

Los sentimientos, ¿pura subjetividad?

Por Josefina Perrioux de Videla¹

I

Los sentimientos en la actualidad

Los sentimientos ocupan hoy un lugar desmesurado y, a la vez, son con frecuencia el eje en torno al cual gira la vida humana. Han llegado a ser para muchos, el único referente del obrar y el criterio para calificar algo como bueno o malo.

“Bastantes de nuestros contemporáneos no tienen otro criterio para calificar algo como bueno o malo que la repercusión que experimentan en si mismos: el modo como me siento cuando lo veo, lo considero, lo realizo, lo repudio.”²

Hace algunos años, en un programa televisivo de mucho rating en nuestro país -en el que participaba quien se atreviera a exhibir cualquier tipo de problemática personal frente a toda la teleaudiencia- el consejo más «sabio» que lograba emitir la conductora, era : “Si lo sentís, hacélo.”

Encontramos aquí una manifestación simple y sintética, pero bien ilustrativa del enfoque actual de la vida afectiva que alguna vez he escuchado denominar, con ironía, sin duda, “filosofía *gánica*”: obro de acuerdo con lo que siento o, en otras palabras, de acuerdo con lo que mis *ganas* me inclinan a hacer.

Esta sobredimensión del mundo afectivo es una reacción frente a otra postura anterior: el racionalismo, que por diferentes razones,

¹ -Licenciada en Filosofía por la Universidad Católica Argentina. -Master en Ciencias para la Familia, Universidad de Málaga, España. -Profesora con dedicación especial en el Instituto para el Matrimonio y la Familia de la Universidad Católica Argentina. -Alumna del Dr Komar en la Catedra de Ética y de Historia de la Filosofía Moderna, ambas cátedras de la Carrera de Filosofía UCA y alumna también en numerosos cursos dictados por él en casas particulares. josedevidela@gmail.com

² Tomas Melendo y Antonio Porres, *Elogio de la afectividad 5: el ambiguo valor de las emociones*, Disponible en <http://www.arbil.org//114afect.htm>

subestima los afectos, intenta «arrinconarlos», y se traduce en una gran aridez afectiva.³

II

Sobredimensión afectiva actual y aridez racionalista: algo en común subyacente a ambas

Ambas posturas yerran, a mi entender, en la consideración de lo afectivo y en el papel y lugar que ocupa esta dimensión en la vida humana. Por una parte, no es algo subestimable y de lo cual podamos prescindir. Pero tampoco es el eje de nuestra vida.

Reflexionar sobre algo que subyace en común tras de ambos enfoques, contribuirá a poner de manifiesto la verdadera naturaleza de la afectividad.⁴

Considero que en última instancia, estas dos posturas tienen en común un *olvido del ser*⁵, de la realidad, y un desplazamiento hacia la subjetividad. Olvidan en definitiva, su carácter creatural, por el cual hay una huella divina en todo lo que existe. Para esta reflexión, importa particularmente un doble aspecto de esta huella: la verdad y bondad propias de todo ser en cuanto tal.

En referencia a su carácter creatural,⁶ nos dice Komar

³ El racionalismo considera que sólo una total autonomía es acorde a la dignidad de la persona. Teme que la «filtración» de la vida afectiva la ponga en riesgo. Ve en ella una «subordinación» a algo distinto de sí, una «heteronomía». Frente a esto considero que, en efecto, los afectos nos hacen «perder autonomía», pero no se trata en realidad de una pérdida sino de una ganancia. No somos seres autónomos sino relacionales. El encuentro con una realidad distinta de nosotros mismos, nos enriquece. Y si ese otro es una persona y se trata de un encuentro profundo, como por ejemplo, el de un varón y mujer que se aman y se entregan uno al otro enteramente en el matrimonio, podemos ver allí un atisbo del gran encuentro con Otro al que aspira todo nuestro ser. Algo similar sucede en la vida religiosa. El encuentro con Dios que se alcanza allí es un anticipo de la comunión definitiva con El al que tiende toda nuestra persona. Las maravillosas palabras de Agustín que definen quizás de un modo inmejorable lo más hondo de nuestro ser, iluminan las afirmaciones anteriores. «Nos hiciste Señor para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que no descansa en Ti.»

