



Madurez personal y afectividad

Fr. Jesús M^a Gallego Díez
Madrid

1. Introducción

Al tener que escribir unas páginas acerca de la madurez afectiva me doy cuenta de que se trata de algo muy amplio. Un tratamiento adecuado de este asunto requeriría aclarar previamente muchos conceptos psicológicos, lo que desbordaría los márgenes que debe tener este trabajo. Lo que quiero ofrecer es sencillamente una reflexión práctica que pueda ser útil para vivir la afectividad desde nuestra vocación de religiosos, sin pretender hacer un artículo científico o académico. De hecho, existen muchas publicaciones sobre este tema que siempre es de actualidad.

Como es natural no me cabe más remedio que plantear la reflexión desde la experiencia que me han proporcionado los largos años que he dedicado al trabajo clínico con religiosos/as. Ello me ha dado también la oportunidad de conocer la valoración que la Iglesia Oficial ha dado desde el Concilio Vaticano II a la psicología de la afectividad y de la sexualidad, no sólo a la hora de orientar la formación de los jóvenes religiosos, sino también, sobre todo, al destacar el testimonio profético del amor en la vida consagrada y en consecuencia la exigencia de una madurez afectiva en los miembros de las comunidades religiosas.

Finalmente, la motivación última de este trabajo es la ordenación del último Capítulo Provincial, que al tratar sobre la Formación Permanente nos estimula a seguir reflexionando sobre *el crecimiento personal para propiciar unas relaciones humanas y fraternas sanas tan relacionadas con la calidad de vida comunitaria*¹.

¹ Actas del Capítulo Provincial de Caleruega, Julio 2006, nº 141



2. Algunas de nuestras dificultades para hablar de la afectividad

Es difícil hablar y dialogar sobre este tema, porque todavía existen muchas defensas en nuestros ambientes eclesiásticos, se teoriza, se aportan datos, pero muchos siguen percibiendo la temática afectivo-sexual como un tabú o al menos como un elemento generador de ansiedad en algunos casos referido a la culpa, y, en otros, por desconocimiento o por tener lenguajes diferentes a la hora de enfocar estos conceptos.

Es muy frecuente juzgar el mundo de los afectos con una gran carga de prejuicios, a pesar del ambiente social aparentemente liberador en que vivimos, especialmente en un mundo de varones, como son nuestras comunidades, en el que perdura un sentido de la masculinidad mal entendido, a veces con contenidos machistas. Algunos llegan a interpretar la afectividad como una debilidad, incluso como una especie de proyección de gestos homófilos, siendo muy intolerantes con las expresiones físicas y corporales de los afectos.

Todavía en algunos ambientes se vivencian los sentimientos y la afectividad con un sentido de exclusión o al menos de cierta contradicción con la vocación religiosa y el celibato, es un idea que aunque no se expresa abiertamente, está latente, crea prejuicios y nos indica la falta de entendimiento de lo que es y representa el hecho afectivo en la vida religiosa.

Por otra parte, aún hay muchos hermanos/as que seguramente tienen una visión teórica de lo que es el celibato o el voto de castidad, pero encuentran dificultades para integrarlo en su vida. Todavía la idea el voto de castidad y el celibato supone para ellos una renuncia y una negación de la afectividad y la sexualidad. Creo, que a estas personas les falta por descubrir el “objeto afectivo” concreto en quien centrarse: comprometerse con algo o alguien de una forma real. Conocen muy bien la dimensión teológica de la Vida Consagrada, pero les falta proyectarse y vivir gozosamente su psicoafectividad como personas sexuadas en el amor a los demás, lo que debe concretarse en unas relaciones humanas gratificantes dentro del contexto comunitario y social que nos toca vivir.



3. Hacia una definición de la afectividad

3.1. Complejidad del lenguaje acerca de la afectividad

Cuando hablamos de afectividad empleamos, a veces, indistintamente varios términos que para expresar una misma realidad que, aunque están relacionados entre sí, no expresan exactamente lo mismo; por eso conviene aclararlos.

a) La sensibilidad: es un término que en ocasiones se emplea para expresar la capacidad de experimentar sensaciones, de responder a estímulos sensoriales, anímicos o estéticos; es, por ejemplo, la tendencia a dejarse llevar de sentimientos, del tipo que sean, como es el caso de la compasión o la ternura.

