



CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES

Afecto positivo y capacidad de ayuda aprendida

Miriam Subirana
miriam@miriamsubirana.com



La mayoría de los psicólogos se centran en las debilidades de sus pacientes. Barbara Fredrickson se dio cuenta de que en un año se habían publicado unos 44.000 artículos sobre depresiones, miedos, estrés, ansiedad y otras emociones debilitadoras, y tan solo 3.000 sobre puntos fuertes, fortalezas y virtudes. Esta observación la impulsó a llevar a cabo una investigación que demuestra que las emociones positivas, como tener esperanza en el futuro, sentirse inspirado, sentirse

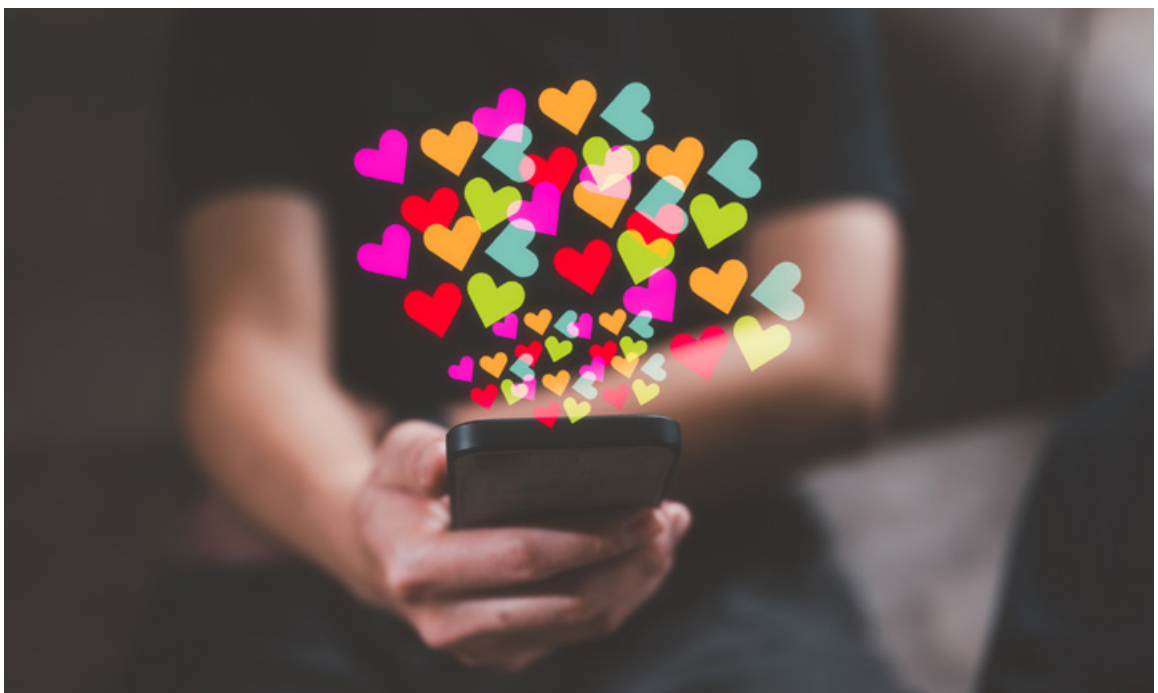
en paz y contento, el afecto y la afectividad, limpiaban las experiencias negativas registradas en el cerebro, haciendo que la persona fuera más creativa, pudiera tomar mejores decisiones y desarrollara más su inteligencia. Su conclusión fue que es más poderoso cultivar las experiencias que inspiran que centrarse en las que traumatizan.

Es más poderoso cultivar las experiencias que inspiran que centrarse en las que traumatizan

Tenemos imágenes interiorizadas que nos conectan con el trauma, con la rabia o con el afecto y la alegría. Es decir, tenemos imágenes asociadas a emociones. ¿Qué se puede decir en cuanto a la relación entre la emoción positiva —afectividad, deleite, compasión, gozo, amor, felicidad, pasión, etcétera— y la acción positiva? ¿Hasta qué punto es el lado afectivo de la imagen positiva lo que genera y sostiene el movimiento heliotrópico que se ve en los sistemas humanos? El movimiento heliotrópico, *Helios*, luz en griego, es el movimiento por el cual las plantas y los sistemas vivos van hacia lo que les da

luz, vida, vitalidad. La emoción positiva puede ser el factor pivote que determina el potencial heliotrópico de las imágenes del futuro.

