



# De la sensibilidad a la identidad. El papel de la sensibilidad en la formación del consagrado.

*Ignacio González, L.C.\**

## INTRODUCCIÓN

### 1. Razón y fin del trabajo

La sensibilidad es un área de la persona que sigue estando bastante descuidada en la formación. Un descuido que se hace tanto en los años de formación en la escuela como en los años sucesivos de la vida y después en los años de formación en los seminarios y casa de formación para los religiosos/as. Para cualquier persona que desee tomarse en serio la elección del estado de vida debe prestar una atención esmerada a la educación y formación de la sensibilidad.

Es un hecho que la juventud de hoy hace fatiga en asumir compromisos de larga duración y más todavía si son para toda la vida, como es la opción por el matrimonio o por la vida consagrada. Es un hecho que los niños de hoy crecen en un mundo en el que se les sobre-estimulan sus sentidos. Es un hecho que el joven de a pie, el que se denomina

---

\* El P. Ignacio González, L.C. está cursando el Tercer Ciclo para la obtención del Doctorado en Teología en el Ateneo Pontificio *Regina Apostolorum*.

joven *normal*, encuentra importantes dificultades en elegir una carrera, en buscar su orientación profesional, en acotar su campo de especialización... en definitiva hace fatiga por centrarse en la vida y construir un proyecto de vida según unos valores y motivado por una energía positiva que le haga vivir con plenitud y en una felicidad estable, no solo cuando las cosas le salen bien, sino también y especialmente cuando llega el dolor, el fracaso y los reveses de la vida. Este trabajo tratará de hacer ver que una de las razones de esto es por la falta de educación y formación en la sensibilidad.

Una analogía nos puede ayudar a comprender la importancia y el tipo de intervención formativa que debemos hacer sobre nuestra sensibilidad. Hay relojes suizos que tiene más de 600 piezas. Durante el proceso de manufactura los detalles son los que dan la calidad a estos relojes, por ejemplo, solamente para la producción de la esfera en algunas marcas se necesitan unas 30 operaciones industriales distintas. Entre otro tipo de operaciones que se llevan a cabo están: los procesos de pulido con madera de boj, la etapa del calentamiento de parte del acero con una llama hasta que se oxida y se vuelve de color azul, la selección de calibres y su ensamblaje, el diseño de nuevas piezas, la selección de los materiales... Y además después de cada etapa de la manufactura se realizan controles para asegurarse de obtener resultados magníficos. Finalmente, cada pieza perfectamente engrasada y ensamblada, proceso que la mayoría de las veces se realiza todo a mano, hace que el reloj suizo sea de la máxima calidad y precio.

En este trabajo trataremos de desmontar la sensibilidad para poder educar y formar cada una de las piezas que la componen, para después *evangelizarlas* y ensamblarlas y por último tratar de integrar la sensibilidad en la psicodinámica del sujeto en formación.

## **2. Estado de la cuestión**

En este trabajo hemos querido centrarnos de modo principal en un contexto de formación de consagradas y consagrados.

La intervención formativa sobre nuestra sensibilidad tiene una transcendencia que incide directamente en la calidad de nuestras relaciones personales. La capacidad de conocer nuestra sensibilidad y la

habilidad de expresarla de modo adaptado en el entorno en el que uno vive es una condición necesaria para tener relaciones personales de calidad. Por ejemplo, cuántas emociones expresadas violentamente generan tensiones en grupos de trabajo o en comunidades de consagradas y consagrados. Cuantas veces un sacerdote o un religioso/a al no saber expresar sus sentimientos adecuadamente o ni siquiera al llegar a conocerlos exactamente opta por quedarse callado y de este modo asume una actitud que le provoca un fuerte conflicto interior pudiendo llegar a ser causa de un daño psicológico o incluso físico. Y otras veces se exteriorizan los sentimientos de modo que pueden llegar a ser nocivos para uno mismo o para los demás.

Este campo de la sensibilidad pide una educación en la creatividad. La sensibilidad es una de las realidades más propias del hombre y que con frecuencia se la presta poca atención en la formación, sin embargo, el consagrado se juega mucho en su sensibilidad. Su condición de célibe por el Reino de los Cielos le pone en una posición muy particular en este mundo.

Quien quiera asumir con seriedad en su vida la tarea de formar este universo de la sensibilidad debe tomar conciencia que debe dedicarse tiempo, paciencia y valor. Y este es el primero obstáculo de los consagrados, el pensar que el tiempo que dedican a sus emociones y sentimientos es una pérdida de tiempo y que se lo están quitando a la misión encomendada.

El segundo obstáculo importante es superar el miedo a nosotros mismos. Adentrarse en nuestro mundo interior es una aventura. Por ser tan desconocido nos genera inseguridad y temor de lo que podremos encontrar, en parte porque tenemos que hacer cuentas con nuestro pasado y nuestras decisiones anteriores que han ido moldeando nuestra sensibilidad y en parte porque el mundo de nuestro inconsciente entra en juego en esta tarea educativa y formativa de la sensibilidad. Como si nos diera miedo descender a nuestra bodega. Pero nada hay más lejos de la realidad. La luz nos da seguridad y nos ahuyenta los temores. Y meterse a trabajar en la sensibilidad es hacernos luz a nosotros mismos y quien camina en la luz no tropieza (cf. *Jn* 11, 9-10), sabe de dónde viene, por dónde debe ir, por donde no debe ir y a dónde debe ir.

### 3. La sensibilidad virginal

El fin de la formación de un hombre o mujer consagrado es llegar a tener los mismos sentimientos que tuvo Cristo (cf. *Fil 2, 5*). El fin de todo camino formativo en la vida consagrada es que el sujeto en formación se deje plasmar, por obra del Espíritu Santo, la misma sensibilidad de Cristo, pero esto no le exime, sino al contrario le pide un serio compromiso y empeño personal de evangelizar su sensibilidad. En el contexto que nos ocupa, es decir, al interno de un camino formativo de consagrados, este tipo de sensibilidad la podemos llamar *sensibilidad virginal*. Cada uno forma esta sensibilidad virginal con sus opciones pequeñas o grandes en la vida, por lo tanto, cada uno es el responsable de cómo se va configurando con Cristo.

Es a través de la sensibilidad que el consagrado ama a Dios y por lo tanto es a través de la sensibilidad que ama su identidad. La famosa frase: ama y haz lo que quieras, tiene su sentido cuando el contenido de este amor es una afectividad que está expresada por una sensibilidad evangelizada. El consagrado en formación tiene la obligación de ir educando su sensibilidad en la dirección de que lo que le gusta, en lo que disfruta y a lo que se siente atraído está totalmente en línea con su identidad de consagrado. Una persona madura hace lo que tiene que hacer porque le gusta, porque ha educado la propia sensibilidad para encontrar placentera la identidad de consagrado. El drama surge cuando la sensibilidad y la identidad van por caminos diferentes, el desafío está en formar una sensibilidad que le lleve no solo a cumplir, sino a amar. De este modo ser fiel ya no es un fardo pesado, no es una constricción. El desafío es llegar a decir: *es bello* antes que decir *es deber*. La sensibilidad forma nuestra afectividad que es el gran motor de la vida de todo hombre consagrado.

En este contexto podemos decir desde una perspectiva más psicológica que la sensibilidad del célibe es más similar al hombre casado que no a la del soltero. La opción celibataria dentro de la vida consagrada es por el Reino de los cielos y esto implica una responsabilidad en la vida. Responsabilidad que es de exclusividad, durabilidad y fecundidad, tres características que también el casado las debe de vivir en su compromiso matrimonial. Tanto el casado como el casto —o el célibe por el Reino de los cielos— tienen una responsabilidad, no pueden vivir

centrados en sí mismos, no pueden quedarse como eternos inmaduros, sería una contradicción en sus vidas y fuente de innumerables conflictos internos y relacionales.

