

RAQUEL LEVINSTEIN

# ¡Lo voy a lograr!

*La memoria, la voluntad, el pensamiento correcto,  
el lenguaje y otras funciones cerebrales para  
descubrir tu potencial infinito*

Con la colaboración de:

- M. Orlando López Moreno
- Claudia Negrete
- Héctor Pureco
- Laura Reyes
- Ana Martha Silva



## Capítulo 19

### LA VIDA AFECTIVA<sup>31</sup>

**D**ebemos iniciar este capítulo con la definición de la palabra afecto, pues puede tener varias connotaciones, según quien lo describa, pero estamos seguros de que todas las definiciones valen la pena; algunas de las más representativas y que merecen ser analizadas cuidadosamente son:

- “El afecto es un sentimiento de cariño por alguien o por algo”.
- “Es un estado emotivo ligado a la satisfacción de una pulsión o estímulo no necesariamente unido a una representación”.
- “Es una impresión elemental de atracción o repulsión diferente de la emoción y los sentimientos más elaborados socialmente”.

<sup>31</sup> Esta función cerebral superior, era considerada por el doctor José Nava Segura como “La campeona de todas las funciones cerebrales superiores”, en tanto todas y cada una de éstas, mantiene un vínculo muy estrecho con la vida afectiva. De hecho, tal como lo señala el doctor Nava; “toda la información que captamos a través de los cinco sentidos, antes de ser integrada en la corteza cerebral como aprendizaje y memoria, tiene que pasar por el tálamo óptico, en donde se le imprime el matiz afectivo”, sentimientos y emociones, tanto de índole agradable como desagradable. Es por ello que, cuando existen bloqueos afectivos por sobreestrés, preocupaciones, miedos, resentimientos, etcétera, los procesos de aprendizaje se ven alterados y la capacidad de rehabilitación disminuida. Estoy segura de que también para ti ésta será una de las funciones cerebrales preferidas, veamos qué nos ofrece Manuel Orlando sobre este fascinante tema.

Para los propósitos de este libro, retomamos lo que el doctor José Nava Segura postula en este sentido: "Las funciones afectivas son aquellas que mueven a la acción". Sin embargo, existen múltiples definiciones desde varios puntos de vista pero hemos descubierto que en medicina las conductas humanas se han tratado de explicar sólo desde un punto de vista racional, intelectual, y se le ha restado importancia a la vida afectiva; lo paradójico es que existen largos capítulos en libros de neurología dedicados a entender el sustrato anatómico, fisiológico e incluso bioquímico de los diversos estados sentimentales y de las diferentes emociones por las que el ser humano suele atravesar, lo cual nos da una idea de la importancia de la vida afectiva y de lo complejo que resulta entenderla desde una perspectiva meramente racional; por ello es que más que ofrecerte una definición, te invitamos a quedarte sólo con la certeza de que el afecto es el que mueve al resto de las funciones cerebrales superiores, y es así simplemente porque determina aquello que mueve al ser humano, lo que lo lleva a la acción y lo que lo hace perseverar hasta alcanzar una meta, lo que lo hace aprender, memorizar, hablar, en fin; el afecto representa la diferencia entre ser humano y no serlo. Si este concepto no te es del todo claro, vuelve a leer este párrafo una y otra vez hasta que lo entiendas para poder continuar con este capítulo, pues al comprenderlo encontraremos la explicación de por qué los seres humanos somos tan distintos y respondemos de manera diferente aun ante información o acontecimientos similares o incluso idénticos.

Vayamos por partes: algunas personas responden con gran interés y afecto ante la información recibida y para otros pasa de largo de una manera indiferente; para algunos, una llamada de atención puede ser un "sermón aburrido" y para otros puede representar una oportunidad de aprendizaje e, incluso, a partir de la misma llamada de atención llegan a involucrarse en la búsqueda de opciones para encontrar una solución ante la situación que originó el problema inicial; para algunos, una novela resultará tediosa y aburrida, para algunos otros será la hora del día que esperaban con tanto anhelo; habrá algunos que encuentren cierta actividad o deporte fascinante y para otros será lo contrario; en el caso de la escuela esto no es muy diferente, así es que ya te estarás dando una idea de por qué algunos sacan buenas calificaciones y otros no lo hacen. Vamos a la primera conclusión del tema: las personas presentan una postura diferente frente a la misma información debido al afecto que le ponen a lo recibido.