⁴ Aunque hasta aquí, he usado varias veces el término sentimientos, por razones que se verán más adelante, considero más apropiado hablar de afectos. Entiendo por estos, todo lo que nos impacta, nos hace vibrar, nos «afecta», ya sea en un nivel periférico de nuestra persona o en un nivel más profundo.

La palabra sentimientos, en cambio, es empleada por algunos autores para referirse a los afectos más elevados y estables; el término emociones, para los de carácter más circunstancial y transitorio. A mi entender, la palabra afectos engloba a ambos simultáneamente.

⁵ Uso una expresión de Tomás Melendo, en su obra: *Metafísica de lo concreto*, Eiusa, Ediciones Internacionales Universitarias, S.A., 2008.

⁶ La creaturidad de lo real es un punto clave del pensamiento de Komar con el que todos sus allegados estamos muy familiarizados. Sin embargo, aunque toda la realidad nos habla de muy diversas maneras de su condición de creatura, esto ha dejado de ser perceptible para el hombre contemporáneo. Su mirada se ha enturbiado y ve ahora lo real como «mero material», susceptible de ser moldeado de acuerdo a sus deseos. Por ello, si esta presentación no se diera en este ámbito,

“Toda la realidad proviene de las manos de Dios, porque la creación es pre-pensada y pre-amada por El...por ser creación está llena de valores y logos, por lo tanto nunca nos deja indiferentes.”⁷

“Por haber sido pensada por Dios, hay logos, sentido, verdad en lo real. Por haber sido amada por Él, hay bien, valores, la realidad es digna de ser amada.”⁸

Komar se refiere a este olvido del ser que se da de un modo tajante a partir del racionalismo, en estos términos:

“Se ha producido...una **desontologización** de lo real, que lleva a una **desvitalización** del espíritu, al cerrarse su fuente natural de vida afectiva y cognoscitiva que es la realidad de las cosas...”⁹

“Cuando hablamos de desontologización nos referimos a la desvinculación del sujeto y lo real...Cuando falta el sentido del ser se llega a la **desontologización**: la realidad se transforma en un conjunto de nociones, de conceptos, fórmulas e ideas. Tomamos las ideas en sí y no las consideramos como un medio de acceso a lo real. Quedamos prisioneros de nuestras ideas, desvinculados de lo real existente.”¹⁰

En el *racionalismo* el sujeto deja de mirar a lo real, ya no ve su carácter creatural. Su atención está puesta en la inmanencia, en las propias ideas. Allí la razón discurre, deduce, actúa en su función de *razón*. Pero no mira a lo real, no penetra en el ser, descubriendo su sentido profundo y su bondad; olvida su función de *intelecto*.¹¹ Y al perder la conexión con el sentido y valor de la realidad, pierde también la posibilidad de “vibrar” frente a ella, de conmoverse, de ser

habría que detenerse bastante en este punto de partida. En esta ocasión, lo damos por supuesto y seguimos adelante.

⁷ Emilio Komar, *La vitalidad intelectual*, Ediciones Sabiduría Cristiana, Buenos Aires, 2000, pag 44 y 49

⁸ Usaré el término verdad, sentido, logos, indistintamente, para referirme al aspecto «luminoso» de lo real, a su inteligibilidad. Y a la vez, emplearé el término bondad y valor, también indistintamente, para señalar su aspecto atractivo, digno de ser amado.

⁹ Emilio Komar, *Op. Cit.*, pag 12.

¹⁰ Emilio Komar, *Op. Cit.* Pag 15

¹¹ Josef Pieper, nos da una precisa definición de ambas funciones de nuestra inteligencia: “La ratio es la facultad del pensar discursivo, del buscar e investigar, del abstraer, del precisar y concluir. El intellectus, en cambio...es la facultad de la simple visión, a la cual lo verdadero se ofrece como el ojo al paisaje.” *El ocio y la vida intelectual*, Rialp, Madrid, 1974, pag. 21

afectado por sus valores. La vida afectiva “se atrofia”, de allí la aridez que mencionaba al comienzo.