## **I. LA ESTRUCTURA DE LA SENSIBILIDAD**

En la introducción hicimos la analogía entre un reloj suizo y la sensibilidad. Igual que son numerosas las piezas de estos relojes, la sensibilidad también está formada por una serie de elementos que se combinan entre sí y que juntos forman la riqueza de la sensibilidad de una persona. Entre estas piezas podemos citar: los sentidos, las sensaciones, las emociones, los sentimientos, los afectos, las pasiones, los criterios de elección, los gustos, entre los más significativos. Nosotros para nuestro fin, que es llegar a la identidad, vamos a fijarnos en los cinco primeros.

[...] «sensibilidad» quiere decir orientación de la energía afectiva en una dirección precisa, hacia algo o hacia alguien que ocupa cada vez más el centro de la vida y que atrae de una forma cada vez más irresistible<sup>1</sup>.

### **1. Los sentidos y las sensaciones**

Estamos en el nivel más exterior de la persona. Son los sentidos los que nos dan el acceso al mundo que nos rodea. Es a través de ellos que comienza todo un proceso de grandes consecuencias en el interior del hombre. La sensibilidad virginal, de la que hemos hablado arriba, se comienza a formar en el hombre consagrado a partir de sus sentidos. Es por esto que para poder vivir con plenitud el ideal de la vida consagrada el individuo en formación debe tomarse muy en serio la educación y formación de sus sentidos, aquí comienza mucho de su aventura en la vida.

---

<sup>1</sup> A. CENCINI, ¿Ha cambiado algo en la Iglesia después de los escándalos sexuales?, 212.

### 1.1 *El dinamismo de los sentidos*

Los sentidos son como un puente que unen dos orillas. En este caso une la individualidad con el mundo exterior. Sin los sentidos nuestra interioridad quedaría como un castillo de altos muros imposible de superar. Los sentidos pueden ser internos y externos de modo que se favorezca la relación con la realidad a diferentes niveles y así se alcanza una relación más intensa y plena con la misma. A cada uno de los sentidos externos le corresponde uno interno. Decimos así que a un *ver material* corresponde un *ver espiritual*; al que oye las palabras que golpean en el tímpano puede con el *oído interno* escuchar de modo espiritual; podemos decir que los sentidos internos o espirituales nos permite ampliar el campo de percepción humano y vuelven la percepción más rica haciéndonos capaces de llegar al corazón de la realidad<sup>2</sup>.

Los sentidos tienen por tendencia estructural una atracción a *lo bello, lo bueno y lo verdadero*. Tienden espontáneamente hacia lo que es bonito, lo que es bondadoso y lo que es verdad. «Es una atracción-tensión espontánea y natural, o al menos originalmente presente en cada ser humano, como una buena semilla sembrada en cada uno»<sup>3</sup>.

### 1.2 *La evangelización de los sentidos. Pautas formativas*

Tradicionalmente se ha hablado de que a los sentidos hay que someterlos a una ascesis. Pero la mala comprensión de esta dinámica de la ascesis ha causado no pocos estragos en las almas consagradas.

La evangelización de los sentidos o si se prefiere en un lenguaje más clásico, la ascesis de los sentidos, no consiste en un sofocar los deseos vitales, sino liberar a los sentidos de toda esclavitud de las *necesidades disonantes*<sup>4</sup> de la persona. De modo que la actividad de los sentidos vaya siempre en línea con la elección celibataria por el Reino de los Cielos. Sin esta liberación de los sentidos la persona en formación

<sup>2</sup> Cf., A. CENCINI, *Dall'aurora io ti cerco*, 51.

<sup>3</sup> A. CENCINI, *Dall'aurora io ti cerco*, 53. Traducción española propia: «È un'attrazione-tensione spontanea e naturale, o almeno originariamente presente in ogni essere umano, come un buon seme in ognuno seminato».

<sup>4</sup> En el capítulo III hablamos más en profundidad de las *necesidades* como contenido de la personalidad.

no estará en condición de apreciar, saborear, y captar todo el esplendor de los valores de nuestro ideal de hombres o mujeres consagrados. Es el primer paso en un proceso educativo y después formativo.

Los sentidos, que nos han sido dados para comunicarnos con la realidad, y de una manera particular para entrar en contacto con aquello que es verdadero, bello y bueno, son «pilotados» por la inconsistencia para que vayan en otra dirección, experimentando otras atracciones y perdiendo poco a poco su orientación natural<sup>5</sup>.

Los sentidos vienen por lo tanto educados, soy yo y solamente yo el que debería decidir qué cosa ver, oír, tocar, gustar, olfatear. No podemos dejar que *otros* lo decidan por mí, no podemos olvidar que lo que nos entra nos habita. Igualmente, también es un riesgo para el consagrado/a sino presta atención, que no se dé cuenta, de lo que nutre o seduce sus sentidos<sup>6</sup>. Esto requiere una toma de conciencia sobre nuestros sentidos para ser capaz de hacer un sencillo pero eficaz juicio valorativo de la conveniencia de alimentar los sentidos con lo que en ese momento los nutre.

En un itinerario formativo hay preguntas que los formadores no pueden omitir e invitar a que se las hagan los sujetos en formación. Preguntas como: ¿nuestros sentidos tienen una buena salud? ¿soy capaz de ver, sentir, saborear, gustar, establecer auténticos contactos? ¿mi corazón es capaz de apasionarse por lo que es verdadero y bello? ¿existe alguna atracción que desvía mis sentidos? ¿soy consciente de ello?, en definitiva, ¿mis sentidos están vivos o los estoy perdiendo?<sup>7</sup>

Para realizar este camino de ascesis o de evangelización nos puede ayudar estas pautas para cada sentido<sup>8</sup>:

- El oído: el hombre de hoy está sometido a una gran contaminación acústica, ruido, palabras ofensivas y vulgares, mensajes

<sup>5</sup> A. CENCINI, ¿Ha cambiado algo en la Iglesia después de los escándalos sexuales?, 206.

<sup>6</sup> Cf., A. CENCINI, *Dall'aurora io ti cerco*, 54.

<sup>7</sup> Cf., A. CENCINI, ¿Ha cambiado algo en la Iglesia después de los escándalos sexuales?, 206.

<sup>8</sup> El análisis de cada uno de los sentidos está inspirado del texto que el Papa Francisco entregó al clero de Roma en el encuentro que tuvieron en San Juan de Letrán el 7 de marzo del 2019 titulado: *La reconciliazione sorella del battesimo*, Mancini, Roma 2019, 29-39.

publicitarios, conversaciones banales... la educación pasa por el gusto de la música clásica, por el rumor de la naturaleza, la escucha de la Palabra.

- El olfato: es el sentido más telúrico, el que más nos une a la madre tierra. Lo purificamos cuando gustamos los olores de las flores, de los aromas litúrgicos de los inciensos y aceites...
- La vista: la incidencia que tiene lo que entra por la vista en nuestra opción de consagrados es muy grande. Tiene una gran influencia en la formación del pensamiento y de la afectividad. Las imágenes interiores se forman a través del ojo. Somos lo que contemplamos. Se impone preguntarnos: ¿qué necesidad mueve mi vista? Educamos la vista cuando la alimentamos de la belleza de la naturaleza y de las obras hechas por el hombre.
- El tacto: es el registro sensorial más capaz de crear relación. La educación pasa por el cuerpo-a-cuerpo de tantas sensaciones táctiles que nos elevan y ayudan a vivir nuestra consagración. El cuerpo cuando tiene contacto con otro cuerpo queda influenciado. En nuestro caso concreto de consagrados podemos vivir esto con los sacramentos y también con la atención a los enfermos, tocar el cuerpo del enfermo es purificar nuestro tacto.