Para tenerlo aun más claro, pensemos en un problema común: que si la devaluación, la epidemia de la influenza, la crisis, en fin, elige uno, el que gustes. Hay momentos en que todos hablan de ello, quizá algunos lo consideran hasta un problema personal, pero algunas personas sólo hablan de ello durante un tiempo corto; otro grupo de personas se ocupará del "problema" durante varios años, estudian al respecto, leen lo más posible del tema, ven las noticias hasta que la novedad se va diluyendo y deja de ser interesante; otro grupo no sólo se documenta sino que se involucra hasta creer que está resuelto, que por lo menos sabe manejarlo o simplemente tener la satisfacción de que hicieron algo al respecto desde su punto de vista; y eso no es todo, existirá seguramente otro grupo de personas que dedican su existencia al problema y si logran resolverlo o deja de ser interesante para ellos entonces buscan otro problema mayor desde su perspectiva, pero el caso es estar preocupados, angustiados. Este último grupo de gente encuentra satisfacción en esa continua zozobra que es un estado de inquietud y temor constante que para muchos sería imposible comprender, pero para los que integran este grupo puede representar el sentido de su vida. Tenemos que hablar con tristeza de otro grupo de personas, las que no hacen suyo un problema y lo mismo les da una cosa que otra, no se comprometen y ven pasar la vida misma como cuando pasa un camión o como cuando se mira por mirar a través de una ventana sin maravillarse de algo, nunca cumplen sus metas, no tienen algo que hacer y afirman con determinación que "no existe algo que valga la pena". Si lo piensas con detenimiento, te sorprenderás de las diferentes y variadas formas de responder ante la misma circunstancia, lo cual es determinado por nuestra vida afectiva.

Realiza un primer ejercicio para evaluar esta función cerebral; planteate un problema general del que en un momento determinado mucha gente haya hablado y analiza como reaccionaste al respecto, en cuál de estos grupos que he descrito estarías tú o describe un grupo nuevo; también analiza si tu forma de proceder fue la mejor, intenta ubicar personas a quienes conoces y sitúalas en un grupo determinado y, sobre todo, al notar la diferencia tan grande de responder ante una misma situación o circunstancia en toda la gama de posibilidades que existe de un extremo a otro, saca conclusiones: en qué grupo te puedes situar; están desde los que se comprometen a fondo hasta los que piensan que "no vale la pena".

En el mercado hay un juego llamado "Cuestión de escrúpulos" que consiste precisamente en plantear alguna situación cotidiana y preguntar como la resolvería cada quien, lo que genera un debate muy interesante, lo puedes jugar en familia o con un grupo de amigos e incluso en el salón de clases cuando exista la oportunidad, o también, si lo prefieres, puedes hacerlo de manera personal, anota las diferentes posibles acciones que se podrían tomar ante cada situación, analiza cada una y valora cuál sería tu forma de proceder y cuál definitivamente reprobarías y por qué.

Sigamos con nuestro tema. El que algo "valga la pena", que pueda ser interesante y que me comprometa depende del afecto que despierten las cosas en cada quien.

El doctor José Nava Segura afirma que la definición del hombre como animal racional no es exacta por incompleta, ya que omite al afecto como una cualidad del ser humano, y es que el afecto es el que mueve nuestra voluntad y, por lo tanto, el que lo conduce a desear algo. El deseo determina la convicción de un esfuerzo y éste es el que lo lleva a convertir ese deseo en una realidad.

Si no incluyéramos a la vida afectiva como una de las funciones cerebrales superiores, no podríamos entender los logros, no tendríamos metas, todo lo veríamos de manera superficial. Por fuerza tiene que existir algo que nos comprometa con las cosas, con la vida y sus diferentes estilos para que éstos se conviertan en metas, en retos o logros por conquistar; ese algo es la vida afectiva.