b) La empatía: es otra palabra muy empleada. Es quizá la más cercana a la afectividad, ya que viene a expresar la identificación mental y afectiva de una persona con el estado de ánimo o los sentimientos de otra. Es la capacidad de *sentir con el otro* y desde los registros emocionales del otro.

c) La emotividad: es una alteración intensa y pasajera del ánimo que va acompañada de una conmoción somática, (el llanto o el temblor, por ejemplo). Es la conmoción somática propia de las tensiones emocionales. En las emociones siempre está implicado el sistema neuro-vegetativo y endocrino. Esta base somática sería la característica que le distingue del mundo de los afectos.

d) La sociabilidad: no es más que la capacidad de comunicarse con los demás, pero esta comunicación social no siempre se produce desde los sentimientos, puede estar desconectada de toda sensibilidad, y no tener nada que ver con la afectividad.

e) La pasión o el deseo: es la expresión de las necesidades tendenciales, positivas o negativas del sujeto. En la práctica muchos lo confunden con el amor, con los afectos, pero en esos estados anímicos el Yo, la persona, puede seguir estando centrada en sí misma, en el deseo sexual por ejemplo, sin trascender al otro, por eso no podemos decir que estas tendencias sean una expresión afectiva.

3.2. ¿Cómo entender la afectividad?

Para entender lo que es la afectividad hay que partir de la necesidad tendencial que el ser humano tiene de establecer una relación. Tal



relación no es únicamente intelectual, sino que es, sobre todo, un intercambio de sentimientos conscientes, pero también inconscientes, con los demás, llegando así a una vinculación con “el otro”, entendido como objeto afectivo de esa relación.

Es importante subrayar esta vinculación porque si no existe no podemos hablar de relación afectiva; será una relación de otro tipo, sintonizaremos en algún sentido con el otro, pero estaremos distantes afectivamente hablando. En este caso, el otro puede proporcionarnos compañía, oportunidad de compartir intereses comunes, diversión, intercambio de opiniones, etc., pero no será una relación propia de la persona que, desde su madurez, busca el afecto recíproco, activo y fuerte, siempre marcado por un sentimiento de entrega y cariño, intentando el bien del otro.

Como veremos luego, esta vinculación arranca de la insuficiencia del ser humano que busca una complementariedad en la relación con la persona amada, tendiendo a la reciprocidad de los afectos y a la unión que le completa, y da seguridad y energía para vivir. Por eso, cuando la persona se ve privada de estos vínculos afectivos aparece lo más opuesto al amor, como es la inseguridad, la soledad o la angustia vital, porque la persona se siente incompleta.

Finalmente, para completar el concepto de afectividad es necesario tener en cuenta que los afectos no se viven en abstracto sino desde la identidad de género, masculino o femenino, por eso no podemos separar la afectividad de la sexualidad. El amor siempre se vive desde nuestra realidad existencial que lleva consigo un deseo de contacto, de estrechamiento, de caricia. La afectividad y la sexualidad son dos cosas que en el proceso madurativo de la persona no sólo van unidas sino que se completan, integrándose la una con la otra, potenciando nuestra capacidad de amar, que es entrega y relación como personas sexuadas.

fr. Timothy Radcliffe, con su estilo directo y sugerente, comenzaba una de sus conferencias ante un grupo numerosos de jóvenes, expresando lo que estamos diciendo en ese intento de definir lo que es afectividad: “*No estoy seguro del significado exacto de la palabra “afectividad” en español. En inglés “affectivity” implica no solo la capacidad de amar, sino también nuestra forma de amar como seres sexuados, dotados de emociones, cuerpo y pasiones. En el cristianismo hablamos mucho sobre el amor, pero tenemos que amar como las personas que somos, sexuadas, llenos de deseos, de fuertes emociones y de la necesidad de tocar y estar cerca del otro*”².

² Conferencia pronunciada en las XXXIV JORNADAS PASTORALES DE FORMACIÓN PASTORAL, JUVENIL Y VOCACIONAL organizadas por CONFER Madrid 2004



4. Integración madura de los afectos

Al hablar de integración no vamos a tratar detalladamente las diferentes etapas de la evolución psicoafectivo y sexual porque no es el objeto de este trabajo, pero para comprender esta realidad humana será necesario partir del carácter psicodinámico de la afectividad.