El “*sentimentalismo*” actual, hereda del racionalismo este olvido de lo real. La mirada se detiene también en el sujeto. Pero reaccionando frente a la sequedad afectiva anterior, va a sobrevalorar los afectos que al haber perdido la vinculación con lo real, cobran valor de por sí. Cubren el horizonte de tal manera que se vuelven el criterio del obrar.

¿Qué implicancias tiene esta desvinculación con el ser para nuestro tema?

Como ya de algún modo he anticipado, al olvidar el ser, no se tiene en cuenta tampoco la verdad presente en lo real, donde nuestra inteligencia encuentra luz, y por eso, ella sí está en condiciones de guiar nuestro obrar. Y se olvida también el bien, que atrae a nuestra voluntad activando nuestra vida afectiva. Un universo donde no se percibe nada valioso que nos conmueva, que nos haga vibrar, es un mundo sin afectos -como sucede en el racionalismo-. O es un universo -como el actual- en el que, al perderse la referencia de éstos al bien, la atención está puesta sobre los afectos mismos que pasan así a tener una relevancia desmedida y a justificarse por sí solos.

“La radical prioridad otorgada al yo se expresa de manera muy clara en una atención exagerada a uno mismo...en una percepción obsesiva de cómo me encuentro, de si me siento bien o mal, satisfecho o incómodo.”¹²

III

Naturaleza, función y “lugar” de los afectos en la vida humana

Intentaré poner de manifiesto a continuación la verdadera naturaleza de la afectividad y por eso también el papel y lugar que ocupa en la vida humana.

+ En primer lugar, los afectos no tienen sentido de por sí, sino en cuanto respuesta a lo real, a su aspecto valioso.

“El bien... es la fuente y la base de la experiencia afectiva”¹³.

¹² Tomas Melendo y Antonio Porres, *Elogio de la afectividad 5: el ambiguo valor de las emociones*, Disponible en <http://www.arbil.org//114afect.htm>

¹³ Dietrich von Hildebrand, *La afectividad cristiana*, Ediciones Fax, Madrid, 1968, pag. 98

El bien es lo que «dispara» nuestra vida afectiva. La alegría, el temor, la esperanza, el deseo apuntan siempre a un bien. Presente, en el caso de la alegría; que queremos alcanzar: el deseo, la esperanza; que podemos perder: el temor, o que hemos perdido: la tristeza.

Dietrich von Hildebrand, refiriéndose a esta dirección al bien -o alejamiento del mal- de nuestros afectos, habla de su carácter intencional, en la acepción gnoseológica del término. Se refiere a su propiedad de *tender hacia*.

“Las respuestas afectivas... son esencialmente «intencionales», no es de extrañar que...desgarrarlas del objeto destruya su sustancialidad, dignidad y seriedad internas...Apenas la respuesta afectiva se vea despojada del objeto que la ha engendrado y del que procede su significado y justificación, y respecto al cual mantiene su subordinada posición, quedará reducida a mero estado afectivo.”¹⁴

De esta dirección a lo real, a su aspecto valioso se siguen varias consecuencias:

-En primer lugar: el orden o desorden de nuestras respuestas afectivas estará dado por su mayor o menor adecuación a la realidad.

“Una afectividad es ordenada cuando es adecuada, proporcionada a la realidad de las cosas.”¹⁵

Me entristezco, por ejemplo. ¿Es sana la tristeza? Sí, si ha acontecido un mal¹⁶: el sufrimiento de alguien querido, una falta moral grave en alguno de nuestros hijos etc. Pero si el origen de la tristeza es el éxito de alguien cercano, ya no es una tristeza sana sino es envidia.

O por ejemplo, experimento ira. Si vuelco mi capacidad irascible, cuya finalidad es vencer los obstáculos que se interponen al bien, para increpar a alguien que frente a mí golpea a una anciana para robarle, esa ira es ordenada, es la respuesta que demanda la realidad.

Si, en cambio, reacciono iracundamente con un hijo que solicita mi ayuda en algún tema, simplemente porque no he podido alcanzar algo que me he propuesto y descargo en él la frustración que he experimentado, esa ira es un afecto desordenado.

