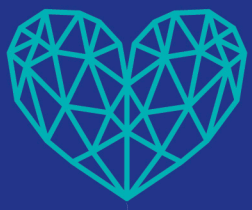

FRANCISCO INSA

CON TODO TU CORAZÓN, CON TODA TU ALMA, CON TODA TU MENTE

Formar la afectividad en clave cristiana

Pelícano
PALABRA

CON TODO TU CORAZÓN, CON TODA TU ALMA, CON TODA TU MENTE

EDICIONES PALABRA
Madrid

© Francisco Javier Insa Gómez, 2021
© Ediciones Palabra, S. A., 2021
Paseo de la Castellana, 210 - 28046 MADRID (España)
www.palabra.es
palabra@palabra.es

Diseño de la cubierta: Miguel J. Tejero
ISBN: 978-84-1368-039-2
Depósito Legal: M.1.978-2021
Impresión: Gráficas Gohegraf, S. A.
Printed in Spain - Impreso en España

Todos los derechos reservados.
No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

Francisco Insa

Con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente

Formar la afectividad en clave cristiana

Pelícano

A todos aquellos que,
al compartir conmigo sus afanes de mejora,
me han demostrado
la grandeza del corazón humano.

PRESENTACIÓN

1. MAESTRO, ¿QUÉ DEBO HACER PARA CONSEGUIR LA VIDA ETERNA?

«Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma y con todas tus fuerzas y con toda tu mente, y a tu prójimo como a ti mismo» (*Lc* 10, 27). El diálogo de Jesús con el doctor de la Ley remite a dos textos del Pentateuco (cfr. *Dt* 6, 5; *Lv* 19, 18) para sintetizar lo que el hombre debe hacer para alcanzar la vida eterna: *amar* a Dios y *amar* a sus semejantes. Las narraciones de Mateo y Marcos (cfr. *Mt* 22, 37-39; *Mc* 12, 30-31) son ligeramente distintas de la lucana: en ellas el doctor de la Ley pregunta al Señor cuál es el principal mandamiento. La respuesta de Jesús sigue siendo la misma, porque un amor radical, completo, satisface plenamente todo lo que Dios pide al hombre y a la vez le abre el camino para disfrutar de Él por toda la eternidad.

La relación con Dios adquiere así un sentido que, si bien no es del todo original, contrasta con ciertas propuestas del judaísmo y sobre todo con las religiones paganas. En ellas se pone con frecuencia el acento en la adoración, la sumisión, la obediencia… Se remarca la absoluta trascendencia de Dios ante la cual la criatura humana solo puede postrarse y reconocer su nimiedad. La perspectiva que abre Jesucristo, sin negar la anterior, toca más la intimidad del hombre: le llama a entrar en una relación amorosa en la cual distingue varias dimensiones: corazón, alma, fuerzas y mente. Jesús parece subrayar que el trato con Dios abarca al hombre en su integridad, que debe poner en juego su inteligencia, voluntad, sentimientos y pasiones, al igual que en el trato con sus semejantes. En efecto, «nosotros no poseemos un corazón para amar a Dios, y otro para querer a las criaturas: este pobre corazón nuestro, de carne, quiere con un cariño humano que, si está unido al amor de Cristo, es también sobrenatural»[1].

[1] San Josemaría Escrivá, *Amigos de Dios*, Rialp, Madrid 2004[30], n. 229.

El doble precepto tiene una premisa: Dios es un Padre que nos ama, nos cuida y vela por nosotros. «Él nos amó primero» (*1 Jn* 4, 19), nos *primerea*, por usar el neologismo acuñado por el Papa Francisco. Nosotros solo respondemos, y de manera incompleta, al amor con el que Dios se ha adelantado al crearnos, al darnos una familia, unas capacidades, unos talentos… y al disponer una morada que nos espera en el Cielo (cfr. *Jn* 14, 2-3). Como cantamos en Navidad en el himno *Adeste fideles*, *sic nos amantem, quis non redamaret*, ¿cómo no corresponder a quien nos ha amado tanto?