### *1.3 De los sentidos a las sensaciones<sup>9</sup>*

Las sensaciones es la segunda pieza del reloj, siguen a los sentidos y son en nuestra vida un lenguaje psicofísico y automático. Es decir, expresan con el cuerpo una realidad subyacente en la psique y lo hace antes de que comprendamos o censuremos. Nos dice lo que de hecho somos, más allá de lo que desearíamos ser o lo que rechazamos de ser. Por lo tanto, las sensaciones nos dan una información realista, certera y útil de los que somos.

Las sensaciones pueden tener dos orígenes: las que vienen por reacciones fisiológicas que se producen –de modo automáticas y normalmente inconscientes– a estímulos inmediatos, como por ejemplo las reacciones al frío, el hambre o a una persona atractiva... Y el segundo origen son los estados de ánimo producidos por una causa indefinida o

---

<sup>9</sup> Cf., A. CENCINI, *Dall'aurora io ti cerco*, 62-63.

poco clara y que la persona advierte y que tiene repercusiones corpóreas y en el modo de sentirse. Como por ejemplo sentir frustración, cansancio, embarazo, indiferencia... y la persona no es capaz de reconocer con precisión la causa y que tiene una influencia de algún modo en el cuerpo.

Es importante y de gran interés para el sujeto en formación llegar a descifrar lo que le dicen las sensaciones pues seguramente le estarán diciendo cosas de su interioridad, verdades de cómo es y lo que podría ser y que todavía no ha llegado a conocer. Pueden estar hablándole de una *necesidad* mal orientada o mal gestionada. El cuerpo sabe mandar sus SOS para llamar la atención del sujeto y se ponga a trabajar en lo profundo de su mundo interior.

#### 1.4 ¿Cómo se educan las sensaciones

*Así como sobre los sentidos podemos ejercer una acción educativa, en las sensaciones este sentido de evangelizarlas consiste en reconocerlas, ponerlas nombre, preguntarlas e interpretarlas. Hay que evitar el minusvalorarlas o tanto menos el ignorarlas. Nada sucede acaso en nuestra psique, consciente o inconscientemente nuestro cuerpo es la caja de resonancia donde se expresa con una serie de reacciones y sensaciones poco controlables y a veces no agradables.*

En nuestra relación con nuestras sensaciones tenemos que tener en cuenta que ninguna decisión debe venir tomada en nuestra vida a partir únicamente de las sensaciones. Esto es importante a la hora de hacer el discernimiento vocacional. Por un lado, no hay un automatismo entre la sensación y la acción y por otro no debe venir ignoradas sino interrogadas, preguntadas de dónde vienen. Su relación con los sentidos es directa. Quien consiente a sus sentidos un cierto tipo de gratificaciones a su vez experimentará un cierto tipo de sensaciones, lo cual quiere decir que nuestras elecciones en las cosas más externas y sensoriales comienzan a tener una incidencia en nuestro mundo más interior a través de un proceso donde las sensaciones son un eslabón revelador. Nuestro psiquismo es lógico, sumamente lógico y muy coherente con sus dinamismos<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> Cf., A. CENCINI, *Dall'aurora io ti cerco*, 69-70.

Según lo que hemos dicho el modo de educar las sensaciones tiene un criterio básico: secundar y apoyar aquellas sensaciones que van de acuerdo con nuestra identidad y no traducir en acciones aquellas que van en contra de la misma.

En el mundo de las sensaciones es bueno nunca olvidar que el cuerpo tiene su propio lenguaje, que debe ser escuchado y tenido en cuenta con criterios de discernimiento. No hay automatismos, ni tampoco se puede tomar aisladamente los signos que nos manda, se debe hacer un discernimiento que pase a través de toda la personalidad. Según avancemos en el trabajo esto se irá viendo con más claridad.

Para la acción formativa sobre las sensaciones se requiere una clara conciencia de la propia identidad de consagrado, porque al final esta identidad será el criterio último del discernimiento.

Como conclusión de este apartado de sentidos y sensaciones hacemos una propuesta formativa partiendo de la importancia de interrogarlas<sup>11</sup>:

- sobre los estados de ánimos más habituales: ¿normalmente me encuentro sereno o agitado, positivo o pesimista, de buen humor o enfadado?, ¿qué ambientes, personas o acontecimientos me provocan determinados estados de ánimo?
- sobre la libertad frente a mis sensaciones: ¿domino mis sensaciones o me dominan hasta el punto de condicionarme? ¿qué tipo de condicionamiento tengo cuando estoy con determinadas personas, o cuando me encuentro en público?
- sobre la responsabilidad que tengo de indagar en mí las raíces y las motivaciones frente a mis sensaciones: preguntarme ¿de dónde nacen, qué cosa quieren?, ¿qué me están diciendo de mi nivel de madurez y de mi libertad interior?, ¿he aprendido a preguntarme por mis sensaciones, o las exteriorizo inmediatamente?

## 2. Las emociones

Llegamos a una nueva pieza de este compuesto de la sensibilidad. Son las emociones. Nos situamos en un nivel donde hay más elaboración

---

<sup>11</sup> Cf., A. CENCINI, *Dall'aurora io ti cerco*, 77-78.

y más conciencia que los anteriores, es algo típicamente humano. Es un mundo amplio y complejo el que rodea a las emociones. Por una lado, forman parte esencial de los dos deseos/quereres del actuar humano: el *querer emotivo* y el *querer racional*, por otro están conectadas directamente con el mundo de las *necesidades*. En este apartado nos fijaremos más en lo primero, pues la relación con el contenido del *yo actual*, es decir las necesidades, lo desarrollaremos más adelante.

### 2.1 ¿Cuál es su lugar en la psicodinámica de la persona?

Para acercarnos a este tema lo haremos por medio de los estudios de la psicóloga americana M. Arnold y su teoría de las emociones, a través de las obras de A. Ravaglioli, y de A. Cencini, A. Manenti.

Partimos de la definición que da M. Arnold en su obra *Emotion and Personality* citada en *Psicología* de A. Ravaglioli:

como una tendencia que sentimos hacia alguna cosa intuitivamente valorada como buena (beneficiosa), o una tendencia de rechazo hacia una cosa que intuitivamente valoramos como mala (dañina). Esta atracción o rechazo va acompañado de unos cambios fisiológicos que unas veces están orientados al acercamiento y otros organizados para la fuga<sup>12</sup>.

Las emociones se sitúan entre nosotros y la realidad, nos permiten hacer personal el mundo que nos rodea por medio de un entretreído de intercambios vitales, dan color, calor, energía y dinamismo a nuestras relaciones personales o impersonales. En esta mediación nosotros asumimos una responsabilidad, no solamente sentimos también nos encontramos al centro porque las emociones nos revelan algo de nosotros mismos. Las emociones son la primera señal de cómo está nuestra personalidad y de su consistencia, de nuestra madurez humana y espiritual,

---

<sup>12</sup> M. ARNOLD, *Emotion and Personality*, 182. Citado en A. RAVAGLIOLI, *Psicología*, 133. Traducción española propia: “come la sentita tendenza verso qualunque cosa intuitivamente valutata come buona (benéfica), oppure di allontanamento da qualunque cosa intuitivamente valutata come cattiva (dannosa). Questa attrazione o avversione è accompagnata da uno schema di cambi fisiologici ora orientati all’approccio or organizzati per la fuga”.

por esto la importancia, desde el inicio de la formación para la vida consagrada, el saber reconocerlas e interpretarlas<sup>13</sup>.

Ignorarlas o peor aún rechazarlas genera vidas grises que en un hombre o mujer consagrados, que se deben caracterizar por ser expertos en relación, los incapacita para la empatía y por lo tanto vuelve sus vidas monótonas y tristes.

## 2.2 *El querer emotivo y el querer racional*

Las emociones son un componente de la sensibilidad y ya hemos visto y analizado el valor que tienen para nosotros. Hemos visto y veremos más abajo, cómo el valor que tienen reside en que hablan de nuestra interioridad, nos dicen algo de nosotros. Nos puede ayudar a profundizar más la importancia que tienen haciendo un breve análisis fenomenológico de las mismas. Para esto nos basamos en los estudios realizados por, la citada, psicóloga M. Arnold.

