

## EL AFECTO: VALORAR A LAS PERSONAS



### Oración inicial

En esta oración, cada día contemplaremos un trocito de la Biblia. Dios nos quiere hablar a través de ella, no para darnos leyes u órdenes que debamos cumplir. Sino que nos ama con mucho afecto a cada uno de nosotros, y por ello, la Biblia nos quiere hablar tal como nosotros lo hacemos cuando nos encontramos con un amigo o una amiga, y nos quiere decir cosas diferentes a cada uno.

Y si leemos un trozo del Evangelio, como hacemos hoy, no se trata sólo de escuchar lo que dice Jesús o mirar lo que hace como si lo dijera o lo hiciera una persona cualquiera, sino de acompañar a Jesús, para ir conociéndolo e irnos haciendo amigos suyos cada vez más.

En el fragmento que contemplaremos hoy, nos fijaremos en el centurión romano, una especie de capitán de

las fuerzas que dominaban al pueblo judío; por lo que, normalmente, los judíos les odiaban. Sin embargo, vemos que él tiene un gran afecto por su criado y por el pueblo de Cafarnaúm, y los ancianos le tienen un gran afecto a él.

*Cuando Jesús terminó de hablar a la gente, se fue a Cafarnaúm. Vivía allí un centurión romano, cuyo criado, al que quería mucho, se encontraba a punto de morir. Habiendo oído hablar de Jesús, el centurión envió a unos ancianos de los judíos a rogarle que fuera a sanar a su criado. Ellos se presentaron a Jesús y le rogaron mucho, diciendo: –Este centurión merece que le ayudes, porque ama a nuestra nación. Él mismo hizo construir nuestra sinagoga. (Lc 7, 1-5)*

## 1. ¿A QUÉ LLAMAMOS AFECTO?

Si yo quiero a una persona, en el fondo de mi espíritu tengo hacia ella algo que me resulta difícil de decir qué es y cómo es, y que me hace sentir algo respecto a ella. A esto le llamamos **afecto**.

El afecto es una **actitud**: es decir una «inclinación» de mi espíritu, que podríamos decir que «yo quiero desde el interior de mi persona».

Esta «inclinación» hace que, en relación con la persona que amo, yo haga y sienta las cosas de una manera diferente que si no la tuviera; y se nota por las cosas que hago por ella y las que siento mirándola o pensando en ella.

Por ejemplo, si esta persona me pide algo que ella necesita, y yo se lo puedo hacer, no me costará nada hacerlo por ella.

En ocasiones, sobre todo cuando la persona que amo acepta bien que yo le quiera, esta actitud que es el afecto vendrá acompañada de un **gusto agradable**. Este placer hará que yo aún tenga más ganas de amarla.

Entonces, el afecto que le tengo será un **sentimiento**. Un sentimiento podríamos decir que es la mezcla de la actitud profunda y la sensación que vivo.

Ahora bien, no siempre, este gusto estará presente. Por ejemplo, es difícil que esté cuando quiero a alguien que me cae mal, o que me ha hecho alguna trastada. Da lo mismo. Si el afecto que le tengo es sólo aquella actitud, aquella «inclinación» profunda, que hace que me sienta en relación con esa persona, y que hace que, en relación con ella, yo haga y sienta las cosas de una manera diferente, es suficiente, aunque no sienta satisfacción alguna.

Hay personas que piensan que les resulta imposible querer a alguien que les ha hecho daño; porque no sienten ese gusto que sienten, por ejemplo, cuando estiman a un amigo o a una amiga. Pero, como hemos dicho, puedo querer a una persona sin sentir ese gusto.

¿Y cómo sabré que la quiero? Pues pensando como la trataría cuando me la encontrara; sobre todo, en según qué situaciones. Por ejemplo, si encontrara que ha caído por tierra y se ha hecho daño, ¿qué le haría? ¿Le haría

más daño? ¿O bien le ayudaría a levantarse? Si pensara que yo le ayudaría, quiere decir que la quiero.

El afecto puede ser de muchas maneras, según el tipo de amor que yo tenga.