En ese amor que da y recibe de Dios –y que prolonga a todos sus iguales– encuentra el hombre la satisfacción plena de sus más íntimos anhelos. El primer mandamiento no es un imperativo impuesto desde el exterior, sino la enunciación de aquello que le hace feliz: «nos hiciste, Señor, para ti, y nuestro corazón está inquieto hasta que descansa en ti»[2]. Dios no es un tirano que no se conforma con nuestra sumisión, sino que además nos *obliga* a quererle; es un Padre que nos ama, nos cuida, vela por nosotros y es el único capaz de colmar una irrenunciable necesidad: «lo único que puede hacer feliz a una persona es la experiencia de amar y de ser amado»[3].

2. LA AFECTIVIDAD Y SU FORMACIÓN

En los últimos decenios se ha puesto cada vez más en evidencia la necesidad de ofrecer una sólida formación de la afectividad, especialmente a los jóvenes, de manera que puedan desarrollar su interioridad de modo sano y sereno y alcanzar una vida cristiana alegre, integrada, llena de significado y apostólicamente fructífera. Sin embargo, los formadores manifiestan con frecuencia que encuentran pocos instrumentos para desarrollar esta tarea. Tal vez durante muchos siglos se ha puesto el acento en las dimensiones intelectual y espiritual, que cuentan con abundantes obras de gran calado, mientras que este aspecto de la formación humana ha recibido menos interés.

La consecuencia de tal desequilibrio es que en algunos casos se ha hipertrofiado inadvertidamente alguna de esas dimensiones en perjuicio de las demás, cayendo en las deformaciones del intelectualismo, el voluntarismo o el sentimentalismo. Se hace necesario integrar esas dimensiones en la unidad de la persona.

---

[2] San Agustín, *Las confesiones,* I, 1, 1.

[3] Francisco, *Audiencia general,* 14 de julio de 2017.

Podemos hacer una primera definición de afectividad como el conjunto de emociones, afectos, sentimientos y pasiones que anidan en el hombre y le hacen sentirse a gusto o a disgusto en las distintas situaciones de la vida. Se genera así un placer o un malestar –que puede ser sensitivo (el goce de la comida) o intelectual (una buena conversación o una buena lectura)– que actúan como señal de lo que se debe buscar o evitar.

Ahora bien, los bienes o males indicados por la afectividad son parciales y a veces entran en conflicto entre sí, por ejemplo, cuando una incomodidad a corto plazo (el cansancio) dificulta el logro posterior de un gozo mayor (ganar una carrera). Para saber a cuál de esos estímulos hay que prestar atención, todos tenemos –habitualmente de forma no explícita– una jerarquía de valores que nos indica los bienes que vale la pena sacrificar para obtener otros más grandes. No es que algunos afectos sean malos o equivocados, sino que piden para sí un puesto de preeminencia que no les corresponde amenazando la consecución de otros bienes más importantes para el bien integral de la persona.

La formación de la afectividad busca ayudar a la inteligencia y a la voluntad a alcanzar ese orden: saber lo que es bueno, desear alcanzarlo y poner los medios oportunos para obtenerlo. No se trata de un mero controlar o reprimir ciertas tendencias humanas ni mucho menos de racionalizar los instintos. Consiste más bien en obtener tal connaturalidad con el bien –en la cabeza y en el corazón– que de forma casi instintiva se dé la justa importancia a cada objeto que reclama la atención, en función del sentido que se quiere dar a la propia vida. Esto permite disfrutar tanto del bien conseguido como –este es el punto importante por ser menos evidente– con la renuncia de los que hay que sacrificar para alcanzar otros más grandes. San Agustín lo sintetizaba así: «en lo que se ama, o no se siente fatiga o se ama la misma fatiga» *(in eo quod amatur, aut non laboratur aut labor amatur)*[4]. Volvemos así a la cita evangélica con que iniciamos esta presentación: todo inicia con lo que de verdad amamos. Lo demás se subordina gustosamente.

Sería ilusorio pretender un equilibrio perfecto. La formación es un proceso en el que siempre se puede avanzar y que llevará a profundizar en el sentido de la propia vocación, a tener dominio de vivirla con coherencia y a avanzar de modo sereno y alegre hasta la meta que nos aguarda.