Las emociones forman parte de dos modalidades de nuestro *deseo/querer*, que son el *deseo emotivo* y el *deseo racional*. Sin pretender agotar el contenido de cada uno de ellos, haremos un breve análisis para poder entender mejor el rol de las emociones en nuestro funcionamiento psicológico de la personalidad<sup>14</sup>.

El *querer emotivo* lo podemos resumir es este esquema:

Percepción → componente mnemónica (donde interviene la memoria específica, afectiva y motora) → componente imaginativa (donde interviene la imaginación) → componente valorativa-afectivo (es la primera valoración intuitiva) → componente emocional (*emoción*) (→ el proceso puede concluir en una acción impulsiva, pero no siempre es así).

Y lo podemos tratar de explicar definiendo el *deseo emotivo* como la valoración inmediata de un objeto, en un momento y en un lugar concretos, como deseable o indeseable porque intuitivamente considero que me puede gratificar o no una determinada necesidad. Si se valora positivamente sigue un impulso hacia dicho objeto, si se valora

<sup>13</sup> Cf., A. CENCINI, *Dall'aurora io ti cerco*, 85-86.

<sup>14</sup> Este breve análisis de los dos *quereres* lo tomamos de la obra: A. CENCINI, A. MANENTI, *Psicología y formación*, 45-50. También están desarrollados de una forma muy gráfica y pedagógica en A. RAVAGLIOLI, *Psicología*, 131-136.

negativamente sigue la tendencia a huirlo. El proceso comienza con una percepción o aprehensión del objeto, este elemento es cognoscitivo. Inmediatamente después viene un movimiento que completa la percepción y recoge la relación del objeto con el sujeto. Hasta este punto el sujeto ha sido pasivo: percibir y ver el efecto en mí. Y es entonces cuando llega la emoción, es decir, la tendencia hacia el objeto o la tendencia de fuga del objeto. Todo este proceso es acompañado con frecuencia de un conjunto de reacciones físicas. Pero el querer emotivo no lleva necesariamente a la acción.

Con respecto al *querer racional* podemos representarlo con el siguiente esquema:

Componente racional-espiritual (es una segunda valoración, un juicio reflexivo que juzga el precedente proceso del *querer emotivo*)  
 —> nueva componente emotiva (es la emoción típicamente humana)  
 —> (acción deliberada).

Es por lo tanto una segunda valoración ahora reflexiva y no intuitiva, donde se tienen en cuenta no solo lo inmediato y sensitivo sino también los valores y fines por los que ha optado el sujeto en su vida. Esta segunda valoración es consciente y se realiza sobre el proceso de la primera valoración que es instintiva, a la luz de un nuevo criterio que podemos resumir en la pregunta: ¿me sirve? Se trasciende por lo tanto el momento presente y la situación concreta para valorarlo a la luz de criterios más universales. El producto de esta nueva valoración es una nueva emoción esta vez de naturaleza racional-espiritual.

### 2.3 La formación de las emociones<sup>15</sup>

La educación y la formación de las emociones –que forma parte de lo que antes hemos llamado evangelización de la sensibilidad– no se puede ver como un mecanismo automático, de recetas precisas casi matemáticas, más bien es un proceso a lo largo de la vida con unos pasos que se van entremezclando según se van viviendo las emociones y según las circunstancias concretas. Por lo tanto, no es que se forman en una etapa de la vida y ya se tiene para el resto de la vida, sino en cada etapa hay un trabajo que realizar en este campo, es un trabajo de

<sup>15</sup> Cf., A. CENCINI, *Dall'aurora io ti cerco*, 89-94.

continuo, podemos llamarlo de cada día, un trabajo ordinario, no algo excepcional de determinados momentos.

### 2.3.1 Dar un nombre

El primer paso es dar un nombre a la emoción. Es un paso necesario que puede requerir en ocasiones mucho coraje y que tiene un efecto de liberación interior. Hasta que no se nombra la emoción nos domina, permanece como un enemigo no identificado, nos da miedo; al nombrarla podemos comenzar a tenerla bajo control y comenzamos a saber el daño o bondad que puede entrañar para nuestra identidad. Es el primer paso para que comience a desaparecer el miedo por lo que se siente.

### 2.3.2 Descubrir la fuente

Después viene el segundo paso, saber de dónde vienen. Una vez que las hemos nombrado podemos interrogarlas y comenzar a conocer su origen. Cada emoción esconde una necesidad. Las emociones están directamente ligadas con esa energía intrapsíquica que son las necesidades, el contenido del yo actual<sup>16</sup>. Por esta razón las emociones tienen una gran importancia, nos conectan y nos hablan de nuestras *necesidades*, en especial de las más central que nos empujan a actuar.

En este paso se trata no solamente de sentir o a veces sufrir la emoción, nos encontramos ante el desafío de descifrarla, escrutarla, rastrearla. Este recorrido sobre la emoción me permite llegar a la verdad sobre mí mismo. Cencini hace la distinción entre el momento de la sinceridad y el de la verdad<sup>17</sup>. El primero es cuando le damos nombre, somos sinceros con nosotros mismos de lo que sentimos, el segundo es ir a la raíz, llegar a la parte inconsciente de la que parten tantas actitudes

---

<sup>16</sup> El tema de las *necesidades* como contenido del *yo actual* lo desarrollaremos en profundidad más abajo. Ahora solo hacemos una mención rápida.

<sup>17</sup> A. CENCINI hace una interesante distinción entre sinceridad y verdad. La sinceridad es tener el valor de reconocer las cosas y llamarlas por su nombre. La verdad es tener el valor de ir a las raíces de las cosas. Son dos pasos de un mismo proceso que puede venir aplicado en diferentes situaciones. Cf., A. CENCINI, *Dall'aurora io ti cerco*, 91.

muchas veces extrañas e incomprensibles. De este modo se llega al por qué o por quién actuamos.

### 2.3.3 Discernir la bondad o malicia de la emoción

Sabiendo el origen llega el momento del discernimiento, para secundarla o rechazarla. En general podemos decir que si parte del amor, alegría, paz, paciencia, benevolencia, bondad... (Cf. *Gal 5, 22*) la emoción es buena; si en vez parte del egoísmo, envidia, impaciencia, deseo de posesión, maldad la emoción no es buena. Es importante hacer un discernimiento lúcido de nuestra interioridad, ya es algo que tenemos dentro, en nuestro mundo intrapsíquico. Las emociones comienzan a dar una orientación a nuestra vida por eso es importante discernir lo antes posible, a nivel emocional si esa dirección me conduce a realizar más plenamente nuestra identidad o si por el contrario la deforma. Este discernimiento todavía lo hacemos en plena libertad, la atracción no ha adquirido todavía la suficiente fuerza para privarme de la misma.

### 2.3.4 Actuar de modo coherente

El discernimiento desemboca en la decisión. No nos podemos escapar de decidir sobre nuestras emociones. Decidir significa secundar y llevar a la práctica la emoción, traducirla en una acción o tenerla bajo control. Esta decisión se hace en libertad. Si el proceso anterior ha sido hecho bien uno llega al momento de la decisión con gran libertad. Este momento de la decisión es el momento donde se me da la posibilidad del amor, de vivir en línea con la propia vocación de consagrado.

En conclusión, toda posición que hago en relación a mis emociones, desde reconocerlas y nombrarlas con sinceridad, buscar sus orígenes, discernir sobre su bondad o maldad según mi elección vocacional y las acciones que ellas mi llevan a realizar, cada uno de esas fases va dejando una huella en mi vida, van generando predisposiciones. No podemos ser por lo tanto ignorantes o indiferentes ante este mundo maravilloso de nuestra interioridad emocional.

