

Cultivar los Sentimientos

Y dijo Dios: “Hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza”

Génesis 2,26

Por Ofelia Bravo

Representar a Dios ha sido anhelo del ser pensante a través de su historia y los artistas han invertido mucho tiempo en ello. En el caso de la plástica, la pintura ingenua recoge las expresiones infantiles o se inspira en ella. Los niños le pintan como una persona de edad avanzada y rostro bondadoso, quizás como un abuelo complaciente, pero siempre varón. Los artistas regalan el fruto de su inspiración. Así, mientras para unos es el Creador cercano y liberador o el Padre comprensivo y acogedor; para otros es Agua viva, tranquila o impetuosa; camino; horizonte o simplemente luz. Incontables son las obras que tratan de plasmar la imagen del Creador.

En lo espiritual, en lo trascendente y en lo más profundo del alma, cada uno y cada una tenemos nuestra propia imagen de Dios. Principio y Fin. ¿En qué nos parecemos a Dios? El ser humano es libre y capaz de vivir en el amor.

La observación de un niño de edad temprana, listo siempre para pasar del llanto a la risa y al beso, nos hace pensar que estas nobles expresiones infantiles ponen de manifiesto la capacidad que posee el ser humano de superar y sanar huellas desagradables.

La maternidad y la paternidad responsables requieren asumir el deber de *tener respuesta* para cuidar de la mejor manera el tesoro que en nuestros hijos nos regala la vida. Responsabilidad que no queda limitada sólo a la estabilidad en el vínculo amoroso de la pareja y a la concepción, sino también abarca toda la crianza del nuevo ser al tiempo que demanda su guía y protección.

El buen trato va más allá de satisfacer temporalmente lo afectivo y lo corporal. Necesidades ambas de la persona. Es preciso tener en cuenta que una relación amorosa no da espacio a lo abigarrado, donde por exceso de protección se limita el desarrollo y esta pasa a ser expresión de trato perjudicial.

En los primeros tiempos de vida -considerando como tales las etapas de lactancia, edad temprana y pre-escolar- se incorporan y desarrollan los estilos de expresar y recibir el amor. Así lo afirman, de manera explícita o implícita, las diferentes líneas de pensamiento que analizan la fascinante subjetividad. Si bien cada una con su enfoque, las escuelas psicológicas reconocen estos años como sostén importante de la afectividad en el desarrollo personal. La referencia a estas posiciones, aunque sea sólo a grandes trazos, ayuda a tomar conciencia del papel trascendente de la vida familiar.

El psicoanálisis fundamenta sus estudios en las instancias *inconscientes*, *preconscientes* y *conscientes* de la psiquis, poniendo énfasis en la primera, ya que al no estar controlada por el sujeto puede expresarse en acciones o sentimientos que, sin intención, específica cuesta esfuerzo encontrarles razón.

La teoría psicoanalítica -brillantemente estructurada por Sigmund Freud y sus más destacados seguidores- *descubre* importantes aspectos humanos y es absurdo acercarse a la psiquis y pretender ignorar lo *inconsciente*.

Quizás por ser fisiólogo su creador, Freud emplea términos vinculados al cuerpo y a sus funciones, tales como *etapa bucal*, *etapa anal* y *etapa genital*. Términos que son interpretados por algunos neo-psicoanalistas como formas comprensibles de explicar la dependencia a la madre y al padre o a quienes ocupen su lugar; la conciencia de poder recibir y dar de sí y la posibilidad de elegir con quién compartir.

El niño o la niña recibirán las influencias de sus padres. Se parecerá y diferenciará de estos, según su sexo y, consecuentemente, quedará “marcado” o “marcada” para el bienestar o la neurosis.

Al asumirse la ciencia sólo como lo demostrable por los métodos reconocidos en su tiempo, surge la escuela del conductismo o del comportamiento. En esta escuela se destacan el norteamericano Bandura y su grupo de trabajo. Ellos únicamente tienen en cuenta lo mensurable y comparable como parte de la disciplina psicológica. Lo demás, aunque aceptado, puesto que pertenece a la realidad humana, no es considerado parte del quehacer científico de la Psicología.

Para los psicólogos del comportamiento, el ser humano al nacer es una tabla rasa y lo que logre cada cual dependerá de lo que recibe. Los aportes de esta escuela marcan pautas interesantes en algunos diagnósticos, en los procesos de enseñanza y aprendizaje, en la comunicación social y para enmendar o superar situaciones desagradables o de frustración.

Estas dos grandes fuerzas de la Psicología no tratan, en su disciplina científica, otros aspectos interesantes, por centrar su objeto de estudio en el *inconsciente* y en el comportamiento. Notables personalidades de ambas escuelas, posiblemente al avanzar en estudios y experiencias, comprenden que es necesario poner atención en otros componentes de la subjetividad, dando lugar en su quehacer a la Psicología Humanista.