La afectividad, lo mismo que la sexualidad, no es una realidad que irrumpa en nuestra vida en un momento determinado. Es un dinamismo psicológico que evoluciona de distinta manera en cada persona, sometida siempre a un conjunto de circunstancias y vivencias, conscientes e inconscientes, que dependerán del ambiente familiar, cultural y educacional del sujeto y que, al incidir en su vida, van a configurar el mundo de sus afectos y tendencias, sin que podamos marcar una cronología.

La madurez personal es una realidad que difícilmente se logra, al menos de una manera plena. En concreto, refiriéndonos a los afectos, siempre habrá rasgos o aspectos inmaduros, aparentemente superados, más o menos controlados, pero no plenamente integrados, eso sí, siguen latentes, relegados al mundo del inconsciente, donde conservan su fuerza actuante. Por eso, ante una situación conflictiva pueden manifestarse en la conducta con toda su crudeza, denotando en este desajuste un fallo en la madurez personal, lo cual no quiere decir que invalide el conjunto de la personalidad calificándola de inmadura.

Esto es importante, porque para muchas personas el término *inmaduro* tiene un sentido peyorativo, que crea ciertas defensas y prejuicios si no se entiende bien. Personalmente, cuando lo empleo lo hago con cuidado y procuro dar una explicación, ya que, de entrada, parece ofensivo, algo así como si dijéramos que esa persona es irresponsable o poco sensata; aunque esta es la acepción coloquial, no quiere decirse con ello nada más que la persona tiene todavía algo más que hacer en su desarrollo humano y espiritual. Es, por tanto, un término abierto al crecimiento y perfección de nuestras posibilidades. En cierto sentido es un signo de esperanza, es como si dijéramos: *hay mucho por hacer pero todavía se puede hacer*, porque el crecer es un trabajo permanente que no se acaba nunca, requiere una actitud de introspección y cuidado para darse cuenta de las propias limitaciones y posibilidades y, como todo cuidado, tiene un componente amoroso, es la autoestima y aceptación personal, para, desde ahí, seguir cultivándose en las distintas áreas de la personalidad..



5. Psicogénesis de la afectividad

La evolución de la afectividad comienza con las primeras relaciones que el niño establece con la madre y a través ella con el entorno familiar y social como base para la integración afectiva.

Se ha definido al hombre como *un ser en relación*, hay quien lo ha llamado *un ser para el encuentro*. Pero este encuentro, con “el otro”, para ser positivo tiene que producirse desde su adultez, cuando sintiéndose libre y responsable de “sí mismo” entabla una *relación de diálogo vinculante*, de igual a igual. Hasta llegar a esa mayoría de edad el ser humano tiene que sortear una serie de *peripecias* en el proceso evolutivo que no siempre acaban con el establecimiento de una relación objetal madura.

Todo esto sucede porque a diferencia con otras especies menos evolucionadas, el ser humano es *un ser inacabado*, y por tanto dependiente y necesitado. Se podría decir que nace prematuramente: va a necesitar por lo menos los dos años primeros de su vida para que sus sistemas inmunológicos, enzimáticos y neurológicos estén relativamente maduros. El niño, al nacer, no distingue su esquema corporal del cuerpo de la madre, vive en una especie de *fusión-confusión con la madre*, de modo que el bebé no sabe donde termina él y donde comienza la madre. Se ha dicho que en esta simbiosis tan perfecta se experimenta el paradigma de la felicidad, de ahí que en la vivencia de esa felicidad esté la base del vínculo materno-filial. En un primer momento es un vínculo corporal, a través del tacto, para pasar después a la vinculación cognoscitiva y llegar más tarde a la vinculación afectiva, el apego o dependencia.

El profesor Roff Carballo, en la primera mitad del siglo pasado, expuso esta teoría a lo largo de su obra, señalando como entre la madre y el hijo se forma lo que él llama la “*urdimbre afectiva*”, una relación que posteriormente se extiende también al entorno familiar. Lo más importante es señalar que este vínculo no es *consecutivo* a la formación del ser humano, sino *constitutivo*, es decir, no es que primero se forme el ser humano y luego se relacione con su entorno; lo importante es que primero necesita relacionarse para constituirse como persona o como ser humano maduro³. (3)

El establecimiento de este contacto materno-filial tiene una influencia decisiva en el posterior desarrollo afectivo y sexual del niño porque, si es positivo, va a contar con una base para un futuro desarrollo maduro de su

³ Cf. *Urdimbre afectiva y enfermedad*. Barcelona. Labor, 1961



persona, pero si hay una privación o carencia sus futuras relaciones personales, como se ha demostrado, van a estar marcadas por la inseguridad, la desconfianza, la distancia comunicacional, la inafectividad o, al menos, por sentimientos de desapego en relación a la convicción personal de que no pueden existir contactos humanos gratificantes y que, además, estos tengan una consistencia.