-Igualmente, voy a encontrar en lo real el criterio para discernir la “medida adecuada” de mis afectos de la cual depende también el orden o no presente en ellos.

¹⁴ Dietrich von Hildebrand, *Op. Cit.* págs. 21 y 22.

¹⁵ Emilio Komar, *Op. Cit.* pag 46

¹⁶ Nuestros afectos son una respuesta al bien, y por ende también a la privación de este, es decir al mal, como anticipaba más arriba.

*Debe haber una adecuación entre la importancia, el valor de lo que percibimos y la resonancia con que nos afecta.*¹⁷

Es razonable, por ejemplo, sentirse molestos si alguien responde de mal modo a algo que le solicitamos amablemente. Pero si esa molestia invade todo nuestro interior y nos impide seguir adelante con nuestras actividades, hay una desproporción entre lo que ha sucedido y su resonancia en nosotros.

+ Por otra parte, el carácter de respuesta a los valores de los afectos, también permite clarificar mejor su *función* en la vida humana. Ésta no es, ciertamente, como sucede en el “sentimentalismo” actual, ser el punto de referencia para el obrar - esto corresponde a la inteligencia que por su naturaleza está capacitada para iluminar el camino- sino más bien, su función es dar fuerza, energía, potenciar a toda nuestra persona, inclinándonos a los valores presentes en lo real.

“Si no veo el sentido de las cosas, ni su valor, mi mente carecerá de alimento...y mi afectividad no se sentirá estimulada por la atracción de los valores. Se creará...un problema energético.”¹⁸

Si la realidad fuera «neutra», si no hubiera nada en ella que nos hiciera vibrar, permaneceríamos indiferentes, con los brazos caídos, «desmotivados» para obrar. Los valores, en cambio, que descubrimos en lo real -el aspecto de bien presente en los seres- despiertan nuestras inclinaciones, nos «llaman», movilizándolo así nuestro *corazón*¹⁹, o, en otras palabras, convocando a toda nuestra persona.

¹⁷ Emilio Komar, *Enseñanza y vida interior*, Ediciones Sabiduría Cristiana, Buenos Aires, 2015, pag 12

¹⁸ Emilio Komar, *La verdad como vigencia y dinamismo*, Ediciones Sabiduría Cristiana, Buenos Aires, pag. 19

¹⁹ El término *corazón* es usado, según los autores, con connotaciones diferentes. En la actualidad aparece con una acepción muy reductiva que lo restringe a una mera afectividad sensible, desvinculada de la luz y libertad que aportan nuestras potencias superiores. Empleo este término aquí en su significado bíblico, así como también el que encontramos en San Agustín, Pascal, Lewis, entre otros, para referirme a nuestro núcleo personal, intelectual-volitivo. Komar otorga una gran importancia a este término que unifica las potencias superiores y a la vez, constituye nuestro núcleo interior donde «se juegan» nuestras opciones profundas. Lo define así: “El término bíblico y agustiniense **corazón**...no excluye la inteligencia, sino la incluye...si tuviéramos que traducir en lenguaje escolástico este término, deberíamos traducirlo como **intellectus** entendido como capacidad simple de captar el sentido de las cosas...y la correspondiente respuesta afectiva a este simple conocimiento, lo que los escolásticos llaman **voluntas ut intellectus** (voluntad afectiva)” Emilio Komar, *Orden y misterio*, Emecé Editores, Buenos Aires, 1996, pag 130. “El corazón [...] núcleo de la interioridad, lugar de las íntimas opciones que comprometen a la persona total. Emilio Komar, *Op. Cit.*, pag 38

+ Por último, quisiera intentar encontrar la *sede de nuestros afectos*. Siguiendo aquí la línea de Aristóteles y Santo Tomás podemos ubicar: los afectos de orden sensible, en el apetito sensible -irascible y concupiscible- y los afectos de orden espiritual en la voluntad.

En la terminología actual, la voluntad no se vincula al mundo afectivo, sólo es considerada como fuente de decisiones y mandatos. Pero éste es sólo un aspecto de la voluntad, al que junto con Santo Tomás, Rosmini y Komar entre otros autores, denominaremos *voluntad efectiva*.

