



VIDA AFECTIVA

Afectividad

La afectividad es todo aquello que conforma la situación anímica interior, es el modo que tiene una persona de sentir lo que sucede a su alrededor, de reaccionar ante un acontecimiento. Junto con la inteligencia, la afectividad es una de las funciones primordiales del comportamiento humano. Es el estado de ánimo en el cual nos encontramos ante un hecho concreto. Es una experiencia exclusivamente personal e íntima. Pero en muchos casos necesita de los órganos para expresarse.

También hay otros aspectos del ser humano que son inmateriales pero necesitan de los órganos para expresarse: por ejemplo, el concepto de lo que vemos (una mesa) es inmaterial, y, sin embargo, utilizamos elementos materiales y recuerdos procedentes del sentido de la vista (impresiones en nuestra retina) para formarlo. Por tanto **la afectividad es algo subjetivo, porque cada persona siente y reacciona de forma personal, pero se refiere a la misma esencia del hombre.**

Los sentimientos son el modo más común por el que se manifiesta la afectividad. Siempre aprueban

o rechazan algo, no son neutros. Y son los que tienen mayor permanencia.

La vida afectiva de cada uno es el resultado de la influencia cultural y educativa recibida y de las decisiones personales de cada uno.

No podemos llegar a tener un control directo y pleno sobre nuestros sentimientos, pero sí un cierto gobierno de ellos gracias a nuestra inteligencia

No podemos llegar a tener un control directo y pleno sobre nuestros sentimientos, pero sí un cierto gobierno de ellos gracias a nuestra inteligencia. Todos tenemos la experiencia de ser abordados o absorbidos por nuestros sentimientos y emociones, que aparecen espontáneamente, pero que, gracias a nuestra inteligencia y voluntad, somos capaces de gobernar.

El autor Enrique Rojas, en su libro *El amor inteligente*, nos explica que educar la afectividad es «enseñar a expresar los propios sentimientos buscando lograr una armonía de la personalidad».

Amistad

De todos los sentimientos que experimenta el ser humano, el más grande es el amor¹, y constituye uno de los lazos afectivos que nos hace salir de nosotros mismos para acercarnos al otro.

Pero a lo largo de la vida esos lazos de amor, en su mayoría, nos vienen dados: los padres, los hermanos, los hijos.

La relación que realmente elegimos nosotros son los amigos, el novio o novia y el marido o la mujer.

Pero, ¿qué es la amistad? Es una modalidad de amor ¿Y el amor? Amar es dar y recibir. O, como dice el filósofo Josef Pieper: «amar quiere decir aprobar». Que es lo mismo que ponerse ante la persona amada y decirle: «es bueno que existas, es bueno que estés en el mundo».

Cada relación amistosa será única.
Es dar y recibir, pero no es una contraprestación, sino una disponibilidad franca de ambas personas amigas

Se trataría, no obstante, de concretar el significado de la amistad, destacando sus caracteres propios como modalidad de amor. Es una relación entre dos personas. Como es obvio, cada persona puede tener varios amigos, pero la amistad con cada uno de ellos será siempre diferente. Cada relación amistosa será única. Es dar y recibir, pero no es

una contraprestación, sino una disponibilidad franca de ambas personas amigas.

«La amistad exige una colaboración vital, que resulta ser necesaria para el desarrollo de la persona y de la personalidad del amigo», dice García Morente.

Para que el encuentro amistoso se realice son necesarios algunos intereses, aficiones, gustos... en común. Esto no quiere decir que se dé una total coincidencia en el pensar, querer y sentir de ambos, pues, para que la amistad se fortalezca, también es necesaria una cierta dosis de divergencia en los gustos y hasta en la manera de pensar.

En la amistad, se acepta al otro como es—no por lo que hace, sino por lo que es—. Pero aceptarlo como es no significa conformarse con lo que es ahora, sino quererle mejor

Es verdadero amigo quien presta al otro la ayuda necesaria para que vaya mejorando en todo aquello en que deba hacerlo, pero aceptando la realidad del otro en cada momento. Sin esta aceptación no se puede hablar de amistad en la relación de dos personas.

En síntesis, la relación de amistad exige:

- Amor desinteresado.
- Aceptación del otro como es.
- Respeto a la intimidad del otro.
- Ayudar, en lo necesario, para contribuir a la mejora personal en el otro.
- Intercambio de bienes espirituales.
- Algunas virtudes humanas; sinceridad, generosidad, lealtad...
- Saber sacrificarse, saber renunciar a algunos gustos...

¹ Como se explica en la nota técnica relativa al amor matrimonial, el amor no es solo sentimiento. Aunque aquí, por razones expositivas, destaquemos en especial esta faceta, el sentimiento, siendo un elemento muy importante en el amor, no es lo esencial ni conclusivo en él.

Noviazgo

Una forma especial de amistad es el amor que surge entre un hombre y una mujer, que tiene su inicio con el enamoramiento, que luego suele derivar en otra modalidad de amor que es la relación de noviazgo. Es una relación distinta en la que no solo se le quiere a él o a ella como persona (amistad), sino también por su complementaria modalización sexual, por su feminidad o por su virilidad.