Por otra parte, el descubrimiento que emerge con más contundencia es el de que mientras la afectividad negativa se encuentra notablemente enlazada con el fenómeno de la impotencia afectiva, el afecto positivo está íntimamente conectado con la potencialidad de ayuda social. De alguna manera, el afecto positivo nos saca de nosotros mismos y de la preocupación autoorientada, aumenta nuestra atención en el potencial de bien en el mundo, incrementa sentimientos de solidaridad y nos impulsa a actuar en formas más altruistas y prosociales.





De acuerdo con el trabajo de Alice Isen y sus colegas, el estado de ánimo, la cognición y la acción forman un trío inseparable y tienden a crear enlaces de retroalimentación de intensidad amplificadora. Los análisis indican que el afecto positivo genera un recuerdo superior o acceso a las memorias placenteras (Isen, Shalker, Clark y Karp, 1978), ayuda a crear un sentido más elevado de optimismo hacia el futuro (Isen y Shalker, 1982); impele a la persona a pensar acerca de cosas positivas (Rosenhan, Salovey y Hargis, 1981), y, como resultado, predispone a las personas hacia actos que estarían enfocados a soportar el afecto positivo continuo, como la acción prosocial de ayudar a otros (Cunningham, Stinberg y Greb, 1980; Isen y Levin, 1972; Isen, Shalker, Clark y Karp, 1978). Además, el afecto positivo ha sido asociado con:

1. capacidad aumentada para la solución creativa de problemas (Isen, 1984);
2. juicio y toma de decisiones más efectivos (Isen y Means, 1983), y
3. optimismo y un aumento en la capacidad de aprendizaje, en particular una capacidad más ágil para percibir y comprender las cosas congruentes con el estado de ánimo o aspectos positivos (Bower, 1981; Clark e Isen, 1982).

En la faceta más intrigante de esta línea de pensamiento, David McClelland de Harvard ha formulado la hipótesis de un conjunto reforzador de dinámicas entre la elaboración de imágenes positivas, el afecto positivo, la imagen prosocial y una mejoría en el funcionamiento del sistema inmunológico. McClallend ha llegado al extremo de argumentar que tan solo observar un acto altruista sería bueno para el observador. Puede que tenga razón.

Por ejemplo, en uno de los experimentos de McClelland se les mostró a los estudiantes una película de la Madre Teresa, premio Nobel de la Paz, atendiendo a los pobres, enfermos y moribundos en Calcuta. Durante la película, se tomaron medidas del funcionamiento inmunológico de los estudiantes, tal como es definido por aumentos en la inmunoglobulina salivar. (IgA, una medida de defensa contra las infecciones respiratorias y las enfermedades vírales.) En todos los casos, se encontró que las concentraciones IgA inmediatamente aumentaban durante la película y que, en algunos observadores, permanecían elevadas por un período de hasta una hora después.

Se debe hacer hincapié en que estos descubrimientos son controvertidos y que estamos en nuestra infancia por lo que se refiere a comprender el rol de la emoción positiva en relación con el bienestar de la persona y la colectividad. Sin embargo, es importante que se estén haciendo estos estudios. Representan un cambio vital en la atención de la investigación a través de toda una serie de disciplinas y reflejan un cambio en el estado de ánimo y en el espíritu de nuestros tiempos.

Por ejemplo, tal como Brendan O'Regan (1983, pág. 3) observa en relación al campo de la psico-neuroinmunología, «ya no estaremos únicamente centrados en la reducción de síntomas o en quitar algo negativo, y en su lugar, empezamos a comprender la salud y el bienestar como la

Reflejan un cambio en el estado de ánimo y en el espíritu de nuestros tiempos

Aceptarte a ti mismo es la clave para iniciar y realizar cualquier cambio positivo



presencia de algo positivo. El enfoque en la psicofisiología de la emoción positiva puede bien ser el primer paso en el desarrollo de lo que podría llamarse una ciencia afirmativa... una ciencia para la humanidad».