[4] San Agustín, *Sobre la bondad de la viudez,* XXI, 26.

3. PSICOLOGÍA Y FORMACIÓN

San Pablo exhortaba a los tesalonicenses a «que vuestro ser entero –espíritu *(pneuma)*, alma *(psiche)* y cuerpo *(soma)*– se mantenga sin mancha hasta la venida de nuestro Señor Jesucristo» (*1 Ts* 5, 23). Esta triple distinción, única en las cartas paulinas, tiene origen semítico[5] y se encuentra en muchos Padres de la Iglesia sobre todo orientales.

Probablemente a nosotros nos es más familiar la división diádica cuerpo/alma, deudora de la teoría hilemórfica aristotélica (materia y forma) y generalizada sobre todo desde la escolástica medieval; el propio san Pablo la emplea también en varias ocasiones (cfr. *1 Co* 5, 3; 7, 34; *2 Co* 7, 1). Cada propuesta tiene sus ventajas y sus límites para explicar la realidad del ser humano, que permanece siempre inabarcable. En todo caso, ambas reconocen la unidad de la persona, que no consiste en una simple suma de dos o tres principios que en última instancia permanecerían distintos como el agua sobre el aceite.

Con todo, pienso que la división tripartita muestra de manera más clara la dimensión afectiva de la persona. En efecto, en una división alma/cuerpo puede no ser fácil encajar los pensamientos, las pasiones y las emociones, que tienen una base física (se asientan en la actividad cerebral) pero participan también de la realidad inmaterial y trascendente del hombre, imagen de Dios. La enfermedad depresiva puede servir como ejemplo: no es una patología del cuerpo pero tampoco sería correcto decir que enferma el espíritu. La división triádica, por el contrario, nos delimita mejor el terreno de la afectividad: pertenece a la *psique* (alma, mente), es el objeto de estudio de la psicología y cuando enferma, cae en la órbita de la psiquiatría.

Para ayudar a las personas en la tarea de formación hay que tener en cuenta estas tres dimensiones: tienen un espíritu llamado a disfrutar de Dios por toda la eternidad (que se nutre de la oración, los sacramentos y las relaciones, especialmente cuando están sostenidas por la caridad), un cuerpo (que necesita comer, dormir, realizar actividad física) y una psique sujeta a altibajos de humor, caracterizada por un modo de pensar y de sentir, condicionada por su biografía, etc. Las tres dimensiones están en continua interacción: por muy buenas disposiciones que tenga, si una persona no ha dormido lo suficiente le costará rezar, se mostrará irritable o con un humor lábil, etc. Del mismo modo, un estado de ánimo bajo suele conllevar molestias físicas diversas (cansancio, disminución del apetito, cefalea) y dificultad para "conectar" con Dios en la oración.

---

[5] Cfr. P. Iovino, *La prima lettera ai Tessalonicesi,* Edizioni Dehoniane Bologna, Bologna 1992, pp. 284-287.

Hay algunos conocimientos de psicología que resultan de gran ayuda en la labor de formación. Por ejemplo, conocer las características de cada etapa del ciclo vital servirá para tratar de forma más adecuada a cada rango de edad, a transmitir los contenidos de forma adaptada y a plantear unas metas acordes con las posibilidades del interesado. Del mismo modo, la tipología de la personalidad permite dar consejos personalizados sobre los rasgos a mejorar o aquellos que pueden suponer un punto de apoyo para la labor formativa.

Por otra parte, existen problemas psicológicos que podrían ser confundidos con faltas de virtud o con pecados. Por ejemplo, son conceptualmente distintos narcisismo y soberbia, egocentrismo y egoísmo, timidez y desinterés por los demás, obsesividad y olvido de sí, falta de integración de la sexualidad e impureza, impulsividad e ira, conflicto con la figura de autoridad y desobediencia, perfeccionismo y falta de abandono, déficit de atención y desorden, inactividad debida a un estado depresivo y pereza, etc.[6]. En el primer término de cada pareja puede haber una patología, un desarrollo alterado de la personalidad, heridas biográficas, errores cognitivos, déficit de habilidades sociales, etc., y no solo en una insuficiente vida interior.

