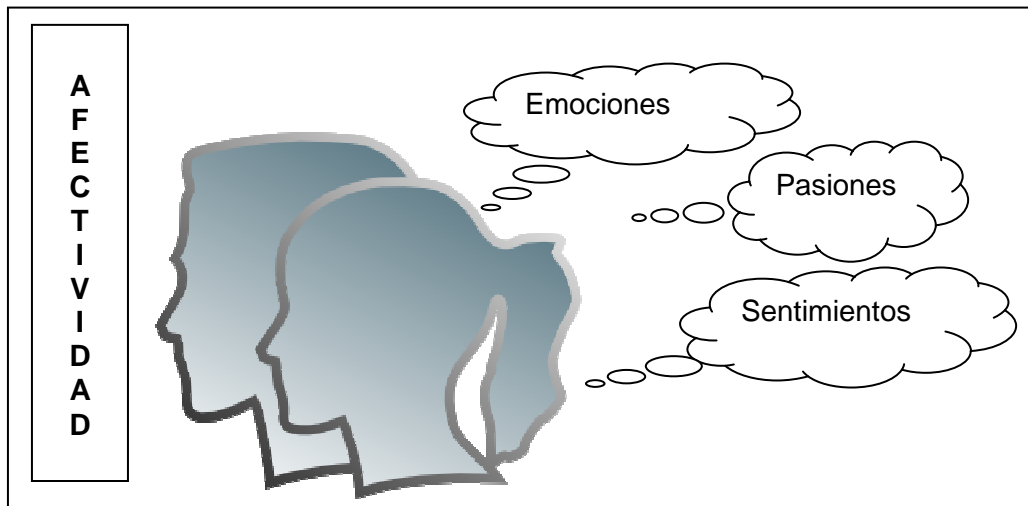
INDIVIDUAL

Un artículo: Educar los sentimientos

Un artículo: Sentimientos y afán por mejorar

1. ¿Afectividad?

Es el conjunto de los fenómenos afectivos presentes en el ser humano y son: emociones, sentimientos y pasiones.



Vamos a dar una definición de cada uno.

Emoción: afecto, estado de ánimo, movimiento interior que se traduce externamente. Puede ser producido por sensaciones, ideas o recuerdos.

Sentimiento: estado de ánimo influido por formas de placer o dolor referidas a valoraciones no sensibles. Son más suaves y duraderos que las sensaciones, y hacen más referencia al pensamiento y a la imaginación que a la conducta motora. Son independientes de cualquier regulación voluntaria: sólo percibimos sus efectos. Son agradables o desagradables. Pueden ser muy elementales (emociones) y muy complejos (felicidad o depresión).

Pasión: del griego *pathos* y del latín *passio*, significa padecer, ser afectado. Son movimientos anímicos violentos a favor o en contra de

alguien o de algo, afectos intensos que se centran en personas, cosas o ambientes. Su protagonismo en la conducta humana es constante. Entre las pasiones más frecuentes: el amor, el deseo, el gozo, la esperanza, y sus contrarios.

La sustancia del afecto es sencilla: una mirada, un tono de voz, un chiste, unos recuerdos, una sonrisa, un paseo, una afición compartida. La mirada afectuosa nos enseña en primer lugar que las personas están ahí, y después que podemos pasar por alto lo que nos moleste de ellas, que es bueno sonreírles, y que podemos llegar a tratarlas con cordialidad y aprecio.

La afectividad implica a toda la persona. Su **base** está en el **amor verdadero a los demás**. El afecto puede surgir y arraigar sin exigir cualidades brillantes, y por eso podemos conseguirlo con poco esfuerzo. Pero tampoco tenemos derecho a él. Más bien, tenemos la esperanza razonable de ser estimados por familiares, amigos y colegas si nosotros y ellos somos más o menos normales, si no somos insoportables. El afecto requiere sentido común, imaginación, paciencia y abnegación. **No podemos vivir sólo del afecto**, de lo contrario, **acabaría haciéndonos daño**.

Hombres y mujeres además de tener una dimensión racional que les permite pensar, ser lógicos y manifestarse con sentido común, poseen también un lado afectivo que les posibilita establecer lazos de unión verdaderamente humanos con sus semejantes.

Un ejemplo de cómo surge la afectividad lo tenemos en la famosa obra de Hemingway. Refleja el afecto mutuo entre un pobre viejo y un muchacho, podemos pensar en cómo es posible esto. Sin duda hay algo en el pobre viejo que atrae al muchacho: su talante optimista, su cordialidad, las ganas de vivir. El muchacho posee parecidas cualidades. El afecto no necesita cualidades brillantes, sino virtudes y valores.

La **madurez afectiva** consiste en la **integración de emociones, sentimientos y pasiones**. Esta madurez se manifiesta en el estado de ánimo equilibrado, es decir, no dejarnos llevar sólo por los sentimientos o sólo por las pasiones, porque el ser humano es algo más: es inteligente.



2. ¿Qué son los sentimientos?

Son emociones o impulsos de la sensibilidad hacia lo sentido o imaginado como bueno o como malo. Son reacciones automáticas ante cosas o sucesos que nos afectan. Responden a frases de este estilo: me gustaría, no tengo ganas, no la soporto, me cae bien...

2.1 ¿Qué sentimientos hay?

Se suelen agrupar de la siguiente forma:

Ante un bien: amor (simpatía, estima, admiración), deseo, gozo (alegría).

Ante un mal: odio (antipatía, repugnancia, fastidio), aversión (huída), tristeza.

Ante un bien difícil de alcanzar: esperanza, desesperación.

Ante un mal difícil de superar: temor, audacia, ira.

