

**ENCUENTRO DE
ACOMPAÑANTES**

"CÓMO TRABAJAR LA AFECTIVIDAD"



OBJETIVOS DEL ENCUENTRO

- Ser conscientes de lo que supone nuestra propia afectividad.
- Descubrir la importancia que tiene la afectividad para el desarrollo de la persona.
- Tomar conciencia de lo que es la afectividad en los/as jóvenes y para los/as jóvenes.
- Descubrir las dificultades y posibilidades que tenemos para acompañar en este ámbito.

Definiciones de afectividad:

- La palabra *afectividad* es un término universal, pero contiene un campo semántico tan amplio que nos vemos en la necesidad de seleccionar el encuadre de nuestra reflexión; de ahí que lo vayamos encauzando a través de preguntas. El encuadre elegido es el de su condición de *inconmesurable complejidad*, en la que contemplamos un constante juego de contradicciones. En ellas nos vamos encontrando cada vez que nos pensamos como humanos.

Los afectos acompañan desde el principio de la vida a nuestra facultad de conocer. En las primeras representaciones del mundo externo que nuestra memoria guardará para estructurarlas gracias al lenguaje (en esas matrices del pensar) se grabaron también, en forma de significados, todos los temblores, las palpitaciones, la intensa emocionalidad con que fue sentido cualquier contacto- conocimiento. Nunca podremos determinar si somos nosotros/as mismos/as en virtud de un código genético, o si lo somos en virtud del modelado que resulta de ese bombardeo de impresiones que constantemente nos estimulan. (...)

En el mundo de los afectos, los niños/as tienen el poder. Pueden hacer de nosotros/as buenas o malas personas. Estamos en sus manos.....Porque nunca sabremos precisar cuánto hay del niño/a en cuestión y cuánto del niño/a que fuimos nosotros/as y que todavía llevamos dentro. Cuándo hay del otro/a y cuánto de nosotros/as mismos/as. Cuánto hay de mandato de la naturaleza y cuánto hay de identificación.....

Sal Terrae. Mayo 2000. M^a Josefa Callado

- La afectividad, el mundo de los sentimientos, es en alguna medida, pero con enormes diferencias, el "lugar" en que se vive. Es el "envolvente" de la vida, siempre que no olvidemos que esta puede existir en condiciones de extrema desnudez. Es curioso que esta palabra evoque ante todo imágenes de desarrollo técnico mínimo, o de escasez económica, y se piense rara vez en los estratos básicos y más íntimos de la vida, desde los cuales se llega a los/as demás.

La educación sentimental. Julián Marías

- La afectividad es, sin lugar a dudas, una parte importante del Yo, y es de ella de la que nos vamos a ocupar en relación con el proceso de maduración personal.(...) Cuando hablamos de madurez afectiva, nos tenemos que referir necesariamente a una persona que es capaz de expresar sentimientos, que se comunica desde el corazón, lo que hoy algunos psicólogos llaman inteligencia del corazón. Se trata de una comunicación que nos permita una fluidez de contacto tanto con el propio interior, como con los demás.

Presencia Joven nº11. "Afectividad y sexualidad"

Introducción

Invitar a otros/as a pensar sobre la vida de cada uno/a, cuesta. Y si proponemos centrarnos en el aspecto de la afectividad, cuesta todavía más. Parece que nos gusta ir de duros/as, o que suena a "ñoño" eso de los sentimientos, y que de pensar sobre la afectividad, mejor dejarlo en el plano individual, intimista, donde nadie te cuestione ni te interpele.

No hacen falta muchos años, para descubrir que bajo toda esa apariencia, dentro de cada uno/a tenemos nuestro mar de sentimientos, unas veces en calma y manso, y otras, con atisbos de galerna. Nuestro mar de sentimientos, llegados/as a cierta edad, parece únicamente alimentable por una pareja estable y heterosexual.

No podemos circunscribir la afectividad al mundo de la pareja, es verdad que no está ausente el sexo en nuestra afectividad, pero no podemos olvidarnos, dejar de gozar y demandar las gratificaciones, seguridad y cariño que nos ofrece la familia, los amigos, las amigas, los/as compañeros/as.... no podemos calificar de mutilados/as a aquellos/as que optan por vivir su afectividad de modo diferente al transmitido por esta sociedad, que coloca la línea separatoria entre juventud y adultez, cuando uno/a estabiliza su relación con la pareja procrea y adquiere "responsabilidades familiares".