Por eso, las primeras percepciones ambientales, sobre todo las de afecto-desafecto, por parte de las figuras parentales, las frustraciones de deseos y las tensiones afectivas entre las personas que rodean al niño, le afectarán y se fijarán de una manera absolutamente básica al producirse en su psiquismo virgen de experiencias vitales⁴.

En estos primeros años comienza el niño a tener conciencia de “Sí mismo”, de su individuación, empezará a afirmarse frente a los demás, a oponerse frente al “no-Yo”, a reconocer sus sentimientos y deseos, pero tendrán que pasar muchos años hasta llegar al momento culminante de este desarrollo. Será, cuando superada la adolescencia con la afirmación del Yo, cuando podemos hablar de una relativa madurez de la persona, capaz de establecer relaciones serias y vinculantes con los demás.

Eric Fromm describe muy bien este proceso, en ese pequeño libro muy conocido por todos, titulado *El Arte de Amar*. El niño, dice, vive feliz en la seguridad que le proporciona la unión con la madre, pero pronto empieza a experimentar un sentimiento de soledad, lo que él llama la “separatidad”; su problema a partir de entonces será superar esa separación que para él es la raíz de la angustia : “*El hombre - de todas las edades y culturas – se enfrenta a la solución de un problema que es siempre el mismo: el problema de cómo superar la separatidad, cómo lograr la unión, como transcender la propia vida individual y encontrar compensación*”⁵.

La sensación de angustia o desvalimiento que el ser humano experimenta desde sus primeros años será un punto de arranque positivo que lanza al niño a establecer una relación objetal con el otro, una relación que tendrá logros diferentes según el grado de su individuación en relación con la figura materna.

⁴ Todo esto tiene una importancia decisiva en nuestra sociedad actual, dada la inconsistencia del esquema familiar tradicional y la irrupción de otros modelos parentales de familia, bien sea a través de posteriores matrimonios de alguno de los cónyuges o de las adopciones por parejas atípicas. Es cierto que las imágenes parentales pueden cambiar, y, por tanto, sus primeras percepciones corren el riesgo de estar marcadas por la frustración afectiva o por la inseguridad y sean motivo de inestabilidad emocional, pero no se puede decir a priori que los nuevos contextos familiares, al distanciarse cada vez más del modelo tradicional, no sean aptos para proporcionar al niño una estabilidad psicológica y un clima afectivo, necesario para la evolución sana de su personalidad.

⁵ Erich Fromm, *El Arte de Amar*. Buenos Aires, Paidós, 1979, p.20.



Por tanto será importante, en primer lugar, *favorecer un vínculo maduro en la infancia* ya que el niño que ha tenido una buena vinculación, a través de la experiencia amorosa con las figuras parentales, empezará a tener una seguridad básica, por la gratificación amorosa recibida, para establecer a su vez relaciones vinculantes y estables con los demás. Por el contrario todos conocemos a personas que no han vivido estos sentimientos placenteros, sino que han experimentado violencia física, abandono, utilización y desvalorización de su persona, lo cual predispone al sujeto a huir de toda relación que tenga visos afectivos ante el temor a que se reproduzcan las frustraciones anteriores.

El ambiente de libertad y de respeto por parte de las figuras parentales hacia el hijo es la segunda condición para lograr la seguridad personal futura. Todos tenemos la experiencia de *relaciones de dependencia* establecidas en la infancia en las que madre e hijo forman un todo único e indivisible, una especie de simbiosis difícil de romper por el joven o la joven que intenta buscar una autonomía en su realización de alteridad. Estas vinculaciones de dependencia llegan a veces a prolongarse sutilmente durante años impidiendo el crecimiento madurativo del hijo, aunque lo peor está por venir cuando esta dependencia se *transfiere* hacia otras figuras de autoridad o de prestigio sin que la persona lo perciba. Los resultados del proceso son muy conocidos: la anulación de la personalidad, la inseguridad, y sobre todo la fijación en esta etapa infantil que incapacita para establecer otras relaciones vinculantes a lo largo de la vida, como puede ser una vinculación adulta de pareja.