El más importante es el amor. Es conveniente no confundir el amor como sentimiento y el amor como virtud que es de mayor categoría.

2.2 ¿Los sentimientos son buenos?

Son buenos cuando facilitan obrar bien; entonces conviene fomentarlos. Son perjudiciales cuando invitan al mal; entonces habrá que dominarlos y cambiarlos.

2.3 ¿El hombre debe guiarse por sus sentimientos?

No. El hombre debe guiarse por su inteligencia, que es la facultad que muestra el verdadero bien. Los sentimientos son en buena parte instintivos, y dejarse dominar por ellos es una pérdida de libertad. Por ejemplo, el sentimiento de fastidio ante el estudio se debe vencer. Igualmente, el sentimiento de odio no debe guiar una conducta; no se debe clavar un puñal a nadie guiado por este sentimiento; hay que procurar cambiarlo o dominarlo.

3. ¿Cómo mejorar los sentimientos?

1. ¿El hombre debe ser frío y cerebral? El hombre no debe congelar su corazón. Cuando la inteligencia dirige los sentimientos unas veces frena, pero otras empuja y fomenta los afectos. Sólo una razón equivocada olvida esto último.

2. ¿Conviene dominar los sentimientos? Sí. La inteligencia debe guiar a la persona.

El sentimiento de ira ante un error arbitral se debe dominar, mientras que ante la tentación es bueno airarse y rechazarla con prontitud.

3. ¿Conviene cambiar de sentimientos? Además de dominar los malos sentimientos, conviene cambiarlos para no estar siempre con el esfuerzo de frenar. En cambio, conviene mantener y fomentar los buenos sentimientos.

4. ¿Qué se necesita para mejorar los sentimientos? Para que los sentimientos inclinen al bien, es preciso que:

La inteligencia esté bien formada para distinguir el bien del mal y acertar en las inclinaciones que se deben fomentar o corregir.

Conviene que la voluntad esté entrenada a sacrificarse, para no dejarse llevar por sentimientos caprichosos llegando a considerarlos correctos: es necesario huir del egoísmo, que paraliza muchos buenos sentimientos.

5. ¿Cómo mejorar los sentimientos? El hombre mejora a base de realizar buenas acciones. Repitiéndolas se adquieren las cualidades. Si se desea fomentar un sentimiento, basta repetirlo.

6. ¿Cómo cambiar un sentimiento de odio? Esa inclinación se habrá formado a base de experiencias negativas hacia esa persona. Para cambiarlo, habrá que adquirir o imaginar varias experiencias positivas. Por ejemplo: Convencerse de que es bueno querer a todos. Intentar olvidar los desaires o errores de esa persona, eliminando así los sentimientos de odio.

Recordar o imaginar aspectos buenos de esa persona. (Adquirir sentimientos de estima).

Tener detalles de servicio y amabilidad con ella. (Practicar esa estima).

7. ¿Cómo cambiar un sentimiento de aversión al trabajo? Esa inclinación se habrá formado a base de experiencias negativas en torno al trabajo. Para cambiarlo, habrá que adquirir o imaginar varias experiencias positivas. Por ejemplo:

Convencerse de la bondad y conveniencia del trabajo. (Crear sentimientos de laboriosidad en general).

Intentar olvidar el malestar en torno al trabajo. (Eliminar sentimientos de fastidio).

Recordar o imaginar los éxitos o buenos momentos debidos al trabajo. (Adquirir sentimientos de estima).

Sonreír al empezar a trabajar. (Practicar esa estima).

4. Enfermedades del corazón

1. El odio.- Nuestro corazón ha sido hecho para amar a los demás. Cuando buscamos el bien del prójimo somos felices. En cambio, quien odia no perjudica al otro sino a su propio corazón.

2. El materialismo.- Este modo de pensar sólo tiene en cuenta los bienes materiales, y a ellos limita la capacidad de amar de su corazón. (Ver pobreza). En algunos casos sólo se desea dinero para sí y para los demás, que se ven entonces poco queridos.

3. El egoísmo.- El egoísta sólo se ama a sí mismo. Y por tanto se ama equivocadamente, porque estropea y empequeñece su corazón que ha sido hecho para amar a muchos. Muy ligados al egoísmo están:

El orgullo, que añade insensibilidad y desprecio a los demás, con dificultad para corregirse.

La tibieza.- Situación de quien desea amar sin esfuerzos, anteponiendo su comodidad al bien de los otros. No odia, pero tampoco ama.

El descontrol afectivo.- Dejarse llevar por las apetencias afectivas es otro modo de egoísmo. El corazón mejor es afectuoso, pero sabe cuándo, con quién y cómo manifestarse. La persona de corazón noble no busca el gusto personal, sino el servicio y bien de los demás.



5. Aprender a amar.

En cualquier edad de la vida, el hombre y la mujer necesitan del afecto para poder vivir con plenitud y alegría, sin él nuestra existencia queda gravemente dañada. No podemos olvidar que el afecto es una forma de amor, de ahí su importancia.

Una persona que no aprecie a sus semejantes está incapacitada para cualquier muestra de afecto, que es tan necesario para hacer agradable la vida a los demás.

El trato de unos con otros en la medida que es afectuoso consolida la amistad. Los comportamientos ariscos, distantes y serios son realmente dañinos para las personas porque hacen imposible la convivencia.

Es cierto que hay temperamentos más afectuosos que otros, pero el amor a los demás es un recurso interior capaz de transformar formas de ser poco inclinadas a acoger los otros.

Manifestar nuestro afecto es la forma más eficaz de robustecer los lazos de unión. Pensar en los demás, hacerse cargo de su situación facilita que nuestra actitud con la gente sea afectuosa.