

LA AFECTIVIDAD HUMANA

Miguel de Zubiría Samper *

El día 8 de agosto de 2013, en el Auditorio “César Augusto Pantoja” de la Academia Nacional de Medicina, se llevó a cabo la Sesión Especial con motivo de la recepción del psicólogo, doctor Miguel de Zubiría Samper como Miembro Asociado, quien presentó su libro sobre la afectividad humana.

El autor inicia la conferencia con la pregunta: Si como padres tuviéramos la opción de escoger las cualidades que quisiéramos para nuestros hijos ¿cuál de ellas cree usted que les haría aportes subjetivos para llevar una mejor vida, ser inteligente o ser generoso? Como el autor trabajó 10 años en el *Instituto Alberto Merani* de Bogotá (para niños muy inteligentes), por eso su respuesta era obvia: lo mejor es ser inteligente. Sin embargo, el autor anota que ahora ha cambiado radicalmente de concepto.

Didáctica afectiva

Se ha dividido el tema en tres tesis fundamentales:

Tesis 1. La afectividad tiene una fecha de aparición, muy clara y precisa, invento maravilloso de las mamíferas, de hace 280 millones de años y se ha descubierto que la satisfacción respecto a la vida se aumenta en un 24%, gracias a la actividad altruista, es decir, que si yo, tu o mi hijo hace bien a otros, ese bien no sólo beneficia a ellos, sino que en primer lugar lo beneficia a él. Eso demuestra también que debe haber una base filogenética y una base hereditaria de esta conducta altruista; no somos exclusivamente egoístas sino también tenemos rasgos altamente altruistas. La pregunta nos introduce a penar que la afectividad no es propia sólo de los seres humanos, no es propia ni siquiera de los antropoides sino que es una conquista de 280 millones de años, y que tal vez fue el invento más genial de la evolución, después de la célula misma.

Tesis 2. La afectividad tiene una compleja psicogénesis que comienza en el niño y acaba con la muerte. La aparición de la maternidad es la aparición de la afectividad y la aparición de los hijos como invento adaptativo filogenético es lo que nos va a llevar hacia lo que somos nosotros, no el intelecto sino mucho más los vínculos afectivos.

Tesis 3. Estamos cada vez entendiendo mejor que las cualidades humanas como por ejemplo, la simpatía, la amabilidad, la persistencia, el emprendimiento, son herramientas afectivas que la psicología abandonó completamente el siglo pasado. El siglo pasado fue para la psicología el reinado absoluto de la inteligencia. Desde 1907 hasta 1995 con la publicación del libro de Daniel Goleman “*Emotional Intelligence*”, en donde por primera vez se pone en

tela de juicio el papel de la inteligencia. Los paradigmas cognitivo, intelectual y de la inteligencia son vigentes y dominan prácticamente toda la psicología. Hemos perdido la mirada a lo más importante del Ser Humano, sus cualidades humanas, sus herramientas afectivas, que nos permiten interactuar con los otros.

Un estudio con 10.000 jóvenes de ocho ciudades del país muestra un escenario preocupante. Hay cientos de estudios sobre este tema. Se ha descubierto que la satisfacción respecto a la vida se aumenta en un 24%, valor que llega a ser muy alto gracias a la actividad altruista, es decir, que si yo o tu o mi hijo hace bien a otros, ese bien no sólo los beneficia a ellos sino, en primer lugar, lo beneficia a él. Eso va a demostrar que debe haber una base filogenética y una base hereditaria de esta conducta altruista. No somos exclusivamente egoístas sino también tenemos rasgos altamente altruistas.

La afectividad no es propia de los seres humanos, no es propia ni siquiera de los antropoides, ni siquiera de los homínidos, sino que es una conquista de 280 millones de años y fue un invento, tal vez el invento más genial de la evolución, después de la célula misma. La aparición de la maternidad es la aparición de la afectividad y la aparición de los hijos como invento adaptativo filogenético es la aparición que nos va a llevar hacia lo que somos nosotros, no el intelecto, sino mucho más los vínculos afectivos. 35 Millones de años atrás el grupo de antropoides, que son descendientes de los mamíferos, mamíferos por lo tanto, una hipótesis del arqueólogo inglés Steven Mithen plantea que el gran crecimiento del cerebro de 450 centímetros cúbicos, propio de los antropoides, se especializó no en aprender, no en actividades intelectuales, sino en el desarrollo de competencias afectivas y que lo propio de este gran grupo con 35 millones de años es nuevamente un gran desarrollo de la afectividad.