### 3. Los sentimientos<sup>18</sup>

En el conjunto de piezas de la sensibilidad llegamos a los sentimientos. Gracias a ellos el proceso emotivo se va personalizando y haciendo cada vez más consciente.

#### 3.1 *¿Qué son los sentimientos?*

Es ante todo una energía afectiva, todavía con mucho de instintiva y a la vez con un grado mayor de conciencia; son las emociones secundadas y traducidas en acción. Esta acción comienza con el simple cultivar dentro de uno la emoción, dejando correr la fantasía, haciendo proyectos, permitiendo los deseos y que termina por desembocar en un gesto propiamente hablando. Por medio de estas acciones se da un proceso de personalización, hay una apropiación por parte de la persona de esa emoción.

Los sentimientos tienen una tonalidad prevalentemente emotiva y también una componente racional que es importante reconocer por lo que tiene de implicación de nuestra libertad. Esta componente racional consiste en el significado que damos a lo que nos sucede y a nuestras reacciones. Es un juicio emotivo, más emotivo que racional pero lo suficiente como para saber sentir si he actuado bien y por lo tanto hay una afirmación del *yo*, de la propia identidad.

El sentimiento lleva la emoción en su interior, conserva la vida de la emoción y hace que no desaparezca. Se distinguen por la duración, la profundidad y la relación con la acción concreta.

#### 3.2 *¿De qué nos hablan los sentimientos?*

Nos abren una ventana que nos da acceso directo a nuestro corazón y nos permiten conocernos de un modo más profundo. Ya las emociones nos conectaban con el mundo interior del corazón, pero con los sentimientos el acceso es directo. Nos dicen lo que somos o en lo que nos estamos convirtiendo a partir de emociones que son secundadas e inspiran nuestras acciones.

---

<sup>18</sup> Cf., A. CENCINI, *Dall'aurora io ti cerco*, 99-120.

Los sentimientos se van solidificando en nuestro interior y van determinando en nosotros modos de actuar de modo inmediato, y puede ser que corresponda con nuestra opción de hombres/mujeres consagrados o que nos lleven en una dirección distraída o incluso contraria. Los sentimientos nos suelen decir con una cierta claridad dónde está nuestra vida y hacia dónde se está dirigiendo, superando las respuestas formales o de principios. Incluso los sentimientos nos pueden hablar de una contradicción entre el valor proclamado y la orientación que nuestra energía afectiva está teniendo en nuestra vida. Por ejemplo, un consagrado puede proclamar el valor de la vida de comunidad y defenderlo con argumentos claros delante de los demás compañeros, pero después este mismo consagrado no aparece en la comunidad y le basta la mínima excusa pastoral para ausentarse frecuentemente de los encuentros comunitarios. Esta situación de vida puede provocarle con el tiempo un sentimiento de agotamiento, o de sentirse incomprendido en la comunidad e incluso recriminar a los demás miembros que le dejan solo ante las dificultades que experimenta en la misión. Él puede que no perciba la incongruencia entre el valor proclamado y la vivencia concreta y aunque sus compañeros traten de decírselo puede ser que no lo vea, pero lo que no podrá negar es su sentimiento, que si sabe interrogarlo puede llevarle a descubrir esa incongruencia y poder ir más al fondo.

Por lo que podemos decir que los sentimientos «son la expresión sensible de nuestro mundo interior y de nuestra identidad»<sup>19</sup>.

### 3.3 ¿Cómo gestionar y formar los sentimientos?

Por todo lo visto hasta aquí podemos afirmar que el modo de trabajar los sentimientos es a partir de las emociones. Hay que volver por lo tanto a las emociones que los han provocado y asegurarse que están en línea con la identidad. Nuestro trabajo consistirá en ir creando emociones positivas hacia la verdad de lo que somos y así será atrayente para nosotros y la vivencia de nuestra identidad será por atracción y no por obligación. El fin de la formación es llegar a ser fiel a nuestra identidad por atracción y no por constricción, aunque sea costoso. Emociones de

---

<sup>19</sup> A. CENCINI, *Dall'aurora io ti cerco*, 100. Traducción propia al español: "sono l'espressione sensibile del nostro mondo interiore e della nostra identità".

este estilo son las que vienen traducidas en acciones que nos provocan sentimientos en la misma dirección. Muchas veces sucede a los consagrados que tienen muchas emociones en línea con la identidad, pero no llegan a ser traducidas a acciones que generen sentimientos y así ir haciendo que se fragüen predisposiciones para actuar según nuestro ideal. Sin embargo, cuando las emociones no corresponden con la identidad debemos estar atentos de limitarlas no haciéndolas llegar a sentimientos que nos condicionen en un actuar contrario a nuestra identidad.

Los sentimientos, según lo que estamos diciendo, se cultivan, se conquistan no se nacen con ellos. Por ejemplo, ninguno nace compasivo, nos hacemos en la vida compasivos. Todo cristiano, pero en modo especial el consagrado está llamado a tener en sí los mismos sentimientos de Cristo.

Además de lo que hemos dicho y teniéndolo en cuenta podemos dar algunas pautas para la formación y mejor conocimiento de los sentimientos:

- Ser capaz de acoger la realidad y dejarnos provocar por ella. Es siempre un desafío para nuestros sentidos internos y externos acoger la realidad como nos viene y no huir de ella. Saber afrontarla según nuestra condición de consagrados. La realidad tiene un gran valor educativo, dejarnos meter en crisis por la realidad y saber atravesarla.
- Fomentar los sentimientos que dan unidad de vida según la condición de consagrado. Unir así corazón y razón. De lo contrario podría suceder que surja otra persona en nosotros formada por sentimientos que tienden hacia un ideal diferente del consagrado.
- Los sentimientos expresan la irrepetibilidad de la persona, es decir lo singular, único e irrepetible que es cada uno. Y esto es porque media una elección libre donde se expresa la persona y su originalidad. Y en esta elección está detrás la historia personal, lo vivido de modo único, lo que realmente se quiere ser...
- Los sentimientos, que provienen de nuestras elecciones sobre las emociones percibidas, orientan nuestra vida y preparan las siguientes elecciones. Nos dan un modo estable de sentir que hará que reaccionemos más natural, fácil y creativamente en la

dirección que hemos favorecido, bien sea según nuestra vocación de consagrados o en otra dirección.

#### 4. Los afectos<sup>20</sup>

Si los sentimientos podemos definirlos como el calor de la vida, los afectos son la pasión de la vida. En este breve estudio de la sensibilidad hemos tomado una posición desde la genética. Así las emociones traducidas en acciones se convierten en sentimientos y de los sentimientos van naciendo los afectos en el corazón del hombre. Es otra pieza que va en la dirección de formar la orientación interior de la persona que se manifiesta como atracción o rechazo.

##### 4.1 *Tratar de definirlos*

Es un sentir con una componente emotiva-pasional y otra cognoscitiva que nos indica que hemos entrado en contacto con alguna cosa o persona objetivamente significativa y subjetivamente importante para nosotros.

##### 4.2 *Componente cognoscitiva*

Al contrario de lo que puede parecer, los afectos son activados por el pensamiento consciente e intencional. Con los afectos nos encontramos en el tercer nivel de la vida psíquica del hombre<sup>21</sup>, el nivel espiritual-racional. Este nivel está conectado directamente con la necesidad de conocer la verdad y el modo que tienen de conocer la realidad y nos diferencia radicalmente del mundo animal. En este nivel el hombre hace uso de las facultades superiores como la abstracción y el razonamiento y por medio de ellas el hombre se puede separar de lo inmediato, cosa que en los otros modos de sentir (de las sensaciones a los

---

<sup>20</sup> Este apartado está elaborado a partir de dos textos: A. CENCINI, *Dall'aurora io ti cerco*, 121-140 y A. CENCINI, A. MANENTI, *Psicología y formación*, 144-146.