Sin embargo, si nuestra voluntad es la facultad «connatural» al bien, ¿dónde ubicar mejor que aquí, el impacto, la vibración, la conmoción que produce en nosotros la realidad en cuanto buena o valiosa? Este aspecto de la voluntad, es denominado por los autores recién mencionados, *voluntad afectiva*.

En la *Vitalidad intelectual*, Komar explicita claramente esta dimensión de la voluntad como «sede» de afectos, distinguiéndola de su aspecto efectivo y a la vez de la afectividad sensible.

“Se llama pasional en sentido propio, a la afectividad sensible, pero hay que tener en cuenta que también existe una conmoción espiritual...La voluntad humana no es incommovible sino esencialmente commovible.

Antonio Rosmini distingue dos aspectos de esta potencia: la voluntad afectiva y la voluntad efectiva.

(Para) algunos pensadores modernos...la voluntad es solamente **efectiva**: es la que domina al hombre y lo empuja a ejecutar una acción. (Pero) la voluntad...siempre recibe un primer impacto de la realidad, de lo que los modernos llaman valor, o en términos clásicos, bien. La vivencia valoral no es otra cosa que la reacción de docilidad de la voluntad **afectiva**...frente a los valores de lo real

Y esta reacción...de la voluntad, anterior a toda decisión, es también un acto espiritual.”²⁰

Pero no hemos de olvidar, que a raíz de nuestra condición corpóreo espiritual, estos dos niveles de afectos -sensible y espiritual- no se dan nunca en estado puro. Hasta los sentimientos de carácter más espiritual, como los que podemos experimentar frente a Dios, tienen resonancias sensibles, que pueden manifestarse en llanto, angustia, o por el contrario, en una paz profunda que conlleva también connotaciones sensibles.

Del mismo modo, en el deseo de comer, por ejemplo, late también, frecuentemente, la aspiración a hacerlo en buena compañía, en un ámbito agradable. No es nunca un deseo «animal» sino plenamente personal.

²⁰ Emilio Komar, *La vitalidad intelectual*, pag 44

IV

Objetividad como respuesta de nuestra afectividad a lo real

La alusión permanente a lo real como el punto de referencia fundamental de nuestros afectos, podríamos resumirla con el término *objetividad*, dando a esta palabra el significado que J. Pieper le atribuye en varias de sus obras: respuesta que el ser de lo real y su condición de verdadero y bueno demanda de nosotros.

Dietrich von Hildebrand, en la obra ya citada, considera que la objetividad, entendida de este modo, es la respuesta adecuada de nuestra afectividad frente al valor de lo real.

“Uno de los puntos más importantes en el estudio...de la afectividad... lo constituye el error de considerarla como algo meramente “subjetivo” o de levantar un contraste entre “objetividad” y “afectividad”...

Es un deplorable error creer que el tipo frío, racional... (es) más objetivo que los otros...El tullido afectivamente hablando, así como el hombre totalmente desprovisto de afectividad, nunca resultarán realmente objetivos en último análisis...

La verdadera experiencia afectiva implica el que uno esté convencido de su validez objetiva...

Una respuesta afectiva es objetiva cuando está en correspondencia con el valor del objeto...el bien es la fuente y la base de la experiencia afectiva.”²¹

Ahora bien, ¿no se podría objetar que esta objetividad se contrapone a la singularidad que es una nota esencial de la persona? ¿Qué lugar queda para lo propio, para lo que hace de cada uno de nosotros una persona singular, si la respuesta humana adecuada frente a lo real, es la objetividad? ¿Habremos de vibrar todos frente a las mismas cosas, configurándose así un perfil estandarizado en todos nosotros?