Por su parte los australopitecos, el *Homo erectus*, el neandertal que paso de grupos de 15 ó 18 a 144 miembros desarrollando mucho más las competencias afectivas e introdujo una innovación maravillosa que son las competencias técnicas o capacidad para utilizar las manos, permitieron introducir las primeras herramientas sin las cuales necesariamente los homínidos habrían tenido que desaparecer. Tan sólo 100.000 años atrás los Cromañón con su invención genial del lenguaje y del pensamiento que para mi maestro Alberto Merani era lo que nos hacía humanos, dejaba un poco de vista que en primerísima instancia somos seres afectivos, en segunda instancia filogenéticamente somos seres técnicos y sólo en tercer muy tardía instancia somos seres de intelecto y lenguaje.

Con lo anterior quiero destacar que la afectividad tiene una herencia con una historia y una prehistoria enorme. La afectividad es un proceso complejo psicogenético visto desde la evolución del niño.

Hemos desarrollado unas herramientas muy sencillas para graficar el desarrollo y la evolución afectiva del niño, para evaluar el vínculo afectivo y el no afectivo de los hijos con su padre, su madre, sus hermanos; además, para evaluar los vínculos afectivos y no afectivos con sus profesores y compañeros, que nos da una radiografía muy inicial de la vida afectiva de un muchacho y se puede aplicar masivamente en un colegio, apareciendo indicadores de todos los complejos vínculos con los compañeros. En un adulto la vida se complica enormemente porque además de eso aparece el mundo laboral, los jefes, los colegas, los dependientes, el rol

como trabajador y, aparece el complejísimo neo-hogar en donde tiene que desempeñar los 7 roles de compañero, amigo, socio, amante, novio, padre y esposo, para que la relación de pareja funcione.

Las cualidades humanas como herramientas afectivas

¿Por qué si los vínculos parecen ser el factor crucial del bienestar subjetivo, por qué no todas las personas crean buenos vínculos, vínculos de óptima calidad?

Es una pregunta aparentemente sencilla y no lo es.

La explicación es que para crear, para desarrollar, para profundizar vínculos, es necesario que alguien le enseñe a ese niño y a ese joven a ser amable, a ser generoso, a ser simpático; le enseñe a agradecer, a escuchar, y una serie de cosas que antiguamente enseñaban los papás, las mamás, los hermanos, los tíos, los primos, y que hoy están en manos de una madre cabeza de hogar, sin padre, sin hermanos, en donde las cualidades de tipo interpersonal están siendo muy subdesarrolladas, las íntimas también, las existenciales también, y las intra-personales también. Hemos rechazado una familia afectiva por cien profesores conflictivos, como si lo importante en la vida fuese saber cálculo, biología, trigonometría, historia, gramática, y no a ser buen amigo, a ser una persona con cualidades, por ejemplo, las cualidades inter-personales son necesarias en la relación con el papá, la mamá, los compañeros, los profesores. Las cualidades íntimas son imprescindibles pero podría su origen estar en los hermanos para crear amigos, amigas, socios, novia, identidad sexual, y las cualidades existenciales como ser responsable, respetuoso y demás, son totalmente necesarias para adaptarse a la familia, al colegio, al mundo íntimo, al mundo personal, y finalmente las cualidades conmigo mismo son necesarias para convertirme en buen hijo, buen estudiante, buen hombre o mujer, buen sujeto, etc.

Sin embargo, los datos que tenemos, son muy preocupantes. Junio de 2013. Estamos trabajando con colegios, con competencias y cualidades inter-personales. Una muestra de 600 estudiantes de Grado 11 es la siguiente: 48% se consideran desconfiados; 45%, tercios; 60%, celosos; 50%, envidiosos, apareciendo un problema de incompetencias bastante serio.