Ocurre con frecuencia, a unos/as más que a otros/as, el hecho de creer que vivir en plenitud la afectividad se consigue centrándose exclusivamente en la pareja, a pesar de desatender otras cuestiones, que bien llevadas, son enriquecedoras y gratificantes.

Crece armónicamente

La palabra crecimiento supone iniciar un proceso, una aventura en la que somos los/as protagonistas. Supone básicamente tomar conciencia de nosotros/as mismos/as y descubrir nuestra fuente de fuerza interior y de seguridad. "Darnos cuenta" de que vivimos perdidos y distraídos en multitud de ocupaciones que nos evaden de nosotros/as mismos/as y nos impide enterarnos y tomar conciencia de nuestra propia dignidad.

"Darse cuenta" sería la frase clave, vivir lo que hacemos, sentimos, respiramos, de forma consciente, no enajenadamente a veces por imposición de los/as otros/as, la prisa, el afán de hacer cosas o meros deseos alejados de la realidad.

Hay una serie de actitudes que facilitan este "darse cuenta":

- * Escucha de sí mismo/a; una cierta capacidad para el silencio y la soledad, que no es una introspección enfermiza (mirarse el ombligo) sino más bien "confianza en sí mismo/a", escucha de la propia riqueza interior de la que se derivaría un autoconcepto y una autoestima positiva.
- * Escucha del otro/a y de lo que me rodea, un vivir en comunicación con nuestro entorno dándonos cuenta de nuestra actitud positiva o negativa.
- * Autenticidad, llamar a las cosas y situaciones por su nombre. "Sólo la verdad nos hace libres", nos sitúa limpiamente ante nosotros/as mismos/as y los/as demás. Verificar nuestras

motivaciones, dar nombre a lo que nos mueve interiormente y nos lleva a optar por unos caminos y no por otros.

- * Amor por la vida, deseo de estar vivo/a y despierto/a, no ser un espectador/a pasivo/a sino vivir lo más a fondo posible nuestras opciones diarias o fundamentales que marcan nuestro vivir.

Con estas actitudes, el punto de partida sería la necesidad de recuperar la conciencia de nuestro cuerpo; vivimos disociados de él, lo tratamos como un objeto manejable, algo así como un coche conduciéndolo hasta que se le acaba la gasolina. Aprender a escucharle, a saber sus necesidades y gozar de sus posibilidades es la forma de dar un sustrato, una base a nuestra conciencia personal:

- * Conciencia de los propios sentimientos: conocer lo que uno/a quiere. Saber de los propios sentimientos y deseos que experimento ante los múltiples aspectos y personas que delimitan mi vivir.
- * Conciencia de mi afectividad, toda nuestra necesidad elemental de cariño, de caricias, ser significativo/a para alguien. Recorrer nuestro mundo de afectos, nuestros vínculos familiares, de amistad, de amor.
- * Conciencia de mi actividad: trabajo o estudios. Es fuente de personalización si lo he hecho "mío" y no es la tapadera para no encontrarme conmigo/a mismo/a.
- * Necesitamos plantearnos el sentido de nuestra existencia, nuestra relación con la trascendencia, una vez que sabemos o vamos sabiendo de nuestros talentos y posibilidades. No es fácil porque la vida espiritual se presta a vivir de lo imaginario, de las fantasías del deseo. Como la realidad no nos gusta, nos refugiamos en unas ideologías o creencias y huimos del riesgo que supone una búsqueda de la fe, sin darnos cuenta de que siendo auténticos/as, no huyendo de la propia verdad por pobre que parezca, es lo que nos sitúa en línea de que sea Dios el que nos posibilite ser en libertad y con fuerza interior.

Consciencia, libertad, felicidad

Las dos funciones psíquicas que tienen más importancia en el comportamiento de la persona son: la inteligencia y la afectividad. La frondosidad de los fenómenos afectivos es como un bosque en donde siempre hay sorpresas y zonas intransitadas. La intimidad humana es densa y compleja, casi interminable. Está llena de pasadizos y muchas veces de lugares desconocidos e ignorados. De ahí que los sentimientos tantas veces sean un enigma y en ellos se dan muchos tramos imprevisibles, en los que es arriesgado decir la ruta que seguirán o qué nuevo vericuetto escogerán. No obstante, podemos decir que la afectividad está constituida por un conjunto de fenómenos subjetivos, diferentes de lo que es el puro conocimiento, difíciles de verbalizar y que provocan un cambio interior que se mueve entre dos polos: agrado-desagrado, inclinación-rechazo, afición-repulsión. Entre los puntos extremos aparece una variopinta gama de vivencias.