La vida afectiva es la única función cerebral superior de la mente humana que nos compromete, nos hace vivir y nos involucra con el medio que nos rodea, con nuestros semejantes y con nosotros mismos. Por eso hay que tener cuidado con los jovencitos que toman la actitud de que todo les da igual, que no son capaces de admirarse ante un amanecer o de reconocer un esfuerzo determinado. No permanezcas indiferente ante estas manifestaciones, enséñale con tu propio ejemplo la importancia del afecto y para ello te recomendamos un pequeño libro que en su origen era una carta que Raquel Levinstein escribió a su nieta, y se llama justamente así *Regalos para mi nieta* en el que ella le explica a la niña todo lo que es el amor y las pequeños regalos que no se compran con dinero y que ella le entregará a lo largo de su existencia, como la capacidad de admirarse, de sorprenderse. Este libro, además de ser muy emotivo, te permitirá autoevaluar si has entregado esos regalos a los pequeños que

de una u otra manera dependen de ti; nunca es tarde para empezar, incúlcales la capacidad de maravillarse, de asombrarse y con ello llegará el respeto e incluso la admiración, pero eso lo veremos más adelante en el capítulo acerca de "La conciencia" en donde hablaremos a fondo sobre los valores. Por ahora debemos dejar en claro que si alguien no desarrolla y madura la función cerebral superior llamada vida afectiva no nos debe de extrañar que ese alguien no le encuentre sentido a la vida.

Hasta aquí, tenemos que tener claro que no todo tiene que ser racional, no todo se puede resolver con el pensamiento, nos referimos a aquellas argumentos que usamos comúnmente para hacer que un niño estudie: "yo trabajo todo el día y tú eres un flojo", "tienes que estudiar para que seas alguien", "siéntate a estudiar y no te paras de ahí hasta que aprendas". Estas expresiones no resultan importantes para el niño por que no sabe lo que implica trabajar todo el día, el ya es alguien y lo tiene muy claro, aunque de manera inconsciente, y por más que se siente en el lugar que le indicaste, de cualquier modo no aprende; por lo tanto, lo más que estaríamos logrando es dirigir su atención a los argumentos que te dará para evitar ese momento, que no sólo es desagradable para ti, sino para él mismo y eso es lo que le afecta, eso es lo que relacionará con la actividad de estudiar.

Seamos honestos, ¿cuántas veces nos hemos propuesto hacer o aprender algo nosotros mismos y no lo logramos?, y es que sólo hacemos el propósito desde el punto de vista racional y no hacemos que nos afecte, no razonamos las consecuencias de hacer o dejar de hacer algo, pues aun el pensamiento correcto sólo se realiza sobre aquello que nos interesa, que nos afecta; sólo entonces, aun aquello que tanto trabajo me cuesta se convierte en un reto y éste en un objetivo, una meta que conquistar.

Así pues, la diferencia entre lograr algo y no lograrlo radica en el afecto. Así podemos entender cómo una persona que durante toda su vida se había propuesto dejar de fumar y no lo lograba, después de conocer el cáncer de pulmón y sus consecuencias lo haga de un día para otro; un caso similar sería el del alcohólico que aun después de causar daño y dolor a sus seres amados no lograba dejar de tomar, pero al verse solo o al confrontar el daño que causaba, de un día para otro deja por completo la bebida, incluso después de años de haberlo intentado sin conseguirlo; antes no habían podido porque le daba lo mismo, no sabía en realidad lo que podía pasar, aunque se lo hubiera imaginado, para

él eran sólo palabras, no les afectaban, no significaban algo, había un propósito pensado pero no había emociones ni sentimientos.

Por fortuna, no todos tenemos que vivir una experiencia tan desagradable ni física ni emocionalmente; algunos podemos aprender de experiencias y conocimientos de terceros. Raquel Levinstein dice que “los inteligentes aprenden hasta de experiencias de terceros, los brutos ni de las propias”, aunque ahora podríamos agregar, mientras no les afecten.