Desde hace 30 años existe una rama muy poderosa y poco conocida de la psicología: la Psicología Positiva que se inicia en Inglaterra y opera en 80 países distintos del mundo: La psicología positiva que se ha ocupado de una pregunta: ¿Qué es lo que hace feliz a un ser humano?

Los psicólogos somos expertos en sociopatías, psicopatías, neurosis, trastornos de ansiedad, déficit, pero hasta hace 30 años nadie se había hecho la pregunta humanamente significativa: ¿qué es lo que hace que una persona lleve una vida buena y una vida mejor? A partir de ese momento se han venido acumulando estudios de psicología positiva, resumida en un mente-facto conceptual muy rápido.

La felicidad es un tipo de bien-estar humano que tiene muy poco que ver con la riqueza material y que a partir de un salario mínimo las diferencias no son sensibles en bien-estar subjetivo, porque tiene que ver muy poco con la educación. Tiene que ver muy poco con la inteligencia que miden los psicólogos como el coeficiente intelectual - CI, no hay gran relación

y tampoco tiene que ver ni siquiera con la salud. Se ha encontrado sorprendentemente que personas con sida o con cáncer terminal, los niveles de felicidad y bienestar subjetivo sube en muchos de ellos. La explicación es sorprendentemente sencilla. Sabemos por lo menos de 100 factores con gran claridad, sabemos que hay cuatro formas de felicidad interpersonal o social íntima con las personas más cercanas: personal, conmigo mismo, existencial y con la vida.

La felicidad en esencia se deriva de la calidad de los vínculos o relaciones con los otros y otras, con uno mismo y con lo que hace. Esa sería una primera conclusión. Pero para crear esos vínculos se requieren varias cualidades. Hemos estimado y estamos trabajando en un cuestionario compuesto por 60 cualidades humanas y 60 incompetencias humanas y por supuesto, detrás de esto hay razones de orden biológico, psicológico y químico. Los vínculos interpersonales buenos son fuente de ilusiones, de metas conjuntas con el otro. Los secretores de dopamina producen satisfacciones, autosatisfacciones; serotonina, intimidad; oxitocina; placeres, que nos permiten producir nuestros sentimientos de felicidad interpersonal y lo mismo ocurre y en mucha mayor intensidad con los vínculos íntimos. Detrás de todo esto hay un diseño biológico, químico y psicológico.

En resumen, la afectividad humana es una especialización de la actividad mamífera ancestral, siendo una especialidad de la afectividad de los antropoides, con varios rangos; fundamentalmente con afectividad interpersonal, de relaciones con los otros, de relaciones con las instituciones y de relaciones conmigo mismo, a nivel de vínculos y a nivel de cualidades. La calidad de los vínculos afectivos y las cualidades y cualidades adquiridas, son en gran parte su felicidad, siendo este el tema de la psicología positiva. Todos estos vínculos y cualidades son creadores de sentimientos subjetivos positivos, son creadores de neurotransmisores del bienestar y son parte esencial de nuestra herencia biológica, por lo tanto, si es verdad que los vínculos y las cualidades humanas son un eje central de la felicidad, habría dos cosas: una, conocerlas y, dos, emplearlas en nuestro propio beneficio y en el de los demás.

Afectividad y Salud Mental

Hemos desarrollado dos cuestionarios de salud mental, uno que nos va a permitir hacer un afectograma para detectar, desde los cinco años de edad hasta la adultez, la calidad de los distintos vínculos, dónde hay fallas y dónde podría haber correctivos. El otro cuestionario permite conocer cuáles son las potencialidades y cuáles no, diríamos, usando una frase muy conocida “Yo soy yo y mis circunstancias”, de José Ortega y Gasset; desde la mirada de Ortega y Gasset se diría, si yo soy yo y mis cualidades ¿quién soy yo?; en esencia, mis cualidades y mis circunstancias son los vínculos que yo establezco con los otros, con los mundos y conmigo mismo. Eso nos ha llevado a desarrollar el Programa Sócrates que está dedicado al tema del proyecto de vida y cómo lo aplicamos para que no se quede solamente en una teoría, sino que permita que los jóvenes usen este tipo de herramientas. Tenemos un programa para los tres últimos años de los colegios, un curso semestral que se llama “Tu talento y proyecto de vida y uno interpersonal que es un proceso de auto-conocimiento de mis cualidades e incompetencias, interpersonales e íntimas, a partir de la cual debo yo auto-diseñarme y mejorar mi auto-diseño. Un Curso 2, sobre el proyecto de vida intelectual y social. Un Curso 3, sobre talento vocacional, qué hacer en mi tiempo libre y, mi proyecto de vida profesional. Un Curso 4 sobre auto-diseño, el uso del auto-conocimiento para mejorar mi