El tiempo del noviazgo tiene que ser un tiempo de diálogo en el que cada uno vaya dando a conocer al otro cómo es en realidad, sin ocultamientos, sin buscar solo agradar o complacer

El noviazgo suele iniciarse porque ha habido un enamoramiento previo, junto con una atracción física. Los novios piensan frecuentemente en la persona amada, a la que, durante bastante tiempo, tienen idealizada.

El enamoramiento que se vive en el noviazgo hace que veamos solamente las virtudes, y además aumentadas, del otro, sin embargo hay que ser conscientes de que también hay defectos, y ambas cosas son parte integral de su personalidad.

El tiempo del noviazgo tiene que ser un tiempo de diálogo en el que cada uno vaya dando a conocer al otro cómo es en realidad, sin ocultamientos, sin buscar solo agradar o complacer. En este proceso es normal que se descubran diferencias que pueden provocar desilusiones, pero que son esenciales en la biografía del noviazgo, porque para esto está, para dialogar, conocer, descubrir si el otro es la persona con la que se quiere compartir la vida entera.

En el noviazgo hay que aprender a amar a la otra persona. Para ello hay que aprender a escuchar, a dialogar, a comprender que la otra persona es diferente y que, para conocerla bien, tiene que

pasar algún tiempo. La persona de la cual uno se ha enamorado debe convertirse en aquella persona con quien compartimos todos nuestros pensamientos, deseos, formas de ser, ilusiones... para así poder conocernos en profundidad; para descubrir si es la persona con la que queremos emprender una nueva etapa y formar una vida conjunta.

Es importante no solo vivir situaciones románticas propias de una pareja enamorada, sino, además, provocar situaciones cotidianas, para mostrarnos como somos y descubrir al otro.

En el noviazgo tiene que existir fidelidad, porque durante el noviazgo se crea la base para el matrimonio. Si de novios uno de los dos, o ambos, son infieles, seguramente en el matrimonio será peor, eso si se llega a esa etapa. La fidelidad es una exigencia del amor auténtico. Nadie que quiera de verdad está dispuesto a compartir su amor con otro.

La dignidad del cuerpo humano exige que no sea objeto de uso o intercambio. El sentido de la sexualidad humana adquiere su plenitud cuando se entrega dentro del marco de un compromiso total

El noviazgo no es el momento adecuado para tener relaciones sexuales. La relación sexual no es solo una expresión de cariño, afecto o deseo..., sino que también es la expresión de nuestra capacidad de amar, la expresión de una donación completa, en la que no se entrega solo el cuerpo, sino la persona entera (con su pasado, su presente, su futuro, su personalidad, sus preocupaciones, sus ideales...), y se recibe a la otra por completo.

La dignidad del cuerpo humano exige que no sea objeto de uso o intercambio. El sentido de la

sexualidad humana adquiere su plenitud cuando se entrega dentro del marco de un compromiso total como es el matrimonio, y el compromiso está para aprender a quererse cada día, para siempre y en exclusiva... Una donación corporal transitoria rebaja la dignidad de la persona.

El noviazgo, en el que la esfera biológica y la sentimental juegan un papel especial, debe estar también regido por la inteligencia y la voluntad si se quiere vivir con detenimiento y con la pretensión de que sea duradero. Un buen noviazgo permite, claro que sí, besos y abrazos hechos con cariño y respeto, siempre que no se busque ni se provoque una excitación sexual, o, si esta se produce, se pongan los medios para apaciguarla.

El noviazgo es un periodo de tiempo importante para crear un [proyecto de futuro](#). En el noviazgo se descubre si estamos de acuerdo en los aspectos fundamentales de la vida, en los valores, la educación de los futuros hijos, el papel de la sexualidad, el trabajo y el dinero, la colaboración en las tareas domésticas, las aficiones y amistades, el sentido último de nuestras propias vidas y tantas cosas más.

Esto no solo se descubre a través de la comunicación, sino también pasando mucho tiempo juntos, viendo cómo es realmente el otro como [persona, como hijo, como amigo, como colega de trabajo...](#) Tenemos que conocer el mundo del otro: [su familia, sus amores, sus pasiones, sus ambiciones...](#) Si después de analizarlo seriamente se llega a la conclusión de que hay diferencias importantes, diferencias en las que no se puede llegar a un acuerdo mutuo a través de la comunicación o diferencias graves en la personalidad, se debe terminar la relación.

No se puede iniciar una vida matrimonial si en los aspectos importantes, como son los mencionados anteriormente, hay desacuerdo, porque si no la convivencia y la consolidación del amor será muy difícil, por no decir imposible.

[Es un gravísimo error pensar que podemos cambiar al otro una vez casados](#), ello significaría que vamos a tratar de imponerle nuestra manera de ver las cosas, nuestros valores o nuestras manías, violentando su libertad.

Además, implica que no se le ama por quién es él o ella, sino por el ideal que queremos que sea.