No es lo mismo el afecto que tengo a mi pareja que el que siento por una persona amiga, o que el que tengo a una buena compañera, o a una persona a la que sólo saludo, o el que tengo a los padres, o a los hijos, u otros familiares, etc.

## 2. EL AFECTO ME LLEVA A DAR VALOR A LA PERSONA QUE QUIERO

Mientras que es difícil de explicar cómo es el afecto, hay una cosa muy clara que el afecto me hace hacer y vivir: si quiero a una persona, y, por tanto, le tengo afecto, esto me lleva a **valorarla** en sí misma.

Es decir, el afecto hace que no la trate como una máquina, como un mueble, como un objeto inútil, como un estorbo que me molesta ... sino como una persona, que tiene valor en sí misma, tanto si ella me cae bien como si no. Precisamente, tanto en catalán como en castellano, la palabra *estimar* significa *conceder valor, valorar*.

Entonces, si, por ejemplo, ayudamos a una persona a hacer algo, y le decimos: «Suerte tienes, que te ayudo, ¡que tú no eres capaz de hacer nada!», Esto quiere decir que no le tenemos afecto. Y, por tanto, quiere decir que no la queremos, o que el amor que le tenemos es deficiente; aunque la ayuda que le ofrecemos sea muy importante.

Por lo tanto, es importante que las personas con las que tratamos se sientan bien con nosotros precisamente porque sienten que, con nuestra manera de hacer y de hablar, les valoramos.

Valorar a las personas por las que siento afecto lleva a algo muy importante: que, en el arte de amar, una persona **no se puede intercambiar** por ninguna otra.

### 3. ACOGER EL AFECTO QUE OTRO ME TIENE:

«DEJARSE QUERER». EL AMOR «COMPLETO»  
Y EL AMOR «UNILATERAL»

Cuando alguien me quiere, y, por tanto, me tiene afecto, de una manera adecuada, es muy importante **acoger profundamente** este afecto; es muy importante que ella sienta que lo acojo profundamente. Es decir, que sienta que «me dejo querer» por ella.

Hay personas que pueden pensar que esto de «dejarse querer» no es importante porque parece que yo sólo recibo, y que lo importante es dar.

Es un error: si yo acojo profundamente el afecto que una persona me tiene, en primer lugar, la estoy acogiendo a ella como persona, y la valoro como persona, y esto es básico. Esto le hace sentir que su afecto ha llegado a su objetivo, es decir, que ha salido de su interior más profundo, del fondo de su espíritu, y ha llegado a mi interior, en el fondo de mi espíritu. Hablamos entonces de un **amor «completo»**. Todo ello estimulará a la otra

persona a amar aún más. Pienso, por tanto, que **«dejarse querer»** de esta manera **ya es una manera de querer**.

Pero no siempre ocurre: yo siento afecto a una persona o unas personas, pero en cambio, no veo que mi afecto sea acogido por ellas.

Esto ocurre cuando tengo afecto a alguien que está molesto conmigo, o cuando siento afecto por alguien que no me conoce (por ejemplo, cuando este afecto me hace aportar dinero para ayudar a personas que se encuentran lejos). Entonces podríamos decir que mi **amor** es **«unilateral»**, porque sólo se da en un sentido. De todos modos, este amor es tan bueno como el «completo». Ahora bien, no lo sentiré tan a fondo.

#### 4. EL «NOSOTROS», LA «COMUNIÓN», LA UNIÓN DE LAS PERSONAS A TRAVÉS DEL AFECTO

Si siento **afecto**, más o menos **permanente**, por una persona, y ésta me lo **acoge** de una manera más o menos **permanente**, se puede decir que vivimos haciendo un **«nosotros»** entre ella y yo, o que hay una **«comunidad»** que compartimos, que hace que **nos sintamos unidos** de alguna manera. A veces se dice que hemos creado un vínculo entre nosotros.

Entonces, no miramos nuestra relación sólo desde cada uno de nosotros, sino desde esta unión que hay entre nosotros.

Cuando decimos que dos personas se sienten unidas, hay que mirar muy bien cómo lo entendemos, porque según cómo, puede ser peligroso. También cuando decimos que hay un vínculo entre dos personas.

