

PERSONA Y AFECTOS

Para ser plenamente tú mismo, ordena tu corazón

El corazón es el lugar de encuentro de la persona con la realidad. Pero esta relación para que sea una fuente de alegría y de bien por doquier, necesita que sea adecuada. No somos insensibles a la realidad. Ella nos interpela, nos llama, nos “hiere” cuando para bien o para mal no nos deja indiferente. Pero a esa persona, situación o suceso, podemos responder desde el corazón de muchas formas. El agua de un río caudaloso, si va por su cauce o se represa para producir energía, es fecunda. Pero si las aguas se salen de madre o la presa se rompe, su fuerza se vuelve destructiva. Importa mucho, pues, ordenar la riqueza del corazón para que su relación con la realidad sea una fuente de vida. **¿Cómo se ordena la afectividad?** Vamos a reflexionar sobre ello.

1ª CLAVE – DE QUÉ QUEREMOS TRATAR

Ordenar la afectividad es todo modo de lograr que el corazón se ajuste a la realidad en su valor y dé la respuesta conforme en cada caso. Por ejemplo, lo bueno siempre debe ser amado, agradecido, motivo de alegría, etc. Por otro lado, lo malo no puede provocar nunca gusto, ni deseo, ni alegría. Por eso se habla de alegrías sanas o malévolas, para distinguir la ordenada de la que no lo es.

2ª CLAVE - ¿QUÉ RAZONES HAY PARA ORDENAR EL CORAZÓN?

A menudo se identifica lo espontáneo con lo auténtico, y se rechaza la conducta educada y cuidada como insincera. Se refieren estas razones:

Es una hipocresía: nos convertirá en personas frías, falsas, no auténticas. Se dice que somos lo que sentimos y negarlo será como dejar de ser uno mismo.

Conlleva una conducta falta de naturalidad y espontaneidad: sería asfixiar la propia capacidad afectiva sin permitir que se desarrolle de modo espontáneo.

Es imposible regir el corazón: sus reacciones y respuestas están por completo al margen de nuestra voluntad.

Estas razones no tienen en cuenta toda nuestra realidad. ¡Nada más equivocado que pensar que lo más nuestro es lo espontáneo! Lo propio del hombre es lo que viene de nuestro yo: de nuestra razón y nuestra voluntad, de lo que queremos. Conocemos bien el sentido de la disculpa: “perdona, ha sido sin querer.” Es decir, esta conducta no viene de mí, aunque haya sido espontánea. Lo que sentimos puede ser distinto de lo que queremos sentir, y no nos identificamos con ello. Un pianista podrá ser espontáneo sin quedar en ridículo solo tras años de constante esfuerzo en la práctica musical. Si esto es lo natural para la habilidad artística, cuánto más lo será para la habilidad más importante para la persona: ser uno mismo, ordenando la experiencia afectiva a lo más elevado, la propia capacidad de amar.

3ª CLAVE – CONSEJOS PARA CONOCER Y ORDENAR LOS AFECTOS

Algunas señales de tráfico que nos muestran la carretera correcta son:

- reconoce las alegrías auténticas de las que no lo son: **mira el efecto que te deja al final** esa experiencia: unas dejan un poso positivo, creativo, activo. Otras te aplanan, debilitan, te vacían... - no te conformes con las satisfacciones más vulgares y fáciles. **Aspira a alegrías más profundas, a ideales nobles que exigen un esfuerzo continuado.** La alegría verdadera se da en la medida en que se ponen en juego las propias potencialidades. No es llegar a la meta, sino haber superado el camino

hasta allí lo que proporciona el gozo del alpinista. Experimentar que *“el esfuerzo engendra alegría”* (Tomás Morales).

- No todo lo que de entrada agrada es, por sí mismo, bueno y adecuado para mí, ni todo lo que al principio disgusta es, por sí mismo, malo o no conveniente para mí.

Lo que importa es que compruebes si eso, agradable o desagradable, acaba en algo bueno y constructivo, o en algo malo y empobrecedor.

- hazte capaz de distinguir lo conveniente de lo no conveniente para la persona. Para eso, tienes que tener en cuenta todo, no sólo un aspecto de tu vida: lo agradable en un sentido a veces es inútil, o perjudicial en otro, y al final también desagradable...

- los estados de ánimo son cambiantes y contradictorios, dales la misma importancia que a que haga sol o llueva: **no guíes tu conducta por la ley del “me apetece”**, sino haz lo que tienes que hacer. Cada día cosecharás alegrías si te haces trabajador. Ten en cuenta que a menudo el estado de ánimo se amolda a la dirección que establezca la propia voluntad.

- Acepta retos, ponte a prueba para **superarte física o psíquicamente**: son siempre una oportunidad para crecer, fortalecerse.

- Desarrolla tus **habilidades y talentos** en beneficio de los demás.

- Sé dueño de ti mismo, para poder darte a un ideal noble: ponte **pequeñas metas** de dominio de tus tendencias. ¿Puedes subir las escaleras sin apoyarte en ningún sitio? ¿Logras guardar un secreto sin decirlo a nadie pidiendo que “no lo cuente”?

- Entrénate en la **entrega desinteresada al otro**, la gratuidad. Haz algo por alguien sin que se entere.

- Empéñate en ser fiel a los **compromisos y responsabilidades** adquiridas, aunque sean minucias, así te preparas para los momentos de decisiones y responsabilidades realmente importantes. -

Valora la espera y la renuncia: introducir tiempos de demora entre la necesidad experimentada y su satisfacción. Experimentar el “valor de la espera” (J. Irala). ¿Eres capaz de esperar media hora, sediento, junto a un vaso de agua? ¿Logras escuchar a una persona sin interrumpirla cuando tienes un gran deseo de contar algo?

- Recuerda siempre que *“el tiempo se encarga de destruir lo que se hizo sin contar con él”* (T. Morales). **¡No se trata de renunciar, sino de optar!** ¿Qué prefieres, un euro ahora o un millón después?