<sup>21</sup> Los tres niveles de la vida psíquica que son el psicofisiológico, el psicosocial y el nivel espiritual-racional. Para conocer más se puede consultar: A. CENCINI, A. MANENTI, *Psicología e formazione*, 13-21.

sentimientos) y en los otros niveles (el psicofisiológico y psicosocial) no lo hace. Los afectos son particularmente ricos de energía por lo que puede resistir y persistir aun cuando las sensaciones-emociones-sentimientos vayan en sentido contrario. Por ejemplo, una madre que tiene su hijo en la cárcel por un asesinato, no obstante, el rechazo de sus sentimientos y emociones por lo sucedido, sin embargo, el afecto por su hijo perdura y está lleno de energía y vitalidad de modo que da una estabilidad y seguridad. Por eso una vez que los afectos se han instalado en el corazón de un hombre o mujer es muy difícil cambiarlos o quitarlos, aunque surjan emociones y sentimientos contrarios, como el de esta madre por su hijo, afecto que se formó desde la concepción que perdura en el tiempo.

#### *4.3 Componente emotiva-pasional*

Como hemos vistos los afectos tienen una peculiar energía, no es simplemente una sensación-sentimiento de atracción o rechazo de una persona, se trata de una emoción-pasión que invade el corazón hacia una cosa o alguna persona que ilumina todo nuestro ser y nuestra identidad y da un sabor a nuestros días. Es lo que debería suceder en nuestra relación hacia los valores, que son el contenido de nuestro *yo-ideal* y que deseamos alcanzar en nuestra vida, después desarrollamos más este tema, basta ahora con esto.

#### *4.4 La génesis y la dinámica de los afectos*

Los afectos no surgen al improviso, son fruto de un proceso que comienza en los sentidos y termina en los sentimientos, los cuales dan paso a los afectos. Los hemos tratado de definir como un sentir dotado de pasión y de sentido y constituyen la energía de la orientación de la persona en su rico mundo interior hacia un objeto. Nacen por lo tanto poco a poco y son el punto de llegada del recorrido anterior. Y una vez nacidos son la parte externa de ese mundo rico de la afectividad que ya no es interior y que normalmente echan raíces muy profundas y si fuera el caso muy difícil de erradicar.

## II. RELACIÓN ENTRE SENSIBILIDAD E IDENTIDAD

### 1. Algunas nociones sobre la identidad

Hemos visto que el criterio formativo de la sensibilidad es la identidad, es decir, la formación de la sensibilidad debería tener como horizonte formativo la identidad de consagrado, cada uno forma su propia sensibilidad a la luz de su identidad. «Por identidad entendemos el sentido de unidad y continuidad interior que perdura en el tiempo y en las diversas circunstancias, unido a la capacidad de mantener solidaridad con un sistema realista de valores»<sup>22</sup>. La formación de la sensibilidad tiene como objetivo hacer bella<sup>23</sup> mi identidad, es decir, lograr hacer bello lo que debo hacer según mi identidad. Este camino formativo de la sensibilidad es lo que llamamos *evangelización de la sensibilidad*.

De este modo la sensibilidad me da la posibilidad de ser libre, de hacer lo que debo hacer por amor. Como cambia la vida de un consagrado cuando hace las cosas por amor y descubre la belleza de lo que hace. La sensibilidad me consiente caminar hacia mi identidad en libertad, porque es bello para mí, no porque alguien me lo dice y a su vez la identidad me revela mi verdad. Luego la sensibilidad es esa pieza que engrana realidades existenciales tan importantes como: identidad, libertad y verdad, y las hace funcionar y encajar de modo armónico, especialmente cuando esta sensibilidad está evangelizada.

Cuando se da esto uno vive en armonía consigo mismo, percibe una confianza en lo que uno es actualmente, se da una continuidad y a la vez al tener claro sus valores tiene una solidaridad. Lo contrario de la identidad es la carencia de estima personal (que se manifiesta en la vergüenza), la carencia de confianza (que se manifiesta en la duda), la carencia de estabilidad (que se manifiesta en el vacío existencial)<sup>24</sup>.

Por esta conexión de la sensibilidad con elementos de la vida que están en constante cambio y evolución se deduce lo importante que es

---

<sup>22</sup> A. CENCINI, A. MANENTI, *Psicología y formación*, 141.

<sup>23</sup> El tema de la belleza saldrá más abajo, especialmente en el apartado de los sentidos. Lo consideramos como una pauta formativa de gran valor. Tiene un fundamento ontológico que no profundizaremos, pero recomendamos la lectura de J.D. FINANCE, *Conocimiento del ser*, 191-203 para tener un conocimiento más profundo del tema.

<sup>24</sup> A. CENCINI, A. MANENTI, *Psicología y formación*, 142.

el empeño en la formación permanente. En otras palabras, lo importante que es desarrollar la *docibilitas*<sup>25</sup>.

## 2. De la identidad a la sensibilidad

La identidad es para nosotros el horizonte sobre el que se hace el discernimiento de las emociones y sentimientos que desembocan en afectos. Es la base para poder vivir en armonía interior y consistencia en la vida. Por lo tanto, la identidad es el criterio cercano y último en el discernimiento sobre nuestros movimientos interiores de la sensibilidad para decidir cuáles secundar y cuáles no dejarles espacio para crecer. Podemos ver aquí la importancia que tiene conocer y tener bien elaborada e integrada nuestra propia identidad.

El consagrado/a que es un hombre o mujer en relación, o relacional, por naturaleza, deberá poner especial atención en fomentar emociones, sentimientos y afectos sinceramente abiertos al otro, capaz de empatía y de compasión, capaz de dar afectos libre y gratuitamente, especialmente a quienes más necesidad tengan. Y por lo mismo deberá saber rechazar y renunciar toda emoción, sentimiento o afecto que le lleve a relacionarse con el otro en función de propio *yo*, de los propios intereses, de una gratificación egocéntrica y por lo tanto termine por usar al otro para sí mismo.

La sensibilidad es el estilo con que uno vive, se relaciona con los demás, afronta las diversas circunstancias de la vida y la identidad es el criterio que la inspira. La identidad constituye la verdad de nuestra persona y el estilo de mi modo de vivir expresa la libertad con la que uno vive. Por esto es importante intervenir en la formación de la sensibilidad para provocar en el sujeto en formación una atracción y adhesión libre a la verdad que constituye su identidad de hombre consagrado en un contexto carismático concreto. Y que sepa renunciar a todo lo que le aleja de su *yo* más verdadero y auténtico.

---

<sup>25</sup> El argumento de la *docibilitas* es una creatividad de Amedeo Cencini. Se puede profundizar en varias de sus obras. Nosotros sugerimos para profundizarlo la obra: A. CENCINI, ¿Ha cambiado algo en la Iglesia después de los escándalos sexuales?, 224-235.

Según lo que hemos dicho, por una parte la identidad es anterior a la sensibilidad. Y a la vez, el proceso inverso es de especial valor y menos trabajado, es decir, la sensibilidad hace que el consagrado viva su identidad en libertad y le sea atrayente.

### 3. De la sensibilidad a la identidad

Cada uno de nosotros vamos formando nuestro ideal a partir de lo vivido, y uno de los elementos que nos influyen en este proceso de formación es nuestra sensibilidad. Podemos decir que la sensibilidad nos ayuda a descubrir y elegir lo que queremos ser. La dinámica podemos narrarla de este modo: hemos dicho que las emociones, sentimientos y afectos dan una orientación al individuo para percibir la verdad, la belleza y la bondad objetiva de un ideal de vida, hasta sentir una atracción. Y a la vez la sensibilidad hace que el individuo sienta ese ideal más bello, verdadero y bondadoso para uno, hasta el punto de elegirlo como algo que desea ser, como la propia identidad, pasando del *importante en sí* al *importante para mí*.

Cuando de la sensibilidad pasamos a la identidad estamos en el camino de la libertad y por lo tanto del amor, del gusto por hacer las cosas, de discernir lo que realmente agrada al amado.