Para esclarecer este punto es importante clarificar una falsa identificación de lo objetivo con lo exterior al hombre y lo subjetivo como lo interior a él. Existe, por el contrario, una *objetividad exterior*, la de todas las cosas del universo²²distintas de nosotros mismos, y

²¹ Dietrich von Hildebrand, *Op. Cit.* pág. 97-98

²² Uso la palabra cosas, no en el sentido vulgar de este término: como sinónimo de objeto, sino en su sentido filosófico como equivalente al término ser.

hay también lo que Sciacca denomina una *objetividad interior*.²³ Esta última está constituida por nuestras inclinaciones profundas, nuestras potencialidades, todo aquello que encontramos como un dato de nuestro ser, no inventado, no construido por nuestra libertad sino existente como punto de partida, con lo que ésta se encuentra y va desplegando, actualizando, o a veces, en cambio, contrariando, con un enorme costo para nuestra persona. Lo subjetivo sería más bien lo ilusorio, engañoso, caprichoso, que no tiene un verdadero sustento en nuestro ser.

La objetividad en nuestra vida afectiva, supone el «encuentro» entre estas dos objetividades que acabamos de mencionar.

Komar, expresa este «encuentro» en un pasaje de *La verdad como vigencia y dinamismo*.

“El hecho de que haya valores en el ser humano no significa que estos valores sean subjetivos. Todo lo que existe en el mundo, en distintas proporciones y medidas, vale...representa cierto bien... Estos bienes constituyen entre sí una jerarquía, un orden objetivo, que **habla de distintas maneras a los distintos corazones sin perder objetividad.**”²⁴

En el ámbito afectivo entonces, nuestra singularidad interior se va perfilando de acuerdo con los diferentes modos en que los valores resuenan en cada uno, o, expresado en los términos que hemos incorporado más arriba, de acuerdo con la distinta afinidad o sintonía que guarda la propia objetividad con la objetividad de los valores existentes en la realidad exterior a nosotros.

Por último, si la realidad ha sido creada -y de esto dan testimonio sobreabundante los trascendentales: el orden presente en los seres²⁵, su inteligibilidad, su amabilidad, su belleza- la respuesta lógica frente a ello, no podía ser sino la objetividad frente a lo real. La mirada y el «oído» atento, el adecuarse, el «obedecer» al ser -también en la vida afectiva- es, en definitiva, obedecer a Dios a través de sus obras.

²³ Considero de suma importancia destacar en la actualidad esta objetividad interior, ya que el hombre contemporáneo tiende a prescindir totalmente de ella y a comportarse consigo mismo como si todo en su ser fuera fruto de una «construcción» de su libertad.

²⁴ Emilio Komar, *La verdad como vigencia y dinamismo*, pag 11

²⁵ Menciono el orden como un aspecto de la inteligibilidad, de la «lógica» presente en todo ser en cuanto tal.

V

Sin embargo... ¿Todos los afectos son intencionales?

a) “Sensaciones psíquicas”

He insistido hasta ahora en el carácter intencional de nuestros afectos, en su originarse en la realidad y su tender hacia ella.

Von Hildebrand menciona también un tipo de afectos carentes de intencionalidad y por ello no los denomina propiamente afectos sino *sensaciones psíquicas*.

Considero importante distinguirlos del tipo de estados afectivos en los que se ha centrado este trabajo.

Ejemplos de ellos serían: el mal humor que produce en nosotros una mala digestión, o el buen humor fruto del alcohol, o la irritabilidad que puede suscitar una noche de insomnio, aunque no necesariamente todos ellos se vinculan a procesos orgánicos. Puede tratarse también, por ejemplo, de una depresión ocasionada quizás por una tendencia temperamental.

La característica común a todos ellos es su condición mucho más subjetiva, no guardan relación con algo objetivo que verdaderamente los justifique. Esa falta de arraigo en lo real, los hace, en general, más inestables y fugaces.

Von Hildebrand sostiene acerca de ellos.

“[La] propensión de estos talantes a presentarse como racionalmente justificados, como algo muy superior a su realidad objetiva, (es) lo que los hace ilegítimos y los convierte en pesadas y nocivas cargas para nuestra vida espiritual.”²⁶

Afirma también, que su influencia camuflada resulta particularmente peligrosa pues aunque a menudo sean causados por procesos fisiológicos, se presentan como auténticas disposiciones del alma. Cuando logramos desenmascararlos, dejan de ejercer su «influencia despótica» sobre nosotros y nos permiten recuperar la libertad.

Distinguir estos estados afectivos de los otros, tiene enorme importancia para nuestra vida personal. Intentaré fundamentarlo en el último punto de esta presentación.

