

Afectos positivos

Psicoterapeuta Victoria Molina

“*Afecto*”, según el diccionario de la Real Academia Española, significa: “Cada una de las pasiones del ánimo, como la ira, el amor, el odio, etc., y especialmente el amor o el cariño”. Y si nos detenemos en el significado de *afectividad*, para complementar la idea, tenemos: “Cualidad de afectivo / Conjunto de sentimientos, emociones y pasiones de una persona / Tendencia a la reacción emotiva o sentimental”. De acuerdo con estos conceptos, tomaremos indistintamente las palabras emociones y sentimientos, aunque sabemos que, en sentido estricto, tienen significados diferentes.

Los afectos son devenires: unas veces nos debilitan, en la medida en que disminuyen nuestras potencialidades y, por añadidura, descomponen nuestras relaciones (tristeza; “afectos negativos”), y otras nos hacen más fuertes, en la medida en que aumentan nuestras potencialidades convirtiéndonos en individuos más integrados, sanos y capacitados para construir (alegría; “afectos positivos”).

En esta ocasión nos enfocaremos solamente a los afectos de naturaleza ‘positiva’, dejando para otra ocasión los de naturaleza ‘negativa’. La razón para hacer esta discriminación se debe únicamente al interés por destacar los aspectos ‘gratos’, las fortalezas del ser humano y no sólo las debilidades, la parte desagradable, conflictiva o dañina que, en gran medida, es motivo de problemas y patologías; temas, estos últimos, a los que se ha enfocado la literatura de la psicología tradicional; sin embargo existen autores, como Watson y Tellegen, que estudian el afecto en sus dos polos: positivo y negativo, y también algunas corrientes psicológicas, como la ‘psicología positiva’, están dando un giro hacia los aspectos positivos de las personas.

El afecto positivo representa el estado anímico placentero, manifestado a través de motivación, energía, deseo de afiliación, sentimientos de pertenencia, logro, éxito, etc. Las personas con alto afecto positivo suelen experimentar alegría, satisfacción, gusto, entusiasmo, energía, amistad, unión, afirmación, entrega, confianza, empatía, entre otros muchos. Todas estas características se relacionan, también, con el optimismo y la resiliencia.

Es de suponer que todo ser humano posee la capacidad para desarrollar sus fortalezas o potencialidades, sin embargo cotidianamente observamos que esto no siempre sucede, o que en muchas ocasiones no resulta tan sencillo como puede parecer. Como mencionamos anteriormente, los afectos juegan un papel determinante para el florecimiento y expansión de dichas cualidades. Veamos de qué manera surge y cómo se logra este suceso.

El modelo relacional del desarrollo considera al adulto como regulador emocional que determina la estructuración del psiquismo del infante. La figura de apego tiene la función de regular la relación, estableciendo reacciones y respuestas diferentes según las necesidades emocionales del niño. Según Kernberg, el bebé tiene una disposición innata al apego emocional (vínculo afectivo), que requiere de una estimulación externa para activarse. De igual manera se activa la disposición a la ira y a la protesta furiosa cuando las circunstancias externas frustran sus necesidades o sus deseos. Los afectos primitivos son sistemas motivacionales originarios que implican un acercamiento a la fuente de satisfacción-placer (placidez de la gratificación), o un escape o destrucción de la fuente de malestar (aversión al dolor o a la frustración).

Como vemos, el afecto está presente desde que nacemos y es indispensable porque los seres humanos nos conformamos con la presencia de un 'otro' que resulta básico para sobrevivir. También es cierto que, a pesar de la contundencia de la necesidad de ese otro, cada individuo posee su propio bagaje biológico que determina sus necesidades y capacidades adaptativas de forma particular. Por tanto, de ambos factores (respuesta afectiva externa y disposición biológica) dependerá la constitución psíquica de la persona. Partiendo de esto podemos decir que la interacción afectiva primaria con el otro no sólo es necesaria para sobrevivir, sino que es fundante del desarrollo de las habilidades interpersonales. Cuando el bebé es adecuadamente satisfecho -gratificado- en sus necesidades y deseos, creará, con su cuidador/a, un vínculo afectivo positivo (enlace caracterizado por la alegría) que ambas partes irán intercambiando; estos son los cimientos de las relaciones sociales: una base segura promueve el desarrollo de comunicaciones interpersonales cooperativas. En palabras de Alan Sroufe, 1996 y Hofer Myron, 2004: "El sistema de apego capacitaría al bebé humano para desarrollar una correcta inteligencia social, ya que funcionaría a modo de regulador de la organización fisiológica cerebral, favoreciendo el cumplimiento de un conjunto de expectativas que nos permitirían vivir y trabajar en sociedad".