Puede ser peligroso si lo miramos igual que miramos dos cosas materiales que están unidas o que entre ellas hay un vínculo (por ejemplo, cuando miramos la hoja y el mango de un cuchillo, o un tractor y un remolque). En este caso, lo que ocurre es que una cosa arrastra a la otra.

En las personas no debe ser así. Cuando decimos que dos personas están unidas haciendo un «nosotros» o una «comunidad», no debe ser nunca porque una «enganche» a la otra, por ejemplo, haciéndola estar demasiado con ella; o para «remolcarla», forzándola a hacer cosas que no desea o no acaba de desear.

Esta unión significa que hay una relación más o menos firme entre las dos, que les hace sentirse mejor que si cada una estuviera sola. Y con esta relación, cada una de las dos personas se siente más firme, de tal manera que puede vivir desde su manera de ser, desde su personalidad, y lo puede hacer aún con más intensidad, con más confianza y más libremente.

Y desde esta relación, cada una fácilmente ayudará a la otra, si conviene. Pero lo hará porque le sale de dentro, no porque la otra le «arrastre».

## 5. SALTAR LA «BARRERA DE LA DISTANCIA», PARA SENTIR AFECTO A UNA PERSONA

Cuando no conozco a una persona o no he tenido trato con ella, normalmente la siento como «extraña» a mí, como si hubiera una distancia entre ella y yo. Podríamos decir que hay una especie de «**barrera de la distancia**».

Entonces, para tener afecto a esa persona hay que, de una manera u otra, «saltar» esta barrera.

Hay varias cosas que pueden hacer que yo, en relación con una persona concreta, «salte» esta «barrera».

Por ejemplo, puedo «saltar» esta «barrera» cuando tenemos aficiones o gustos similares, cuando la otra persona me es muy simpática, debido a las sensaciones o afectos que siento por el hecho de que es de diferente sexo, cuando me alegro con sólo verla o pensando en ella, por su atractivo, porque se parece a alguien que me cae bien ...

Esta última semejanza puede explicar algo que he observado que alguna vez pasa: la semejanza entre cuñados, o entre cuñadas. Si un chico tiene una buena relación con su hermana y ve una chica que se le parece, puede que, por ello, ya no la sienta como «extraña», y debido a ello le será más fácil de comenzar una relación con ella. Si esta relación se consolida, nos encontraremos que la pareja de este chico y su hermana (que son cuñados) se parecen. Naturalmente, esto también puede ocurrir cuando una chica tiene una buena relación con un hermano, y encuentra un chico que se le parece.



A veces también ocurre lo contrario: que una persona me cae mal porque se parece a alguien que me ha hecho daño, que es antipático o que hay alguna otra razón por la que me cae mal.

A mí me pasó con un profesor jesuita de San Cugat. Este profesor me caía mal, y, en cambio no había ninguna razón para ello: él no me daba clase, y, además, era muy simpático. Y me di cuenta de que se parecía a una persona que sí me caía mal.

Entonces, cuando nos pasa eso, no debemos hacer caso, tenemos que trabajar para que esta sensación falsa no nos arrastre.



### Cuestiones y retos

- ¿Trato de valorar a las personas con las que trato? ¿O sólo me fijo en sus defectos, y los trato como si fueran cosas?
- ¿Acojo el afecto de las personas que me quieren con buena intención? ¿O no doy importancia a eso, y me hago el huraño?
- ¿Hay personas con las que me siento unido, en «comunió» con ellos, sin «engancharnos» ni «remolcarnos «entre nosotros? Cuando pienso en esta relación que tenemos, ¿me siento con más firmeza y seguridad en mi vida y a la hora de hacer las cosas?

## **Oración final**

*Padre, te doy gracias por todos los que me tienen afecto, y por el afecto que yo tengo a otras personas.*

*Haz que la gente de mi alrededor se sienta siempre bien conmigo, que sienta que les valoro, sean como sean, al igual que Tú me amas y me valoras en mi pequeñez.*

*Te lo pedimos por Jesucristo, que nos hizo sentir cómo nos amas, con lo que dijo e hizo cuando estaba en este mundo, y nos lo hizo sentir de una manera siempre transparente. Amén.*