Es legítimo y necesario valorarse y amarse así mismo/a; pero para poder salir de sí libremente. Sin el presupuesto del amor de sí, el amor al prójimo oculta dependencias, resentimientos, autoengaños.....

Pero el amor de sí solo/a, bajo razón de armonía interior, de equilibrio psicológico, de sana afectividad, de sabiduría de la vida, al final termina en un egoísmo feroz.

En sana pedagogía, ni siquiera cabe quererse uno/a bien a sí mismo/a, sino amando a los/as demás. El "tú" es fuente de gratificación mucho más profunda que el estar a gusto con uno/a mismo/a. Lo planificante, lo auténticamente humano-cristiano es vivir la circularidad bipolar del amor: "amar afectiva y efectivamente" y ser amado/a; estar en sí y salir de sí. Vivir la independencia teñida plenamente por la necesidad de los/as demás. Autonomía y Pertenencia.

Vivir la bipolaridad en el amarse a sí y salir de sí. La dinámica de la bipolaridad no es tensión, desasosiego... sino "síntesis nueva en espiral", como el proceso en crecimiento, para que sea sano y gratificante.

Tras leer las definiciones y los textos:

1. Señala aquello más significativo, lo que te haya cuestionado más.
2. ¿Qué dificultades personales y estructurales encuentras en vivir y desarrollar tu afectividad?
3. ¿Crees que los/as jóvenes de tu grupo de iniciación son conscientes de su propia afectividad?
4. Tú, como animador/acompañante, ¿cómo transmites y cuidas este aspecto?

⇒ **TRABAJO POR GRUPOS**

JUZGAR

⇒ PRESENTACIÓN DE LAS ENCUESTAS

⇒ TRABAJO PERSONAL

• **Mt 6, 21.**

¿Qué valoras como tesoro-riqueza en tu vida? ¿Y en los jóvenes que acompañas?

En estas "riquezas" que has descubierto está tu corazón (mundo afectivo)

• **Ex 3, 7-10**

Dios se deja afectar, ve, oye, se fija, baja..... no es neutral, indiferente.

¿Nos dejamos afectar por la vida de los jóvenes que acompañamos?

• **Jn 4, 6 ss**

Jesús espera a la samaritana en un lugar de comunicación (el pozo); con ella dialoga, escucha, rompe las barreras de raza y religión.....

"Dame de beber": ¿Tú haces que el otro se sienta útil y protagonista de su vida?

"Como me pides esto....si no tienes cubo y el pozo es profundo": ¿Qué dificultades has tenido desde tu propia experiencia?. ¿Con que medios has contado?

• **Jn 10, 1-5**

Jesús no es un extraño para sus ovejas, no es un ladrón, entra por la puerta, conocen su voz

¿Lo eres tú para tu grupo de jóvenes?

• **Jn 11, 33-43**

Jesús al ver llorar, llora, la gente se da cuenta que se estremece y da gracias a Dios reconociendo que es Acción de Dios

¿Qué capacidad tienes de estremecerte con otros? ¿De sentir con otros? ¿Reconoces que es gracia de Dios?

- ¿Qué actitudes ves que son necesarias para transmitir y acompañar lo afectivo?

- ¿Desde el VER trabajado y los textos del JUZGAR qué interpelaciones y cambio de actitudes surgen en ti a nivel personal y como acompañante?

- ¿Qué crees que es necesario potenciar a nivel diocesano, zona, general?¹

¹ Suprimir según sea un encuentro en la diócesis o también de zona

ACTUAR

Teniendo en cuenta las actitudes a cambiar, las interpelaciones y llamadas recibidas del JUZGAR ¿Qué acciones concretas te planteas?

- * A nivel personal
- * Como animador/a
- * Como diócesis
- * Como zona ²

² Suprimir según sea un encuentro en la diócesis o también de zona