²⁶ Dietrich von Hildebrand, *Op. Cit.*, pag 62

b) “Meros sentimientos”

Nuestros afectos intencionales, también pueden «olvidar» su intencionalidad y atrapar nuestra atención sobre sí mismos, convirtiéndose así en “*meros sentimientos*”, como los denomina von Hildebrand. Éstos también se convierten en una trampa interior, pues en vez de conectarnos con lo real -a esto deberían apuntar- atrapan la atención sobre ellos, y de este modo, nos llevan a centrarnos en nosotros mismos.

Clive Staples Lewis, en su maravillosa obra: *Cartas de un diablo a su sobrino*, hace observaciones muy agudas referidas a este tipo de experiencias:

“Puedes debilitar las oraciones de tu hombre distrayendo la atención del Enemigo Mismo a sus propios estados mentales referentes al Enemigo...

Enséñales a estimar el valor de cada oración por el buen éxito que logren en producir el sentimiento deseado.”²⁷

VI

Un lúcido discernimiento de nuestros estados afectivos: clave para el equilibrio personal

A mi entender, este tema tiene una enorme aplicación práctica en orden al conocimiento de uno mismo y en orden también al conocimiento de los demás, contribuyendo así a que podamos comprendernos mejor.

Indudablemente somos seres afectivos. El intento estoico de prescindir de la afectividad que resurge en el racionalismo, carece de todo realismo, además de ignorar el potencial que tienen los afectos en la vida humana. Somos seres afectivos, y la afectividad «impregna» hondamente nuestra persona. Pero puede hacerlo positivamente, potenciándonos, o negativamente, obstaculizando nuestra vida personal.

Señalar entonces un «norte» para orientarnos en este aspecto tiene una importancia fundamental.

-Una primera clave orientadora frente a nuestros sentimientos puede ser el discernir si son intencionales o no: estoy irritado, ¿a qué responde esta irritación? ¿Ha sucedido algo que la justifique o es consecuencia, por ejemplo, de un dolor estomacal?

²⁷ Clive Staples Lewis, *Cartas de un diablo a su sobrino*, Junta Bautista de publicaciones, Buenos Aires, 1976, págs. 24 y 32.

-Si es una respuesta a algo acontecido, podemos preguntarnos entonces si nuestra reacción es desmedida, o si, por el contrario, es acorde a lo que realmente sucedió.

-Cuando nuestro sentimiento no es intencional, podemos buscar entonces identificar la causa, para relativizar su importancia si es fruto, por ejemplo, de algo de naturaleza orgánica. Si no hacemos esta distinción es fácil «caer en la tentación» de atribuir «la culpa» de lo que sentimos -si se trata de algo molesto por ejemplo- a la persona más cercana a nosotros.

Estas «pautas» muy elementales, manifiestan el papel fundamental de nuestras potencias superiores -inteligencia y voluntad- en orden a integrar la vida afectiva a toda nuestra persona.²⁸

-Ahora bien, hecho este discernimiento, para el cual necesariamente hemos de prestar atención a nuestros afectos, otro punto clave es recordar que su finalidad es potenciarnos en la búsqueda del bien y en el alejamiento del mal. Por esto nuestra mirada no debe permanecer demasiado tiempo sobre ellos mismos, sino sobre la realidad a la que hacen referencia.

Hasta el sentimiento más elevado - el que alguna vez experimentamos frente a Dios- puede distorsionarse y volverse un engaño, cuando en vez de conducirnos a Él, atrapa nuestra atención sobre sí mismo, induciéndonos por ejemplo al orgullo.

Una vez más encontramos en Lewis, agudísimas y sutiles observaciones al respecto.