propia vida y para dirigirme muy precisamente hacia el futuro de mi existencia. También tenemos tres cursos para padres: como formar hijos sociables y afectuosos; como formar hijos sociables y respetuosos y como formar hijos apasionados y optimistas, tema este último sobre cualidades intra-personales, sociales e inter-personales.

Se ha diseñado también el Programa Sócrates Virtual de 8 sesiones, para adultos:

1. Tú eres tú y tus circunstancias (Video y cuestionario)
2. Tus cualidades inter-personales
3. Cualidades íntimas
4. Cualidades existenciales
5. Cualidades personales
6. Cualidades intelectuales
7. ¿Quién eres?
8. ¿Qué te falta aprender?

La preocupación de los colegios es a quién le va mal en cada una de las diferentes materias, pero no se tiene una buena relación con los compañeros. No hay preocupación en los colegios por este tipo de temas afectivos. Dos de cada tres muchachos colombianos no tienen amigos íntimos.

En la Liga Colombiana contra el Suicidio se ha hecho lo siguiente:

Si un muchacho tiene buenas cualidades y vínculos interpersonales, tiene cualidades existenciales y personales, tiene fortaleza y afrontamiento, su desarrollo afectivo es total: va a tener buenos vínculos con él y con su colegio o institución.

Quisiera concluir con una idea muy sencilla. No es tan fácil cuál de las cualidades psicológicas es más valiosa, si la inteligencia o la generosidad; sin embargo, tenemos infinidad de pruebas para medir la inteligencia y ninguna prueba para medir la generosidad. Eso muestra un sesgo muy preocupante de la psicología.

La afectividad parece ser una invención maravillosa de las mamíferas que permitió crear un vínculo con sus hijos, expandiéndose hasta llegar al caso de los humanos. La psicogénesis de la afectividad, si bien arranca y se consolida en la familia, en la relación con los papás, mamás y hermanos, y que cada estadio tiene unas tareas distintas e independientes, las cualidades humanas como la simpatía, la amabilidad, el emprendimiento, crean y mantienen los vínculos pero tristemente son cada vez más escasas. Es posible y necesario conceptualizar la afectividad que, desde esta perspectiva tiene enormes aplicaciones a la salud y no sólo a la psicopatología, como se ha visto tradicionalmente como los trastornos afectivos y no la afectividad sana y buena. Hoy debemos hablar de sociopatología debido a que hay causas de orden social generalizado como la desaparición progresiva y veloz de las familias, de la falta de hermanos, de la falta de trabajo está incidiendo en que cada vez más los niños tengan menos tutores afectivos. El panorama que empezó hace 280 millones de años no parece tan prometedor hoy en día.

¿Qué es la afectividad humana?

El doctor Álvaro Rodríguez Gama, hace el siguiente comentario sobre la presentación del libro del Dr. De Zubiría. Resumiendo, dice, sirve para vivir y para vivir bien. Es más sustantivo aprehender a compartir con seres humanos y consigo mismo que aprehender trigonometría, cálculo, biología, historia, etc. Utiliza uno de los parámetros de Karl Popper y explica las estrategias, los componentes, las esencias. Desde bebés, somos intrínsecamente seres sociales, afectuosos. Es realmente grato, interesante y motivante leer los textos de Miguel de Zubiría Samper.