Finalmente, al dejar la seguridad materna, habrá un tiempo en el que el niño buscará otros vínculos a través de las relaciones de alteridad, primero será a través del grupo (la pandilla, el ambiente escolar, el juego) amparándose en ellos, estableciendo una relación desigual, protectora o subordinada, de dependencia, en definitiva. Es una forma de reafirmarse a través de estas nuevas relaciones objetales, hará diversas elecciones, para terminar en el encuentro libre con un *Tú semejante* a él, que después se personaliza en un *Tú diferente*, del otro sexo, y más tarde *singularizado*, normalmente en la relación de pareja con quien se establecerá una relación de amistad, no de dependencia, posesión o dominio

6. Hacia el amor maduro

La clave estará en abrirse al otro sin perder la propia identidad, lo cual supone trascender la barrera de la soledad personal pero sin anularse.

El amor maduro presupone contemplar al otro como es, viéndole como una persona a quien se quiere y acepta, *no por lo que tiene sino con lo que tiene*, tal cual es, con sus cualidades y defectos. Desde este respeto a la



personalidad libre y peculiar del otro es como se construye esa relación madura que llamamos amor. Para esto habrá que huir de proyecciones que nos hacen buscar, de forma narcisista, nuestro propio yo en el otro, estableciendo relaciones basadas en la necesidad o el poder, al buscar que el otro se adapte a nosotros.

En definitiva, el amor se basa en el reconocimiento de las dos libertades, por eso cuando amamos a alguien debemos permitirle que siga fiel a su propia identidad; no es amor cuando lo que se persigue es poseer, absorbe o cambiar.

El que ama de una forma madura, en esta carrera hacia el Tú, siempre difícil, ha llegado a desprenderte de posturas egocéntricas, logrando estableceres unas relaciones de alteridad basadas en la donación de sí mismo, por eso podemos decir, siguiendo una vez más a Eric Fromm, que el amor es: “*una aptitud de dar y recibir afecto, pero también cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento*”.

7. Psicopatología de la afectividad en la vida religiosa

Al hablar de psicopatología en la vida religiosa me refiero a las dificultades que la persona consagrada encuentra a la hora de vivir y expresar sus afectos y tendencias de una forma madura. No quiero decir con esto que el religioso tenga más dificultad que el laico en este sentido, simplemente las dificultades y la forma de enfrentarse a ellas son diferentes ya que elige un modo de amar peculiar, más difícil de encajar en los esquemas psicológicos habituales, por eso necesita un proceso más laborioso para integrar este cambio de objeto afectivo canalizando sus tendencias hacia unos valores de tipo espiritual. El laico, normalmente, tiene más fácil este proceso, pues su relación afectiva es más concreta e íntima y se suele realizar a través de la relación de pareja.

Existe todavía la idea de que el célibe tiene que renunciar a la sexualidad cuando lo que necesita es *discernir sus posibilidades de cambio de objeto y de deseo*, y no sólo esto, sino *comprender su cambio de postura existencial y vivencial* frente al mismo objeto de afecto y deseo sexual que tienen los demás, en concreto hacia la relación con el otro sexo y la creación de una pareja. Todo esto empieza a establecerse y a definirse, en los primeros años de la formación religiosa, pero continúa después, ya que los tiempos de maduración, como hemos dicho, no son iguales en todas las personas y en definitiva es un proceso de integración psicosexual que no termina nunca.



La dificultad es tener que hacer un discernimiento, que al estar sometido a lo largo de la vida a múltiples influjos personales, ambientales y educacionales, debe partir de una percepción clara y sincera de sí mismo, valorando lo que son los propios sentimientos, necesidades, deficiencias, deseos, carencias, límites, etc...,y, desde esta comprensión de la propia realidad afectiva, tener muy claro que estamos definiendo otro modo de focalizar los afectos y los sentimientos, condición necesaria para poder vivir una relación adulta con otras personas, hombres y mujeres, sin proyecciones compensatorias, ni narcisismos infantiles. Todo esto es difícil porque supone además un planteamiento desde fe, que es una gracia, que nos llevará después al compromiso personal en el seguimiento de Cristo desde la vocación celibataria que, como les pasaba a los primeros discípulos, no es una opción para todos y, por eso, no todos pueden entender. (Mat. 19,1 -12)

8. La Represión como mecanismo básico de la Patología Psicoafectiva

Si queremos analizar las conductas inmaduras o francamente patológicas en este área de la personalidad, hemos de buscar la raíz de estas manifestaciones en el mecanismo psicológico de la “Represión”, advirtiendo que bajo el punto de vista científico esta palabra no tiene el mismo significado que se le suele dar en el lenguaje coloquial, donde hablamos de represión cuando queremos señalar una actitud fuerte de control o freno de los impulsos, actitud que, por otra parte, puede ser muchas veces un signo de madurez.