Por cierto, en la siguiente historia encontramos las respuestas a infinidad de situaciones que hoy tenemos que enfrentar, y que nos dejará aun más claro este concepto. Una persona decía, llena de dolor: “por más que le dije a mi hijo que no tomara lo que no es suyo, nunca me hizo caso y ahora está preso, truncó su vida”. Esta persona preguntaba cuál había sido su falla, cuál había sido su error, si ella siempre le decía que era incorrecto. Al analizar su trato y forma de proceder ante las infracciones que cometía cuando su hijo era un niño, detectó que nunca le enseñó a confrontar sus actos, porque nunca lo hizo dar la cara, devolver lo robado (porque ésa es la palabra correcta, aunque duela), porque nunca lo hizo pagar. Éste es un tema aparte, muy complejo, pero que tiene que ver con esta base, porque la persona en esencia era buena, pero nunca se le permitió enfrentar la consecuencia de sus acciones, nunca se le permitió aprender, nunca le afectó lo que se le decía. Piensa con detenimiento sobre esta historia: no basta con decir qué está bien y qué está mal, tenemos que mostrar que todas nuestras acciones tienen consecuencias, tenemos que permitir que nos afecten.

Aprende muy bien esto que sería nuestra segunda conclusión: si vemos el mundo que nos rodea desde un punto de vista meramente racional, no será más que un conjunto de cosas, un mero fenómeno, pero si lo vemos desde el punto de vista de una persona que no sólo piensa, razona, si no que también quiere y aborrece, entonces se ve la existencia como algo con lo que estamos comprometidos en todas nuestras actividades tanto físicas como mentales.

Continuamente confundimos el afecto con la sensibilidad, por ejemplo, decimos: “esa persona es muy sensible por eso llora de todo, le afecta todo”. Empecemos por aclarar que el término sensible, que deriva del verbo sentir, apunta a conocer algo por medio de los órganos de los sentidos y no al sentimiento, así que lo correcto sería decir sensible para referirse a lo que tiene que ver con sensibilidad, y sentimental para re-

ferirse a los sentimientos; así pues, debemos tener claro que para hablar de lo que nos afecta tenemos que entender que cuando hablamos de un estado afectivo no existen definiciones certeras y precisas, ya que lo que queda es la idea que tenemos de ello, y no el estado afectivo en sí, no podemos ni debemos razonar sobre algo que tiene como principal cualidad el ser vivido y no el ser conocido; todos los estados sentimentales tienen un componente personal e íntimo. No debemos confundirnos puesto que no es lo mismo emoción que sentimiento.

No tiene mucho que se habló formalmente acerca de las endorfinas, es sabido y ampliamente acertado que es el mismo cerebro el que elabora estos neuropéptidos, el nombre es lo de menos, lo que debe quedar claro es que nuestras emociones son determinadas bioquímicamente. Sigamos con el ejemplo de las endorfinas, todos hemos escuchado que esta sustancia la produce un deportista cuando ha realizado un esfuerzo extremo y es entonces que su cuerpo produce estas sustancias o mediadores bioquímicos conocidos como endorfinas o encefalinas, las cuales crean una sensación placentera. Así pues, la doctora Candance Pert quien se abocó a su estudio, dice que podemos llamar a estos neuropéptidos y sus receptores como “las moléculas de las emociones”, y es que todo lo que sentimos y la emoción que esto despierta produce una sustancia química o un conjunto de ellas, correspondientes a la emoción que estamos viviendo. Estos químicos, neuropéptidos o moléculas de las emociones (MOE), no son otra cosa que una cadena de aminoácidos conformada por proteínas y fabricada en el hipotálamo, que es como una pequeña fábrica o la “farmacia” del cerebro, que se pone en actividad con las emociones y sentimientos que experimentamos.

La tercera conclusión, para que quede claro este punto, es que cada emoción tiene un químico asociado y su absorción directamente por las células de nuestro organismo es lo que da lugar a la sensación de dicha emoción. Debemos resaltar que estos procesos son muy complejos, es decir, sentir algo o emocionarse por algo no es tan fácil como proponérselo, hay que entrenar nuestra vida afectiva, revisar qué es lo que nos mueve y, lo más importante, hacer cambios relevantes al respecto.

Ahora conoceremos algunos de los componentes de la vida afectiva, ya que comúnmente confundimos el sentimiento con la emoción y en ocasiones hasta con la pasión que le ponemos a las cosas, por ello los definiremos por separado.