Sería insuficiente en esos casos limitarse a dar consejos ascéticos –crecer en fortaleza, reciedumbre, templanza– o fomentar la vida de piedad –rezar, mortificarse, fomentar el sentido de la filiación divina–, ya que no se llegaría al núcleo del problema. Podría resultar incluso perjudicial al distraer al sujeto de su verdadero problema, fomentar la culpa o el sentido de inadecuación o empujarle a un sobreesfuerzo de la voluntad que probablemente resultaría ineficaz y extenuante.

No quiero decir que haya que hacer de psicólogos en la tarea de formación. Se trata más bien de asumir que un aspecto fundamental de esa labor es la dimensión humana, que en buena parte cae sobre el dominio de la psicología, la cual tiene su propia dinámica y leyes que conviene conocer para ayudar mejor. De modo similar, no hace falta ser médico para recomendar un paracetamol a quien refiere dolor de cabeza, unas horas de reposo extra a quien dice estar durmiendo mal o una consulta urgente al médico a quien se queja de dolor a la derecha del ombligo o en el centro del pecho. San Josemaría solía expresar esa sensibilidad diciendo que un formador ha de tener *la psicología de una madre*, que es capaz de apreciar el estado de ánimo de su hijo, detectar cuándo ha tenido un problema en el colegio al verle entrar en casa, darse cuenta de que ha discutido con la novia, etc.

---

[6] Cfr. C. Chiclana Actis, "Formación y evaluación psicológica del candidato al sacerdocio", *Scripta Theologica* 51 (2019), 467-504.

Este conocimiento puede estar basado en una especie de intuición o sensibilidad que está mucho más desarrollada en unos que en otros. Pero se requiere también una preparación específica que es parte de la profesionalidad que se espera en todo educador. El presente libro pretende ayudar a la *formación de los formadores* en los aspectos psicológicos de la persona.

4. CONTENIDO DE ESTE LIBRO

En los últimos años he dado varios cursos sobre formación de la afectividad a personas que se dedicaban a tareas de formación o se estaban preparando para realizarlas: padres, profesores, sacerdotes, seminaristas… Me ha sorprendido comprobar que los contenidos requerían pocas adaptaciones para ajustarse a las necesidades de cada grupo. En todos he encontrado intereses básicos comunes y la sensación de que unos conocimientos básicos de psicología resultaban útiles en su importante tarea. Muchos referían que además les servían para conocerse mejor a sí mismos, lo que redundó positivamente en su labor formativa.

En la preparación de esas clases me basé en mi preparación como psiquiatra, mis estudios de teología, mi posterior labor como sacerdote y la colaboración que antes y después de mi ordenación he tenido en la formación cristiana de personas de distintas edades, especialmente jóvenes.

En el presente libro he puesto por escrito y ampliado el contenido de esas clases. El estilo es muy dependiente de su origen: divulgativo, interpelativo, directo y práctico, sazonado de anécdotas sacadas de la vida real que ilustran lo que se quiere decir. Me he servido de una u otra escuela psicológica sin hacer una exposición sistemática, que puede encontrarse en otras obras[7]. Cada capítulo desarrolla el contenido de una clase de una hora de duración, lo que ha obligado a seleccionar los argumentos: me he centrado en algunos contenidos que considero importantes para un formador y no se encuentran con tanta facilidad en otras obras. Por el contrario, dedico menos atención –sin ignorarlos– a contenidos más básicos y objetivamente más importantes cuyo conocimiento se da por descontado en el lector: la prioridad de los medios sobrenaturales, algunos aspectos doctrinales, el dinamismo de las virtudes humanas y sobrenaturales, etc. Al final del libro se ofrece una bibliografía en la que se podrán profundizar estos y en otros aspectos.

---

[7] Cfr., entre otras, M. A. Monge Sánchez (coord.), *Medicina pastoral. Cuestiones de biología, antropología, medicina, sexología, psicología y psiquiatría,* EUNSA, Pamplona 2010[5]; J. Cabanyes, M. A. Monge (coord.), *La salud mental y sus cuidados,* EUNSA, Pamplona 2017[4]; W. Vial, *Madurez psicológica y espiritual,* Palabra, Madrid 2019[4].