La represión patológica, siempre es un mecanismo que surge automáticamente con la función de evitar la angustia que aparecería si se dejara pensar, sentir o vivir ciertas pulsiones. Su función es evitar la angustia ante algo que se teme, se desconoce y puede plantear conflictos o inadaptaciones. Así se llega incluso a la negación y ocultación de la temática afectiva o sexual, no elaborándola en absoluto ni enfrentándose a ella con una intención integradora.

A través de este mecanismo parece que se resuelve el problema, pero lo que hacemos es desplazarlo a otro nivel, no accesible a la conciencia, de modo que la persona continúa viviéndolo y, aunque aparentemente olvidado, permanece después con toda su fuerza actuante.

El resultado de esta represión es la tensión y ansiedad que se genera sin que sepamos reconocer la causa, aunque nos desconciertan los efectos, pues la energía pulsional acumulada tiende aemerger, ya que necesita la descarga liberadora. Esta liberación puede aparecer abiertamente en forma de angustia, pero la mayoría de las veces se articula a través de los llamados “mecanismos defensivos” que adquieren diversas formas, como un intento de solucionar de una manera digna el problema.



Es importante señalar que estas formas de expresión no son algo momentáneo, se van estructurando y van conformando el carácter de la persona a lo largo de su trayectoria humana. Por tanto, los síntomas no son un bloqueo ocasional de los afectos, sino la expresión de una deficiente integración afectiva que demuestra la incapacidad para la interrelación personal. El grado o la patología dependerá de la intensidad de la represión y de la cronificación de la misma. Los mecanismos de expresión pueden ser múltiples. Señalaremos los más habituales en la vida religiosa.

8.1. Mecanismos de tipo intelectual

Es un conjunto de reflejos que tienen por objeto evitar la angustia que se produciría si la persona se implicara, dejando emerger al terreno de su conciencia una vivencia afectiva o sexual.

a) La Racionalización: es la imposición de criterios intelectuales, cognoscitivos, mentales e ideacionales para encontrar argumentos que justifiquen lo que sea. En este caso teorizando los sentimientos y llegando a un análisis interpretativo que justifica la represión y no deja paso a las vivencias afectivas naturales, que se eluden. Es más bien un “presenciar” que un vivir los sentimientos.

b) La Negación: a través de racionalizaciones, la persona se justifica y adopta una postura en la que para ella no existe la afectividad ni la sexualidad. Es una forma radical de eludir el problema.

c) La Sublimación: es el ocultamiento de la represión, imponiéndose unos contenidos trascendentales, idealistas y utópicos que falsean la vida de relación al eludir toda realidad afectiva y sexual concreta y normal.

d) La Universalización de los afectos: suele ir unida a la sublimación, es propia de personas incapaces de concretar el afecto en algo o en alguien, no porque sean insensibles o indiferentes, sino porque ante su conciencia y ante los demás necesitan dejar bien claro que aman, pero de una forma abstracta y universalizada, espiritualizada, evitando siempre el contacto humano, el compromiso, muchas veces por temores morales.

e) El Pseudomisticismo: la persona se defiende de los impulsos afectivos y de la relación refugiándose en la vida de piedad, racionalizando o justificando su despego afectivo en función de la vida espiritual.

8.2. La inversión a lo contrario

Otro modo de producirse la represión es la inversión a lo contrario, que ocurre cuando ante el temor a dejarse llevar por los sentimientos y



tendencias se opta inconscientemente por lo contrario, con establecimiento de posturas como:

a) La indiferencia: es una especie de insensibilidad, de frialdad afectiva. Una coraza que indica que los sentimientos no están integrados o están compensados de otra manera.

b) El rechazo: toma diferentes formas de expresión pero siempre indica un alejamiento de la cercanía afectiva. Por ejemplo, la hostilidad, el no querer recibir muestras de afecto, incluso la ansiedad ante la verbalización afectiva, es propio de personas que rechazan el afecto y que tampoco lo quieren expresar. Son personas aparentemente frías, inafectivas

c) La timidez exagerada, la huida de la cercanía afectiva, la indiferencia, la frialdad, la insensibilidad...

d) Los trastornos de ansiedad y las diversas somatizaciones, son expresiones muy frecuentes de una angustia latente, que está oculta, sin que la persona se enfrente a las causas que la producen y que emergen como signo de alarma a tener en cuenta.