## La emoción

La emoción es un estado afectivo primitivo, aparece desde los primeros años de vida y lo experimentamos en periodos cortos. Una definición más técnica pero muy clara, nos dice que “en la emoción se presenta una ruptura del equilibrio interno por la aparición de algo externo a nosotros que nos desequilibra, nos altera, nulifica el autodomínio; cuando uno está emocionado no está ni triste ni contento, es más bien un estado afectivo difuso”.

El doctor Óliver Gutiérrez señala que, con base en las investigaciones sobre fisiología, neurología y algunos enfoques filosóficos, en primera instancia, la emoción “paraliza”.

La emoción es un estado fugaz y por ello, cuando estamos emocionados no somos capaces de sostener la voluntad que se requiere para lograr un objetivo como el terminar un ciclo escolar manteniendo determinado promedio o realizar un trabajo en el que se requiere esfuerzo, por ello es común que a la hora de hacer planes o adquirir un compromiso en medio de la emoción todos dicen “adelante”, “vamos con todo”, “no habrá quien nos detenga”, “ahora sí va la buena” y tantas otras cosas, pero a la hora del primer problema o cuando se instala la fatiga o simplemente por apatía o falta de organización las cosas se complican un poco, entonces viene el “fíjate que siempre no”.

## El deseo

El deseo contiene un componente afectivo y uno intelectual, esto es, debemos aprender a separar el objeto deseado y la representación interna de lo que este objeto significa para nosotros, que es en sí mismo el deseo. Para entenderlo de manera más clara: mi máximo deseo es una casa en el campo, ése será mi deseo, pero, ¿por qué quiero una casa en el campo?, porque me gusta la naturaleza, porque quiero vivir cerca de alguien en particular, porque la persona a quien más admiro tiene una, porque es lo que siempre he soñado, en fin, para algunos puede signi-

ficar la realización económica, otros pensarán que representa descanso (pero para otros puede no representar algo), el deseo tiene como motor el estado afectivo provocado por nuestra manera personal de percibir las cosas, por nuestros valores predominantes. El deseo nos encamina al objeto que consideramos más valioso, nos impulsa a conseguirlo, a esforzarnos por lograrlo.

El deseo resulta de no tener algo, por ejemplo, ir al cine no será un deseo de quien asiste con frecuencia o puede ir cuando quiera, sin embargo, para quien no puede pagar una entrada o lo hace con mucho esfuerzo, ir al cine será un deseo frecuente. Si una persona está plena de algo, entonces deja de desearlo y en ocasiones hasta de valorarlo.

Nos encontramos rodeados de cosas valiosas pero no las notamos; al descubrirlas algo cambia en nuestro interior, se convierten en un objetivo, las deseamos y esto hace que hagamos todo por hacerlas nuestras, parte de nuestra vida, pero esto no aplica solamente para las cosas materiales, citemos el caso de *El Quijote de la Mancha*, de Miguel de Cervantes Saavedra. En la historia, cuando don Quijote le dice a una cortesana llamada Aldonza que es una mujer bella y valiosa, su primera reacción fue burlarse, después sentir ira y coraje, pues ella se sentía peor que la basura, que había nacido para ser objeto de los hombres y que no merecía respeto alguno, incluso le dijo a don Quijote “he conocido hombres muy crueles que me han dañado y lastimado, pero de todos tú eres el peor por burlarte de mí, si quieres estar conmigo dime de cuánto dispones pero no me hagas sentir que te resulto bella y mucho menos respetable”. Ella así se sentía de verdad, pero cuando descubrió la sinceridad de don Quijote, deseó convertirse en esa Dulcinea que el caballero andante conocía como “El caballero de la triste figura”, había sido capaz de ver en ella. Esta visión imaginaria de tan noble caballero se convirtió en el objetivo de vida, su más anhelado *deseo*, ser una señora digna de ser querida, de ser respetada... de ser mujer; por eso, cuando don Alonso Quijano, mejor conocido como don Quijote yacía en su lecho de muerte, ella le rogó que le repitiera esas palabras que habían sembrado en su alma un ferviente deseo, cuando en un ayer no muy distante le dijo: “Con fe lo imposible soñar”. Desde ese momento a ella se aferró y dedicó su vida a cumplir su deseo.