Insiste mucho en formas de afectividad, en la importancia de las relaciones interpersonales. ...“es la capacidad de tratar con otras personas lo que hace de nosotros seres humanos”. La afectividad interpersonal apareció hace millones de años, y muy tempranamente también en la psicología de cada bebé madura desde el nacimiento, si no antes. Las personas afectuosas son muy valiosas pues “... conocen la diferencia entre lo que es importante para ellos y lo que es importante para otro”. Hay todo un llamado de ser no destructivos sino constructivos. Comprenderse, valorarse, respetarse, son algunos de los elementos básicos para la existencia. Ilustra sus ideas con muchos casos que son bastante bien relatados y que dan una dimensión psicológica-afectiva que hace comprender qué pasa en la mente de los seres humanos. También hay muchos *tips* -como dicen actualmente los jóvenes-, muchas estrategias de cómo afectar hoy la situación afectiva humana y como lograr tener satisfacciones reales -no aparentes-, no para los demás, no para relatar, sino para sentir y para vivir. En todos y cada uno de estos capítulos hay una inmensidad de conocimiento, síntesis de muchos conceptos y de muchos autores y eso permite una comprensión clara y amena del desarrollo psicológico. El autor insiste mucho en qué cosas llevan al pesimismo y cuáles al optimismo. Hay muchas cosas en la mente humana que requieren ser comprendidas y valoradas de manera diferente.

Recomiendo este libro *La afectividad humana*. Rescata a la anquilosada psicología y enciende una invaluable luz y guía sobre el aspecto más importante para muchachos hoy abocados a fracasar ante sí mismos. Rescata la trascendencia de la afectividad personal y socio grupal como imprescindibles. La unidad afectiva no produce variaciones a diestra y siniestra sin sentido. Valorar permite optar, tomar la mejor entre las posibilidades que ofrece la vida. La afectividad psicológica es uno de los sistemas afectivos generales humanos. También habla en un lenguaje didáctico y claro como son múltiples las tribus en donde participamos. Hay muchas cosas que nos reúne mucho más allá de lo que nos reúne la herencia genética que es tan similar para todos los seres humanos. Recuerda algo muy elemental: hay que ser felices, se puede ser feliz, no en el sentido de la felicidad plena, perpetua, increíble, radiante, sino de felicidad humana, es decir, ocasional; es decir, frecuente; es decir, basada en lo personal, en las relaciones con los demás y en pertenecer y ayudar a una cultura. Habla también el autor de las competencias afectivas, de elementos de una verdadera trascendencia. En todos sus planteamientos el doctor Miguel de Zubiría cuestiona el cambiar objetos por personas, el querer tratar a las personas como si fueran objetos, querer mejorar las relaciones interpersonales simplemente con situaciones de dinero y de mercancía, constituyen errores de las situaciones humanas. También hay mucho sobre enseñanzas afectivas, interpersonales, socio-grupales, intra-personales que orientan en el camino de la enseñanza y de la terapéutica. Habla de las posibilidades de los seres humanos de elegir. Mucha gente se siente optimizada y víctima del destino pero realmente las potencialidades humanas son muchas, la capacidad cerebral es infinita y múltiples las oportunidades que tiene cada ser humano. El mundo moderno

es absolutamente variado y entretenido, que ofrece variadas oportunidades de satisfacciones para cualquier ser humano. Estamos en el siglo de las posibilidades y de las oportunidades.

Hay que rescatar la individualidad, las capacidades de cada ser humano. Los docentes y los terapeutas deben recordar la frase de la premio Nobel de medicina, Rita Levi-Montalcini, que decía: “El oficio de profesores y médicos es liberar el genio que existe en cada ser humano”. Finalmente dedica mucho tiempo el autor a recordar que por andar en las carreras, los seres humanos se olvidan de sí mismos y se olvidan de evaluar cómo va su vida y cómo la pueden mejorar, para lo cual se requiere, autovalorarse, conocerse, administrarse, porque las energías son limitadas. Saber organizar la vida, los tiempos, las realizaciones de cada cual. Afirma la tesis básica de la psicología afectiva que al “yo” lo componen sus afectos, sus creencias y sus roles.

Midiendo la afectividad de los afectogramas

Ser competente en las labores afectivas les resulta vital a los seres humanos. Conocer a los otros y así mismo es decisivo de cara a la vida cotidiana y asegura el éxito en distintos ámbitos; o en su defecto el fracaso. Identificar a tiempo las falencias será una labor imprescindible de prevención en salud mental en cualquier sociedad. La evaluación del desarrollo afectivo registra las competencias e incompetencias en los roles sucesivos en el proceso de convertirse en un hombre o una mujer integral.