### III. EL PAPEL DE LA SENSIBILIDAD EN LA PSICODINÁMICA DE LA PERSONALIDAD

La sensibilidad viene a ser para nosotros como los síntomas de la psicodinámica de la personalidad, es decir, de todo nuestro aparato psíquico-espiritual de fuerzas y motivaciones (conscientes e inconscientes) que están en un continuo movimiento. Dicho en palabras técnicas y precisas podemos definir la psicodinámica de la personalidad como «la constelación de fuerzas motivacionales que actúan sobre una persona y que también puede expresarse mediante un comportamiento externo»<sup>26</sup>.

---

<sup>26</sup> L.M. RULLA, F. IMODA, J. RIDICK, *Struttura psicologica e vacanza. Motivazioni di entrata e di abbandono*, Marietti, Torino 198, 214. Citado en A. M. RAVAGLIOLI, *Psicologia*,

Esta óptica de la psicodinámica desde la que nos acercamos a la persona tiene cuatro características que nos interesan: primero evita caer en un determinismo psíquico, segundo no se reduce solo al campo de lo consciente y racional de la personalidad, tercero presta especial atención a los movimientos afectivos-emotivos y cuarta toma a la persona no en un solo momento o aspecto de su historia sino en su devenir y evolución personal<sup>27</sup>.

En este capítulo III queremos partir de la tercera característica, es decir, queremos ver cuánto podemos conocer a la psicodinámica de la personalidad a partir de la sensibilidad, con sus emociones, sentimientos y afectos.

## 1. Breve exposición de la estructura del yo y sus contenidos

Para poder entender mejor cómo nos ayudan las emociones a conocernos, es bueno tener una idea general de la estructura del *yo* que deseamos conocer. Aquí ofrecemos una breve visión a partir de los textos de A. Ravaglioli y de A. Cencini, A. Manenti (los cuales iremos citando en la explicación) que a su vez desarrollan la investigación y trabajo de L.M. Rulla y su equipo en la obra: *Antropología de la vocación cristiana*. Recomendamos acudir a esas fuentes para un conocimiento más profundo, completo y orgánico. Para nuestro objetivo en este trabajo nos basta una breve explicación de la estructura del *yo* y de sus contenidos.

### 1.1 *El yo y su estructura: el yo actual y el yo ideal*

El *yo* es la columna vertebral de nuestra personalidad, es un principio unificador de todos los procesos y funciones de la personalidad y por lo tanto nos mantiene la integridad<sup>28</sup>. Es un principio abstracto, difícil de dar una definición y por lo tanto es más fácil describirlo por sus funciones y sus características. «El yo es lo que está detrás de cada cosa,

232. Traducción propia al español: “la costellazione delle forza motivazionali che agiscono un una persona, e che possono anche essere espresse dal comportamento esterno”.

<sup>27</sup> Cf., A. RAVAGLIOLI, *Psicologia*, 236.

<sup>28</sup> Cf., A. CENCINI, A. MANENTI, *Psicología y formación*, 131-133.

pero no es una cosa: éstas se pueden medir, aquel no. Es más fácil sentir el yo que definirlo. En efecto se le conoce a través de sus funciones»<sup>29</sup>.

Los estudios de G.W. Allport individualizan siete funciones o situaciones de vida que son particularmente humanas y por lo tanto donde el yo se advierte con más facilidad. Las exponemos enunciándolas<sup>30</sup> del siguiente modo: sentido corporal, identidad de sí mismo a lo largo del tiempo y circunstancias, valoración del yo, la expansión del yo, actividad racional, la imagen de sí mismo y tender hacia una meta. Y con respecto a las características más importantes nos fijamos en los estudios de Jane Loevinger mencionadas por A. Ravaglioli<sup>31</sup>: el yo funciona holísticamente (funciona como un conjunto en el que es difícil separar las diferentes partes o zonas) y se desarrolla dialécticamente («una zona psíquica puede consolidarse en oposición a otra; un área puede reforzar a otra...»<sup>32</sup>); el yo es estructural, sus componentes se llaman estructuras que después se expresan a través de sus contenidos; es finalista pues «tiende hacia su propia consistencia y hacia la búsqueda de los significados»<sup>33</sup> y finalmente puede ser objeto de observación, pero no directamente.

En esta breve exposición queremos dar la idea de la complejidad de nuestro interior y recalcar que es una realidad dinámica, en continua interacción entre todas las partes. Dando un paso más adelante<sup>34</sup> describimos ahora los componentes estructurales. Son dos: el *yo actual* y el *yo ideal*. El *yo actual* es el individuo como es de hecho, lo que la persona es realmente y el *yo ideal* representa lo que la persona desea ser o quiere llegar a ser, es el mundo de las aspiraciones, de los deseos y de los proyectos. En el primer polo podemos al menos determinar dos subdivisiones: el *yo actual manifiesto* (lo que es la persona y sabe que es) y el *yo actual latente* (lo que es la persona y no sabe lo que es). Y el otro polo se articula en el *yo ideal personal* (los valores que la persona elige por sí misma) y el *yo ideal institucional* (la percepción que tiene la persona de los valores que la institución a la que pertenece le propone).

<sup>29</sup> A. CENCINI, A. MANENTI, *Psicología y formación*, 133.

<sup>30</sup> Cf., A. CENCINI, A. MANENTI, *Psicología y formación*, 113-114.

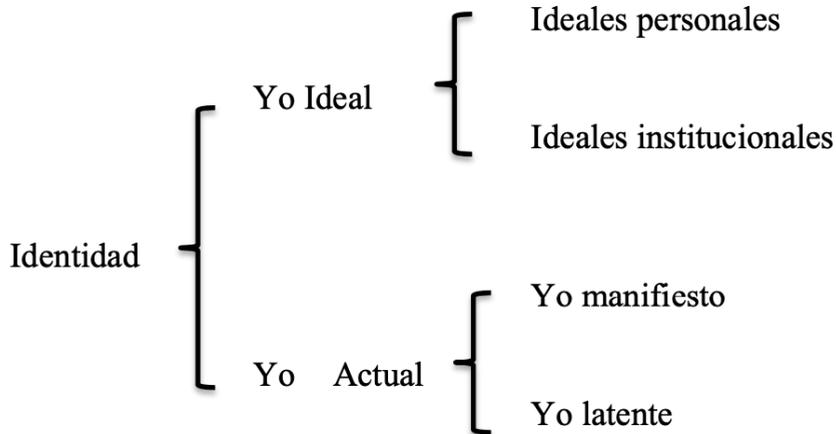
<sup>31</sup> Cf., M. RAVAGLIOLI, *Psicología*, 85-90.

<sup>32</sup> A. CENCINI, A. MANENTI, *Psicología y formación*, 136.

<sup>33</sup> A. CENCINI, A. MANENTI, *Psicología y formación*, 137.

<sup>34</sup> Cf., M. RAVAGLIOLI, *Psicología*, 91-92.

En un breve esquema podemos recoger lo dicho arriba:



### 1.2 El yo y sus contenidos: valores, necesidades y actitudes

Y finalmente para nuestro trabajo nos interesa hablar de los contenidos de las estructuras de la personalidad. Lo mencionado arriba es el esqueleto y ahora mencionamos el relleno, lo que en lenguaje técnico se llama *los contenidos psíquicos fundamentales de la personalidad*<sup>35</sup>.

El contenido del *yo ideal* son los *valores*. Se pueden definir como aquello por lo que vale la pena vivir y que nos da sentido y validez. De modo sucinto mencionamos una clasificación de los valores (entre las diversas que la ciencia de los valores nos ofrece) en la siguiente escala: valores infrahumanos, valores humanos infra-morales, valores morales y valores religiosos. De los valores nos interesa mencionar las siguientes características: generan un movimiento de auto trascendencia del individuo, están como punto de referencia y meta a la cual tender. Favorecen la salida de uno mismo, la superación personal. Tienen un carácter imperativo y a la vez nos dejan libertad de elección.