## La pasión

La pasión es capaz de bloquear la visión y los principios o valores de una persona, es una manifestación de la vida afectiva y tiene mucho más fuerza que el deseo. La persona apasionada está ofuscada, no ve claro ni examina lo que pasa en su interior ni en su entorno. La pasión paraliza la razón, domina y no mide consecuencias; la persona apasionada se guía solamente por el objeto que le inspira esta pasión y entonces justifica, se autoengaña, sabotea sus propios valores y principios y excluye de su mundo todo lo que no le apoye o tenga que ver con el objeto de su pasión. Es frecuente ver el abandono de una familia, de todo lo que se ha construido en una vida entera, tan solo por una pasión, pero es que en el momento de vivirla se nubla la razón, todo se ve oscuro, lo único que brilla es lo que mantiene la pasión, y entonces se traiciona hasta lo más valioso, y lo más grave es que se justifica la acción sin importar la estela de dolor que se va dejando. La pasión es hábil para disfrazar de oportunidad e incluso de amor todo aquello que no lo es, recuerda que "no todo lo que brilla es oro".

## La angustia

El diccionario define la angustia como aflicción, congoja, estado de desasosiego psíquico de inquietud profunda que se acompaña de manifestaciones psicomotrices; la palabra se deriva del latín y significa angosto, lo cual se debe a que quien padece angustia lo primero que siente es una sensación desagradable a nivel de la faringe, como que no pueden tragar, y hay quienes dicen que esa sensación les impide hasta respirar; la angustia aparece como resultado de un grave problema afectivo no resuelto, que puede ser de origen sentimental, económico, de salud o de cualquier índole, pero que afecta sobre manera a quien lo padece.

Es frecuente confundir al miedo con la angustia, pero hay que tener muy claro que son cosas diferentes. Raquel Levinstein refiere al miedo como creer en algo que aún no llega; quien padece miedo generalmente

quiere huir, porque supone que le va a provocar dolor. El miedo es el estado afectivo resultante de algo que creemos que nos causará daño, en cambio, en la angustia existe un problema, algo que no hemos podido resolver pero que necesitamos hacerlo, y al buscar las posibles soluciones se provoca una excitación afectiva desagradable que por lo regular nos hace o aislarnos o bien contarle a todo mundo lo que nos pasa; sólo tenemos ese problema en la cabeza, hace que nos olvidemos de otras cosas y además se siente como si un cuerpo extraño se encontrara atrapado en nuestra garganta, altera los ciclos de vigilia y sueño, provocando insomnio o exagerados deseos de permanecer dormido; también afecta nuestros hábitos alimenticios, en algunos se manifiesta comiendo de más o de menos.

## La tristeza

Se refiere a un estado de ánimo afligido, es un estado sentimental no placentero que conlleva a eliminar deseos de hacer cosas, nos aísla, no nos permite interactuar con otras personas, incluso a nivel físico la tristeza es notoria por la cara larga que le caracteriza, y esto es resultado de la pérdida del tono de los músculos masticadores, por lo que el maxilar inferior desciende; es un estado anímico tan importante que a nivel físico tiene repercusiones, la cabeza se inclina hacia abajo, se forma una joroba, los pies se arrastran, en fin, el dolor anímico y la tristeza parecerían carcomer el alma. La tristeza aparece cuando sentimos que hemos perdido algo muy valioso y que era muy importante para nosotros. El paso de la tristeza a la depresión es frecuente y merecería todo un libro aparte para abordar el tema de manera profunda, pero por ahora será suficiente con entender que en la depresión se acentúan los síntomas de la tristeza, no hay deseos de moverse, se agregan síntomas clínicos como la hipotensión arterial, no se razona, se ha perdido la energía hasta para hablar. Una persona deprimida no ve las cosas con objetividad y esto se debe a un desorden total en sus mediadores químicos, por lo que es necesario ver a un médico que le ayude a restablecer los niveles normales y evitar consecuencias mayores.