“Tu paciente se ha hecho humilde...Péscalo en un momento en que es realmente pobre de espíritu, y métele de contrabando en la mente esta ufana reflexión: ¡Por Júpiter! ¡Qué humilde estoy siendo!”, y casi inmediatamente aparecerá el orgullo. ¡El orgullo de su propia humildad!”²⁹

-Otra clave importante, es no olvidar nunca nuestra condición corpóreo espiritual -nuestra animalidad, dice Lewis, poniendo el acento en el primero de estos términos- como consecuencia de la cual, hasta nuestros sentimientos más elevados están sometidos a lo que este autor denomina *ley de la ondulación*

²⁸ Es fundamental afinar nuestra mirada para realizar este discernimiento interior. De acuerdo a éste, nuestra voluntad podrá asumir los sentimientos positivos, y reforzarlos, inclinándonos más al valor que los ha generado. O rechazarlos, cuando se trata de sentimientos negativos. A veces lo que cabe es la aceptación, cuando es algo inevitable: una depresión por ejemplo, fruto de una disposición temperamental. Pero este discernimiento, al permitirnos descubrir que nuestra persona no se halla involucrada allí -no se trata de algo originado en su libertad- sino que es más bien algo que padecemos y no podemos evitar, libera enormemente de una carga adicional.

²⁹ C. S. Lewis, *Op. Cit.*, pág 63.

“Los humanos son anfibios: mitad espíritu y mitad animal...Por consiguiente, lo más que en ellos se aproxima a la constancia, es la ondulación...Mientras viva en la tierra, los períodos de riqueza y viveza emotivas...alternarán con períodos de entorpecimiento y pobreza...

Constantemente olvidan lo que tú siempre debes recordar, a saber, que son animales y que todo lo que su cuerpo hace no puede menos que afectar su alma”³⁰

Considero de suma importancia tener conciencia y aceptar esta realidad de nuestra condición humana, pues otra trampa en la que solemos caer en torno a nuestro mundo afectivo, es la de desistir de algo bueno cuando dejamos de sentir lo que antes experimentábamos frente a ello. No es difícil inferir las implicancias de esto en el orden religioso o en la vida matrimonial...

Puede suceder también, que al debilitarse un sentimiento positivo, busquemos suscitarlo nuevamente -por ejemplo, intentar volver a sentirnos enamorados, o volver a experimentar la devoción que en otro momento hemos tenido al rezar- en lugar de procurar poner una mayor atención en la realidad que lo ha despertado en nosotros.

Lewis, continúa ayudándonos en este tema:

“No le permitas sospechar siquiera la ley de la ondulación. Hazlo dar por hecho que era de esperarse que los primeros ardores de su conversión hubieran durado, y que debieran haber durado, para siempre, y que su actual sequedad es una condición igualmente permanente. Una vez que haya fijado bien en la cabeza este falso concepto, puedes proceder en seguida a...ponerlo a trabajar en el desesperado empeño de recobrar, por el simple impulso de la voluntad, los sentimientos que antiguamente experimentaba.”³¹

Aceptar la *ley de ondulación* implica aceptar el aspecto corpóreo de nuestra realidad, e implica aceptar también la función que cumplen los afectos en nuestra vida, cuya importancia no reside en ellos mismos, sino en la realidad hacia la que nos movilizan. Por esto, aunque atravesemos épocas de sequía, si nos mantenemos firmes en el bien al que nuestros sentimientos nos inclinaban o alejados del mal que ellos rechazaban, habremos logrado no caer en la trampa de distorsionar su papel y relevancia.

Por último, considero que todo lo anterior contribuye enormemente también al conocimiento de los demás. Nos ayuda, por ejemplo, a no dar más importancia a las actitudes del otro que la que realmente tienen: si tras de una reacción irascible descubrimos una debilidad temperamental, o algún malestar físico importante, esto facilitará nuestra comprensión, en vez de suponer en el otro una

³⁰C. S. Lewis, *Op. Cit.*, pág 39-40 y pág 24.

³¹ C. S. Lewis, *Op. Cit.*, pag 44

enemistad con nosotros inexistente. O también, por ejemplo, el advertir en alguien cercano una reacción desmedida, puede llevarnos a descubrir que tras ella se esconde una molestia suscitada por acontecimientos del pasado que en su momento no ha sabido manifestarse adecuadamente.

He intentado clarificar un poco esta compleja esfera. El haber encontrado siempre «el norte» para hacerlo en la realidad, me ha permitido corroborar una vez más que lo real es el punto de referencia permanente para una vida plenamente humana, algo que Komar nos enseñó con toda su elocuencia y de muy diversas maneras.