8.3. Conversión de la afectividad y del impulso sexual en otras tendencias indirectas

La pulsión afectivo-sexual, la energía libidinal, al no poder encontrar un cauce adecuado se trasforma en expresiones aparentemente más correctas para la propia conciencia y el juicio social, con lo cual evitamos la angustia. En general, se expresa a través del impulso agresivo y el sexual, casi siempre de una forma indirecta. Las principales manifestaciones son las siguientes:

a) Agresividad latente: que se expresa a través de muestras de un carácter seco, mal humor constante y un estado general de insatisfacción y malestar.

b) Agresividad manifiesta: proyectada directamente, como ocurre en la violencia. Explosiones puntuales de genio. Reacciones bruscas. De una forma más sutil, a través de la crítica constante o de la exigencia, frecuentemente defendiéndose a través de la ironía, las palabras duras, la antipatía. Otras veces será el rechazo personal. El Capítulo General de Providence hace unas reflexiones muy interesantes de todo esto al hablar de las condiciones de la vida fraterna⁶.

⁶ “Encontramos también en el interior de nuestras comunidades dominicanas, formalmente constituidas por un motivo religioso, como es la unión con Dios o en Dios, se da, con relativa frecuencia, una violencia más bien de tipo psicológico. Esto se evidencia principalmente en la negación de la palabra simplemente por antipatías, por malentendidos no aclarados o por formas diferentes de pensar y ver las cosas. Igualmente por las palabras duras, por la ironía que hieren la sensibilidad y afectan a la dignidad de los hermanos (Mt 5,22). También por la imposición de una opinión personal que puede crear situaciones de bloqueo en la comunicación intracomunitaria” (nº 266).



c) Compulsividad productiva o ritual: es una forma muy habitual de liberar la tensión afectiva. Predomina sobre todo en los varones y más entre los religiosos. Es propio de la persona que polariza su energía en torno a una serie de actos que no responden a las exigencias de la realidad, aunque sirven para agotar la energía libidinal y evadirse. Así encontramos entre nosotros un *activismo exagerado*, una especie de adicción al trabajo o a la mera actividad

d) El afán de destacar: hace al sujeto volcarse substitutivamente en actividades sociales, culturales o académicas sin ninguna utilidad posterior, simplemente por el afán narcisista de destacar.

e) La proyección en actividades sociales con un matiz excesivamente dominante, expresión de control o poder sobre personas o grupos, siempre bajo la justificación racionalizada de “actividades pastorales” o del bien común⁷.

f) La agresividad hacia las normas: rechazo y crítica sistemática hacia las instituciones.

g) Agresividad introyectada: todo tipo de somatizaciones, estados angustiosos o depresivos que tienen un correlato fisiológico más o menos manifiesto. Son expresiones de conflictos más o menos conscientes que no llegan a encontrar un cauce expresivo adecuado.

h) Conformismo masoquista o adaptabilidad excesiva al estado de cosas que se le ofrecen, no pensando, no analizando, sometiéndose y, por tanto, no siendo él mismo.

i) La evasión a través de las adicciones: son desafíos, características de la sociedad en que vivimos que tenemos que afrontar y enfrentar como religiosos⁸.

⁷ “Otros elementos que violentan la vida comunitaria son la lucha por espacios de poder y el racismo o el nacionalismo más o menos velados. También se da violencia y falta de respeto a la comunidad cuando sistemáticamente se hace lo contrario de lo que se ha acordado en ella” (Capítulo General de Providence, nº 266,5).

⁸ “Frente a las adicciones y las dependencias tales como el alcohol, las drogas, televisión e Internet, como evasiones que crean un círculo vicioso, hemos de abrirnos a la amistad, a la comunicación, con acompañamiento fraternal, ofreciendo a los hermanos involucrados ayuda humana, emocional profesional, a fin de que, librándose de estas esclavitudes, recuperen la libertad para entregarse plenamente a su vocación primera” (Id. nº 264, 4).