Como es de esperar en un sacerdote, parto de una antropología de matriz cristiana, que reconoce el fin sobrenatural al que está llamado el hombre, su tendencia hacia el bien y la dificultad que encuentra para reconocerlo y llevarlo a cabo debido a su naturaleza herida. Ahí se conjuga la ayuda de la gracia que Dios proporciona para avanzar hacia la santidad con la correspondencia que se espera en la criatura humana. La interacción de ambas realidades toma como punto de partida las conocidas afirmaciones de santo Tomás de Aquino: «la gracia presupone la naturaleza»[8] y «la gracia no suprime la naturaleza, sino que la perfecciona»[9].

En estas páginas ofreceremos sugerencias para conseguir que la naturaleza esté sana, bien orientada, de modo que la gracia ordinaria de Dios actúe como el fertilizante y la lluvia, que son absorbidos por el árbol que de esta manera crece con fuerza. Pero si el árbol está torcido, necesita otro tipo de intervención para enderezarse. Dios puede hacerlo, desde luego, al igual que puede sanar una enfermedad física. Pero se trataría ya de una intervención extraordinaria, incluso milagrosa, que no se le puede exigir; habitualmente cuenta con que la persona acuda al médico para recobrar la salud.

El libro se divide en cuatro apartados. En el primero haré una exposición general sobre la personalidad y la afectividad, delimitando ambos conceptos y ofreciendo ideas para fomentar un desarrollo maduro. La segunda sección hace un recorrido por las distintas etapas del ciclo vital, desde el nacimiento hasta la muerte, y tratará de ilustrar cómo las adquisiciones y los déficits de cada fase tienen repercusiones en el desarrollo posterior. El tercer apartado se dedicará a un aspecto concreto de la afectividad, la dimensión sexual; se expondrán algunas ideas para su adecuada integración en el bien global de la persona y se prestará atención a las dificultades que pueden encontrarse hoy día para vivir la castidad; finalmente, se hará mención de la vocación al celibato y sus consecuencias desde un punto de vista psicológico. La cuarta y última sección abordará algunas patologías psiquiátricas, mostrando estrategias para prevenirlas y modos de acompañar a personas que las sufren. El libro concluye con un capítulo a modo de epílogo, que responde al interés que mostraron algunos asistentes a los cursos sobre las competencias psicológicas necesarias en un formador.

---

[8] Santo Tomás De Aquino, Suma de Teología, I, q. 2, a. 2, ad 1.

[9] *Ibidem*, I, q. 1, a. 8, ad 2.

Antes de continuar, querría agradecer a las muchas personas que han colaborado en la elaboración de este libro. En primer lugar, a José Ignacio Peláez, asistente al primero de los cursos que impartí; sin su paciente insistencia no habría encontrado el estímulo para sentarme a escribir. Alfredo Ruiz de Gámiz ha revisado cada capítulo aportando interesantes sugerencias basadas en su amplia experiencia sacerdotal. Estoy en doble deuda con la doctora Marisol Salcedo, psicóloga clínica, que participó en mi formación como psiquiatra hace ya varios lustros y ahora ha refrescado muchos conceptos olvidados y ha corregido las inexactitudes que se habían introducido en el texto. Por último, los coautores del libro *Amar y enseñar a amar*[10] reconocerán aquí muchas de sus ideas: Mons. José María Yanguas (aspectos teologales de la afectividad), Julio Diéguez (la formación en virtudes humanas), Paul O'Callaghan (la dinámica de la gratificación diferida), Wenceslao Vial (psicopatología), Carlos Chiclana (tratamiento integral de la conducta sexual descontrolada), Maurizio Faggioni (la amistad) y Mons. Massimo Camisasca (la paternidad espiritual del célibe); recomiendo vivamente la lectura de sus textos para la comprensión más completa de los correspondientes temas.

Santa María, Madre del Amor Hermoso, ¡ruega por nosotros!

[10] F. J. Insa Gómez (coord.), *Amar y enseñar a amar. La formación de la afectividad en los candidatos al sacerdocio,* Palabra, Madrid 2019.