

# Reflexiones

Padre Nicolás Schwizer

## Educación de los afectos y sentimientos

**1. Aceptar los sentimientos y afectos.** El primer paso es aceptarlos con alegría. Si Dios nos da un corazón capaz de sentir, hemos de aceptarlo. Nuestro ideal no es el hombre insensible, frío, sin pasiones.

Sin sentimientos nos convertiríamos en máquinas, en seres sin alma, en caricaturas del ser humano. La sensibilidad nos permite sentir con el otro, nos permite gozar de una obra de arte y de la hermosura de la naturaleza. Tal vez habría que recorrer uno a uno los afectos y sentimientos que es capaz nuestro corazón, para valorarlos, verle su sentido y función, y agradecer por ellos. Nos dice el Padre Kentenich, fundador del Movimiento de Schoenstatt: *“no existe ningún hombre auténtico sin sentimientos; no existe ningún gran hombre sin grandes pasiones”*.

**2. Clarificar y objetivizar (inteligencia).** Los afectos y sentimientos brotan espontáneamente, son reacciones instintivas. Por eso necesitan, para humanizarse, de la iluminación por la inteligencia. Deben ser *“asumidos”* en nuestro espíritu, deben clarificarse, para poder ver sus virtudes y sus limitaciones. P.ej. el amor materno instintivo, que se dirige sólo a los propios hijos, tiene que iluminarse por la razón para abrirse a otros seres también, que necesitan afecto y servicio.

También los sentimientos negativos necesitan de la clarificación de la razón. Si brota en mi corazón una antipatía por alguien, ese afecto debe esclarecerse y objetivizarse. Debo tratar de descubrir los valores y los aspectos positivos del otro, y regular así la reacción instintiva primaria. Lo mismo con una herida que me causa un hermano. Tengo que descubrir la llaga, buscar dónde está el motivo y así se puede curar.

Es necesario, entonces, que nos conozcamos en nuestras reacciones, que reflexionemos sobre aquello que sentimos. Nada debe ser dejado al arbitrio de la pura espontaneidad de los afectos ciegos. Y cuando hablamos de esclarecer, siempre pensamos en el intelecto iluminado por la fe.

**3. Encauzar (voluntad).** Los sentimientos y afectos no deben ser reprimidos. De lo contrario, crean en nuestro interior un estado de alarma, una neurosis y son fuente constante de problemas psicológicos. Nuestra vida afectiva tiene que ser recogida, dirigida y puesta al servicio de un ideal superior.

Es nuestra voluntad que cumple con esa tarea: asume los afectos y les da un cauce. Pero no se trata de un dominio despótico de la voluntad, sino más bien de un dominio diplomático: un dominio que invita, asume, canaliza y apela a lo positivo.

Canalizar los afectos significa darles respuesta: la razón muestra el camino que deben seguir, y la voluntad asume el afecto y lo conduce por ese camino. En algunos casos significa también, que se satisfacen sus impulsos en un plano superior. P.ej. cuando un ansia de cobijamiento sensible no puede o no debe satisfacerse en el plano sensible; con más razón debe encontrar satisfacción en el plano espiritual-sobrenatural, lo cual responde también al anhelo íntimo del instinto. Canalizar significa también, que los sentimientos primero deben ser podados, purificados.

**4. Purificar y ennoblecer.** Ya sabemos que en nuestro ser y especialmente en la vida instintiva y afectiva, existe un desorden causado por el pecado original, desorden que es confirmado y agravado por nuestros propios pecados personales. P.ej. si mi apetito no es moderado, se va creando en mí una disposición a la gula; si no me modero en la bebida, me convertiré en un alcohólico. Cada uno siente el peso de este desorden, sentimos que la naturaleza tira para abajo, y que cuando hemos obrado mal, la caída deja una huella en el alma que la predispone a seguir el camino errado. A pesar de los esfuerzos de la inteligencia y de la voluntad, se ha creado una inclinación malsana.

Para ordenar esos afectos debemos purificarlos y ennoblecerlos: quitarles los vestigios del sensualismo, subjetivismo y egoísmo; librarlos de antipatías, envidias y apegos esclavizantes. Tenemos que aprender a saber renunciar, cortar y podar las desviaciones. La autoeducación exige sacrificios. Pero no se trata de hacer sacrificios por hacer sacrificios. La renuncia está orientada hacia la meta del hombre maduro, hacia el desarrollo pleno del amor en nuestra vida. Una vida instintiva ordenada favorece, impulsa y asegura la auténtica libertad, en el amor y para el amor.

### Pregunta para la reflexión

¿Conozco los afectos de mi persona que debo purificar y ennoblecer?