9. A modo de propuesta conclusiva: actitudes internas para vivir la afectividad en la vida religiosa.

Para terminar, planteo algunas actitudes internas para vivir la afectividad en la vida religiosa, actitudes que integren lo afectivo en nuestra condición consagrada. Entiendo que las más determinantes son:

9.1. Normalizar nuestras vivencias afectivas y sexuales, dándoles la importancia lógica, natural y real que tienen. Comprendiendo que somos seres afectivos y sexuados, por naturaleza y que, por tanto, no podemos negar sino *integrar estas realidades en la totalidad de nuestro ser y conducta*. Esta tarea es más importante entre nosotros, por ser religiosos, ya que hasta no hace muchos años nuestra formación ha estado más dirigida a dar importancia al cultivo de la vida intelectual y espiritual, pero no tanto a la necesidad de cultivar e integrar la vida afectiva y sexual, como valores de la persona. En general, se ponía sólo el acento en inculcar los valores ascéticos y la necesidad de controlar estas tendencias que fácilmente eran entendían como “negación” de las mismas.

9.2. Experimentar la vida afectiva y el contacto humano en los distintos ambientes en que nos movemos. Sobre todo en el ambiente comunitario, pastoral y en el trato con familiares y amigos. *Expresando sentimientos* que acortan las distancias y las dificultades de comprensión. Olvidando los modos cléricales, impositivos o paternalistas que impiden el contacto humano, el cariño y el amor en concreto que facilita la misión y que nos llevan al gozo positivo de estas relaciones. Todo esto no quiere decir que en las relaciones interpersonales se olviden los compromisos adquiridos y la fidelidad a la vocación elegida.

9.3. Centrarse en la única relación objetal que da sentido a las demás relaciones: Cristo, a quien descubrimos como una realidad vivida en la fe, experimentando en la oración su cercanía que da sentido a nuestra existencia. Partiendo de esta realidad vivida se puede abordar la integración afectivo-sexual y vivir otras realidades bajo el control de una conciencia personal lúcida y seria que sabe lo que le afecta, que conoce sus límites y posibilidades, y los contempla desde su experiencia espiritual. Sólo así podemos llegar a una fluidez afectiva y tendencial controlada.

9.4. Entender y profundizar la llamada personal al “seguimiento de Cristo”, que hace suya la causa de los hombres desde un



amor célibe, que entendemos no como una realidad ascética sino de amor, que centra todo el dinamismo y energía de la persona en la causa de los más necesitados, creando una auténtica familia humana. Así descubrimos que el amor desinteresado por el Reino es capaz de dar madurez y plenitud a nuestra vida, “... llegando al estado del hombre perfecto, a la madurez de la plenitud de Cristo” (Ef 4,13).

10. Bibliografía

AIZPURUA, F: Amar hoy desde el Reino. Frontera Hegian, nº 3

ÁLVAREZ LACRUZ, A: El amor: de Platón a hoy. Palabra, 2006

ARRIETA, Lola: Convivir con la afectividad. Frontera Hegian, nº 4

CENCINI, A : Por amor con amor en el amor. Atenas, 1996

DOMINGUEZ C: Los registros del deseo. Desclée.,2001

ERICH FROMM : El arte de amar. Paidós,1959

11. Cuestiones para el diálogo comunitario

1.- ¿Crees que en nuestras relaciones comunitarias damos importancia al cultivo de los sentimientos? ¿Valoramos la comunicación afectiva? ¿Cómo podríamos mejorar estos aspectos de nuestra vida común?

2.- Desde la experiencia personal de cada uno, sería interesante poner en común cómo hemos ido integrando este mundo de sentimientos a lo largo de nuestra vida y con qué dificultades nos hemos encontrado. ¿Cómo hemos pasado de utilizar la actitud represiva como forma de control de los sentimientos a otro control que pasa por integrar los afectos viviéndolos con libertad y paz interior?

3.- ¿Cómo enfrentarse a esas zonas oscuras de la personalidad, a experiencias y traumas del pasado, que pueden seguir bloqueando la expresión de las emociones, sentimientos y afectos en nuestra vida?

4.- ¿Qué puede estar fallando para que en los ambientes cristianos no se valore el celibato ni se vea como una opción válida, a la vez que madura y gozosa, de encauzar las naturales tendencias del ser humano como expresión de amor a través del seguimiento de Cristo en la Vida Consagrada?