«Esta línea de investigación ya está en parte predicada por el conocimiento que ha surgido de los estudios sobre la afectividad negativa. En una de las líneas de investigación más candentes de la última década, los investigadores están ahora convencidos de las conexiones recíprocas entre la afectividad negativa alta con 1) experiencia de estrés en la vida; 2) deficiencia cognitiva; 3) el fenómeno de la «impotencia aprendida» (*learned helplessness*); 4) el desarrollo de la depresión; 5) la ruptura de vínculos sociales; 6) iniciar posibles respuestas fisiológicas, como el desplome de la catecolamina cerebral, la secreción de corticosteroides, la supresión del funcionamiento inmunológico, y, finalmente, el desarrollo de la enfermedad (Watson y Clark , 1984; Seligman, 1975; Brewin, 1985; Peterson y Seligman, 1984; Beck, 1967; Shultz, 1984; Ley y Freeman, 1984). No obstante, la diversidad de sujetos, métodos y medidas, hay un patrón sobresaliente que emerge: un conjunto de enfermedades, especialmente varias formas del cáncer, están asociadas con imágenes negativas crónicas y persistentes, expresadas y somatizando sentimientos de impotencia y desesperanza. Como concluye un médico de Yale, “el cáncer es la desesperación experimentada a un nivel celular” (Siegel, 1986)».

Desarrollar la capacidad de aceptar y apreciar es esencial para ser capaz de tener afecto y afectividad hacia las personas que nos rodean y en general. Véamoslo en más detalle.

Acepta

Acoge lo mejor de lo que es y desde ahí acepta lo peor de lo que es. No lo hagas al revés. Si te asientas en lo peor, te desmotivas y pierdes confianza. El aceptarte a ti mismo es la clave para iniciar y realizar cualquier cambio positivo. Implica aprobarte a ti mismo, es el *self approval*. En vez de juzgarte y sabotearte, te apruebas y apoyas a ti mismo en tus propósitos. Es sentir que estás en el lugar adecuado, en el momento preciso, haciendo lo correcto. Desde la aceptación puedes cambiar ciertas creencias. Por ejemplo, antes creías que tenías que hacerte el fuerte para salir al mundo, ahora estás en el mundo y te muestras tal como eres, sin necesidad de demostrar nada. Antes tenías un sentimiento de poca valoración personal, ahora sabes de dónde viene, sabes que no hay motivo para tenerlo y ya no te sientes menos. Te sientes mejor. Te aceptas y te expresas desde tu aceptación, generando un espacio de aceptación para los demás que, en tu presencia, se sienten abrazados, aceptados y cómodos.

Desde la aceptación creas una acción diferente. Aceptando creas espacios de perdón, de respeto, de tolerancia, de recepción, de rendición y de sintonización. Veámoslos brevemente:

Aceptando abres un espacio de perdón

Jesús en la cruz dijo: «Padre, perdónales porque no saben lo que hacen». Solo un gran corazón tiene tal capacidad de perdón. En el espacio de aceptación, amplías los límites de tu corazón



y tu potencial de amar. Reconoces que perdonar te da la gran oportunidad de practicar la libertad. Perdonar es un acto libre y de amor. Si no aceptas y no perdonas, el resentimiento te acompaña y marca tu vida.

La grandeza de Dios se vive en su potencial de amor infinito con el cual nos perdona y nos abraza. Si no perdonas no puedes abrazar al otro. Rechazas y te cuesta ser ecuánime.

Nelson Mandela dijo: «No hay futuro sin perdón». Perdonar implica tener una gran fuerza espiritual. Te libera de la venganza y del resentimiento y vives en el amor.

Aceptar crea un espacio de respeto

Das espacio para recibir lo que los demás te puedan enseñar o aportar. Das espacio para que aprendan a su ritmo. Reconoces al otro, le ves y le aceptas.

Es un espacio de tolerancia

Aceptas al otro como es. Aceptas lo que es. Para superar los problemas, necesitas poder interno y capacidad de tolerar. Tolerar no significa aguantar. Tolerar es aceptar, comprender y saber afrontar. Es decir, tolerar no es aguantar y luego explotar. En la tolerancia disuelves aquello que, de otra forma, estarías aguantando. Tolerancia es ser como el océano, es decir, saber absorber, disolver y hacer desaparecer.

Es un espacio receptivo

Recibes al otro como es, le ves, le reconoces. Recibes los imprevistos y en esa apertura con aceptación, gozas de lo que es sin resistirte a ello.

Es un espacio de sintonización

Aceptas lo que es y sintonizas con lo que es. Si te resistes, no puedes sintonizar y no percibes, no captas las señales que te dan la situación o el otro y, por tanto, no puedes dar lo mejor de ti mismo para el beneficio mutuo, tuyo y de la situación o persona/s.