Cuando decimos habitualmente que el ser humano necesita afecto para su bienestar, nos estamos refiriendo, en realidad, al hecho de que necesita la ayuda y la cooperación de otros seres humanos para sobrevivir. Es decir, la necesidad de ayuda social la expresamos como necesidad de afecto o necesidad afectiva. De ahí que el afecto sea considerado algo esencial en la vida de todo ser humano. Dar afecto significa ayudar al otro, procurar su bienestar y su supervivencia.

Las necesidades de afecto varían de unos individuos a otros. Así, los individuos más dependientes socialmente, como los niños, la gente muy mayor o enferma, etc., son los colectivos que más afecto necesitan para sobrevivir. Por el contrario, los individuos adultos que han experimentado un desarrollo madurativo adecuado, necesitan mucho menos afecto y, en consecuencia, pueden proporcionar más afecto a los demás. Y de aquí parten todas las manifestaciones de afecto expresadas mediante diversas acciones de ayuda hacia el prójimo. Experimentar afecto positivo no sólo conduce a favorecer la interacción y cooperación social, sino que lleva al individuo a estados mentales y modos de comportamiento que, de forma indirecta, lo preparan para enfrentar con éxito dificultades y adversidades venideras; en otras palabras, cuanto más se desarrolle y ponga en práctica el afecto positivo, más podemos dar a los demás, lo que a la vez nos va fortaleciendo aun más a nosotros mismos.

Por otra parte, la experiencia nos enseña que dar afecto es algo que requiere esfuerzo. Cuidar, ayudar, escuchar, comprender, respetar, apoyar... a otra persona, no puede realizarse sin esfuerzo, por lo tanto cualquier muestra de afecto requerirá de una buena dosis de fortaleza personal y su correspondiente parte de intencionalidad; o la voluntad de emplear la fuerza necesaria para tal acción.

Martin Seligman y Christopher Peterson distinguen 24 virtudes y fortalezas humanas y las clasifican en 6 categorías:

- a) *Sabiduría - Conocimiento*: Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.
 1. Curiosidad, interés por el mundo.
 2. Amor por el conocimiento y el aprendizaje.
 3. Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta.
 4. Ingenio, originalidad, inteligencia práctica.

5. Perspectiva.
- b) *Valor - Coraje*: Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.
 6. Valentía.
 7. Perseverancia y diligencia.
 8. Integridad, honestidad, autenticidad.
 9. Vitalidad y pasión por las cosas.
- c) *Humanidad - Amor*: Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.
 10. Amor, apego, capacidad de amar y ser amado.
 11. Simpatía, amabilidad, generosidad, bondad.
 12. Inteligencia emocional, personal y social.
- d) *Justicia*: Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.
 13. Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo.
 14. Sentido de la justicia, equidad.
 15. Liderazgo
- e) *Moderación (Templanza)*: Fortalezas que nos protegen contra los excesos.
 16. Capacidad de perdonar, misericordia.
 17. Modestia, humildad.
 18. Prudencia, discreción, cautela.
 19. Auto-control, auto-regulación.
- f) *Trascendencia*: Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.
 20. Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro.
 21. Gratitud.
 22. Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro.
 23. Sentido del humor.
 24. Espiritualidad, fe, sentido religioso.

Es importante mencionar que la forma en que está elaborada esta clasificación, es solamente para fines “medibles”, por lo tanto la numeración no significa un orden de importancia o jerarquía alguna. Los autores desarrollaron un cuestionario en base a esta clasificación, para cuantificar el grado en que un individuo posee cada una de las 24 fortalezas/virtudes descritas.

Las virtudes, según los textos morales y filosóficos, son las características centrales del carácter. Se trata de valores universales. Las fortalezas son los aspectos psicológicos que definen las virtudes, aquellas formas identificables en las que se manifiesta una virtud. Por tanto, capacidades que pueden adquirirse a través de la voluntad, las cuales representan rasgos positivos de la personalidad. Y como se mencionó anteriormente, cuanto más fortalezas y más desarrolladas, mayor grado de afecto positivo, y viceversa, cuanto más afecto positivo, más fuertes las potencialidades.

Con todo esto, nos damos cuenta del gran número de fortalezas que son igual a los afectos positivos con los que contamos todos los seres humanos, ahora dependerá solamente de nosotros (nuestra voluntad) el aumentarlos y hacerlos crecer para enriquecer nuestras vidas y las de nuestros semejantes. Esta actitud positiva puede lograr una tendencia “contagiosa”, formando una cadena, cada vez más grande, de seres cada vez más humanizados.