El humanismo tiene como centro la persona, toma en cuenta el saber acumulado hasta el presente, destaca la importancia de lo afectivo, de la constitución individual, de los estilos de comportamiento y de la historia personal y social donde cada ser se desarrolla.

Hasta que surge el enfoque humanista se pensaba que “la forma de ser” estaba pautada por influencias no dependientes del individuo, aunque reconocía en sí la posibilidad de superarla mediante acciones terapéuticas específicas. Sin embargo, para esta llamada “tercera fuerza”, la persona dueña de sí, como expresión de su madurez, va tomando en libertad las riendas de su propia vida. Se sustenta en valores tales como: desarrollar el potencial humano, acercarse a los problemas de la vida cotidiana, ensanchar los espacios de libertad, hacer posible la creatividad, orientarse hacia valores y metas personales, respetar las diferencias y acompañar a que cada uno o una pueda encontrar el sentido de la vida. La persona que vivencia en su *integralidad* es el centro de la atención.

El liderazgo del movimiento psicológico humanista está compartido por teóricos de varias latitudes. Entre otros se destacan A. Maslow, C. Rogers, R. May, L. Moreno, V. Frankl, quienes empleando diferentes términos, ya sean: *sí mismo*, *autorrealización* o *sentido de la vida*, postulan trabajar por la plena dignidad de la persona humana

Las tres líneas de pensamiento antes mencionadas conceden importancia a la infancia en los estudios de la subjetividad. Más, cabe destacar que reconocer lo *vivencial*, es decir la percepción personalizada de lo vivido, resulta inseparable a la esfera afectiva.

No siempre todo va bien, conforme a lo soñado. Pues pueden surgir reveses y frustraciones en diferentes momentos de la vida. La seguridad afectiva, en cuanto a sentirse aceptado, querido y necesario fortalece la personalidad, al igual que la conciencia de poder darse a los demás en su actuar cotidiano. La experiencia clínica hace pensar que quienes han cultivado su vida afectiva poseen mayor fortaleza y recursos psicológicos para superar eventos negativos.



En este fresco de la Capilla Sixtina, Miguel Ángel pintó a Dios en el momento en que dota de vida a Adán.

La *resiliencia*, como sorprendente reacción de afrontar retos difíciles y salir de ellos recuperando armonía, conmueve de manera especial. La experiencia que dio lugar al término constató cómo algunos “niños de la calle”, con carencias afectivas y contaminados por la violencia de su realidad, se recuperaban con rapidez y, poco tiempo después de recibir atención, eran capaces de dar y recibir amor sanamente. Al indagar acerca de la historia personal

de estas criaturas, en los pequeños que pudieron investigarse, se encontraron vivencias amorosas y de apego anteriores al abandono, que en muchos casos obedeció a la desesperación.

Cada cual, por ser humano, crece en familia, valora especialmente los afectos y la vida de relación. Es bueno tener en cuenta la cultura de los sentimientos. La esencia humana prepara para amar pero, ¿será necesario aprender a expresarlo? Con frecuencia se “desbocan” los sentimientos negativos, ciertamente humanos, pero sorprende que en no pocas oportunidades esto se asuma con mayor naturalidad que la “explosión” afectiva de ternura o sensibilidad. Con frecuencia llegan a nuestros sentidos expresiones de indiferencia o disgusto, en muchos casos sin razón; sin embargo, la vida ganaría en calidad de cambiar estas por otras de agrado o cariño.

Las costumbres varían no sólo en identidades específicas, sino también en el tiempo. Por ejemplo, hoy se besan con naturalidad amigas y amigos y también amigos entre sí, mientras otros, por el contrario, se privan de la cercanía física y de la caricia familiar o amistosa. Lindo y gratificante es el gozo de expresar el amor y de sentirnos queridos. ¿Por qué dejarlo a la intuición o indagar “en el fondo del alma”, si podemos comunicarlo mediante la acción, la palabra o el gesto? Al aceptar que la fuerza está en el *Amor* y que podemos vivir libremente en el amor ¿qué razón puede limitar la expresión de los sentimientos positivos?

Cualquier momento del ciclo vital es tierra fértil para cultivar los sentimientos de amor en sus diversas manifestaciones. Cada vínculo afectivo posee expresiones que le distinguen y conforme a esto pareja, madre-padre-hijo, hermanos, familiares, amigos y conocidos, transmitirán su sentir.

Fe y ciencia coinciden al tratar la afectividad como importante y trascendente. La persona, dueña de sí, elige.