Cuando actúas sintonizado con el momento presente, tus acciones se impregnan de la sabiduría de tu ser innato.

Aprecia

La vida tiene mucho más sentido cuando la vivimos apreciando, en vez de quejándonos y refunfuñando. Apreciar es valorar, es el acto de reconocer lo mejor en las personas y en el mundo que nos rodea. Cuando apreciamos descubrimos lo mejor de lo que es y nos abrimos a ver lo que podría ser. Apreciando nos abrimos y sentimos asombro y curiosidad. Una actitud apreciativa incrementa la capacidad generativa y de influir en las personas, y con ello se multiplica su habilidad para provocar cambios saludables.

**Se trata de vivir
la sexualidad
desde la
autenticidad
y el amor
verdadero**

Cuando nos apreciamos a nosotros mismos, fortalecemos nuestra autoestima. Al descubrir y valorar lo mejor de lo que tenemos nos proveemos de recursos para afrontar la vida. Cuando este descubrimiento es sincero sentimos una conexión emocional con nuestras fortalezas y capacidades. Se despiertan en nosotros emociones positivas, como el respeto por uno mismo, la alegría, la esperanza y la inspiración, entre otras. Nos abrimos al aprendizaje. Gracias a la autoconfianza nos atrevemos a asumir riesgos.

Cuando apreciar al otro se convierte en un hábito y en una actitud vital, incrementamos la calidad de nuestras relaciones y contribuimos a que se manifieste lo mejor de las personas.

Cuando apreciamos, cambiamos el cauce de nuestros ríos de emociones negativas, definimos nuevas ubicaciones y cauces que incrementan nuestras emociones positivas. Al apreciar, iluminamos y hacemos brillar lo mejor y valioso.



Sexualidad consciente

La pulsión sexual es una de las grandes fuerzas vitales que debemos saber canalizar adecuadamente para vivir en plenitud y sin causarnos sufrimiento. Se trata de vivir la sexualidad desde la autenticidad y el amor verdadero, con espontaneidad, ternura y comunicación abierta.

Debido a nuestra carencia y necesidad, a sentirnos separados, buscamos la unidad atraídos por la fuerza de Eros. Nos mueven el amor, el deseo y el gozo. La atracción corporal despierta los sentidos con el afán de fundirnos en el otro, gozando de todas las sensaciones que se mueven con la entrega. Sin embargo, en esa entrega nos damos cuenta de que nadie acabará de llenarnos del todo, ya que la otra persona también tiene sus carencias y necesidades.

El deseo sexual puede llevarnos a abrirnos al otro, a ir más allá de sí mismo para encontrar con el otro una experiencia sublime. Sin embargo, el deseo sexual que no lleva más allá de sí mismo, sino que nos encierra en nuestra pasión y deseo egoísta de propia satisfacción, es destructor. Destruye al otro al considerarle un mero objeto de placer, lo reduce a una mercancía en la que no tiene ni rostro ni dignidad. Además, se destruye a sí mismo, al convertirse en esclavo de su propia pasión descontrolada.

La sexualidad tiene un gran potencial espiritual cuando uno es capaz de salirse de sí mismo para darse y acceder junto a la persona amada a una dimensión trascendente y divina. Se convierte en una experiencia de trascendencia de la individualidad y de acceso a las fuerzas del universo en las que el gozo no se queda encerrado en uno mismo, sino que es una donación del sí mismo al otro y al todo.

La fuerza de la sexualidad es tan embriagadora que las comunidades religiosas y espirituales han temido a lo largo de los siglos que pudiera destruir el frágil equilibrio de las relaciones en el seno de la comunidad y además constituyera una fuerza de distracción de la práctica contemplativa. Por esto encontramos en muchas tradiciones que en sus comunidades se practica la abstinencia sexual. La continencia sexual cuando se practica desde la comprensión y no desde la represión, permite la transformación progresiva de esa pulsión de la libido hacia espacios de amor abiertos al ágape, en los que el amor está descentrado de sí mismo.

Afectividad y sexualidad

Este detalle ampliado del anónimo "Virgen de la leche" del s. xv coronado por un rayo electrocutante quiere ser un homenaje a cómo el arte, a través de la historia, ha sabido reflejar con sensibilidad y naturalidad la sexualidad y la afectividad. Un homenaje y una provocación también, en medio de estos tiempos convulsos a medio camino entre el falsismo woke y esta cultura de la cancelación con olor a naftalina.