<sup>35</sup> Para profundizar el tema remitimos a: L.M. RULLA, *Antropología della vocazione cristiana* I, 147-154, A. CENCINI, A. MANENTI, *Psicología y formación*, 59-110, A. RAVAGLIOLI, *Psicología*, 193-228.

El contenido del *yo actual* son las *necesidades*<sup>36</sup>. Estas podemos definir las de modo genérico como la energía que tiene el individuo a su disposición y que le facilita poder alcanzar sus ideales en la vida. Y de un modo más específico podemos decir que son «tendencias a la acción que derivan [...] de potencialidades naturales inherentes al hombre que buscan ejercitarse o actualizarse»<sup>37</sup>. Estas tendencias son innatas y son determinadas por las estructuras sociales, los modelos culturales y los procesos de socialización. Y otra de sus características es que vienen gratificadas o satisfechas, pues en esto está la tendencia de auto trascendencia del hombre. Es una respuesta a lo que es importante para mí. Con respecto a la lista de las necesidades se han ido elaborando a lo largo de los años, no es finalidad de este trabajo desarrollarlas y profundizar el tema, basta citar la versión de L.M. Rulla donde consideramos una lista de catorce que son las que más entran directamente en juego en nuestro movimiento auto trascendente hacia los valores religiosos. Las clasifica en dos grupos<sup>38</sup>: siete necesidades como *variables vocacionalmente disonantes* (incompatibles con la vocación cristiana), siete como *variables vocacionalmente neutras* (pues dependen cómo funcionan dentro del conjunto de la psicodinámica de la personalidad).

Y por último tenemos las *actitudes* que podemos definir las como una predisposición a responder por parte del individuo a algún objeto de manera favorable o desfavorable. Vienen antes de la acción y la preparan e introducen. Tienen una componente cognoscitiva (el modo que es conocido el objeto), afectiva (el sentimiento de atracción o repulsión que el individuo siente ante el objeto) y conativa (la tendencia al comportamiento en relación al objeto)<sup>39</sup>.

Las actitudes tienen una «posición intermedia entre las necesidades y los valores, es el canal de expresión de esas dos fuentes de energía»<sup>40</sup>.

---

<sup>36</sup> Se habla de dos tipos de necesidades: las primarias o viscerogénicas y las secundarias o psicogénicas. Nos estamos refiriendo a las segundas, aquellas que no están asociadas a un proceso orgánico específico o de satisfacción de necesidades físicas, sino las necesidades que nos meten en relación con el ambiente, con los demás o con nuestros valores. Para profundizar más este tema ver: A. RAVAGLIOLI, *Psicología*, 204.

<sup>37</sup> L.M. RULLA, *Psicología del profundo e vocazione*, Piemme, Casale Monferrato (AL) 1989, 25. Citado en A. RAVAGLIOLI, *Psicología*, 204.

<sup>38</sup> Cf., A. RAVAGLIOLI, *Psicología*, 205-121.

<sup>39</sup> Cf., A. CENCINI, A. MANENTI, *Psicología y formación*, 77, 95.

<sup>40</sup> A. CENCINI, A. MANENTI, *Psicología y formación*, 141.

Hemos hecho un breve recorrido por la estructura del *yo* y sus *contenidos*. El acceso a estas realidades interiores del individuo no siempre es inmediato y fácil. Además, si tenemos en cuenta que nuestra psicología se defiende con una serie de *mecanismos de defensa* esto hace la labor de conocernos todavía más compleja. En la sensibilidad, con sus emociones y sentimientos, tenemos un medio valiosísimo para ir avanzando en este conocimiento personal. Pero es un trabajo que requiere paciencia, sinceridad, deseo de buscar la verdad<sup>41</sup> y acompañamiento. Las emociones nunca engañan, las sensaciones siempre nos dan señales, los sentimientos nos hablan de nuestra estructura y como interaccionan los diferentes elementos entre sí y sus contenidos. Educar significa, por tanto, ayudar a la persona a adquirir un conocimiento profundo y duradero de sí (yo estructural), en todos sus aspectos (yo dialéctico), unida a un dominio de la propia persona (yo holístico), a fin de canalizar todas las energías hacia la realización de objetivos y metas constructivas (yo finalista)<sup>42</sup>.

## 2. De la sensibilidad a los valores y de los valores a la sensibilidad

Para un consagrado es fundamental tener bien claro y definido sus valores por los cuales vale la pena la lucha y esfuerzo en la vida, son la meta de nuestro crecimiento personal. Estos valores como hemos visto constituyen el contenido de nuestro *yo ideal*, es decir aquello que deseamos ser o a lo que deseamos llegar en la vida. Si este *yo ideal* es difuso, indefinido o incluso mezquino o lo hemos convertido en un idealismo, nuestro movimiento de auto trascendencia será pobre, indeciso e incluso desorientado. Y nos dejará a la merced de muchos vaivenes.

Estos valores marcarán mis discernimientos sobre mi mundo emocional. La sensibilidad hace siempre referencia a este mundo de valores que deseo apropiarme y por los que libremente he optado. Si no hay claridad en este mundo es difícil que seamos capaces de orientar la energía que produce nuestra sensibilidad para lograr la identidad de hombres y

---

<sup>41</sup> Ver nota 18.

<sup>42</sup> A. CENCINI, A. MANENTI, *Psicología y formación*, 138.

mujeres consagrados. Por una parte, los valores por los que he optado son criterio de discernimiento de mis emociones y sentimientos y por otra mis emociones me revelan qué tipo de valores son por lo que de verdad he optado y no sólo los que proclamo por los que he optado.

En el recorrido formativo el consagrado busca en su vida:

actuar de modo que los valores –ideales abstractos- se transformen cada vez más en actitudes sostenidas también por necesidades correspondientes [...] La persona frustrada es aquella que experimenta una división insuperable entre lo que es y lo que quiere ser; por lo que vive en un estado de ansiedad (más o menos consciente) que puede pretender resolver intentando eliminar una de las dos estructuras<sup>43</sup>.

Todo este dinamismo interior tiene su manifestación exterior en la sensibilidad. Cuando el consagrado/a vive los valores buscando gratificar necesidades conflictivas los sentimientos nos lo manifiestan, nos lo hacen saber con su propio lenguaje. La sensibilidad es educada por los valores y a su vez los valores son escogidos libremente según nuestra sensibilidad. Por lo tanto, es importante educar nuestra sensibilidad para que los valores por los que hemos optados ejerzan una atracción sobre nosotros y sean amables y así nos entreguemos libremente y vivamos las exigencias de nuestra vida consagrada, de lo contrario caminaremos siempre con ruedas cuadradas en nuestra consagración.

### 3. De la sensibilidad a las necesidades<sup>44</sup>

Cada emoción esconde una *necesidad*, viene de allí y la revela. Por eso las emociones son tan valiosas, nos revela a nosotros mismo. La emoción recibe la fuerza de la fuente energética que son las *necesidades* y muchas veces de modo escondido e inconsciente. Por esto, la sensibilidad en general y la emoción en particular es especialmente valiosa, porque manifiesta la *necesidad* que es central en nuestra vida

---

<sup>43</sup> A. CENCINI, A. MANENTI, *Psicología y formación*, 143.

<sup>44</sup> Cf., A. CENCINI, *Dall'aurora io ti cerco*, 90.

psíquica y nos empuja a la acción. La emoción negativa me indica una no gratificación de la *necesidad*, la emoción positiva me habla de una gratificación de la *necesidad*. Por ejemplo, el apóstol que se entrega a su misión de servicio en una escuela, tiene un valor noble, pero si lo vive buscando una gratificación de la necesidad de evitar la inferioridad y defenderse, será difícil que establezca relaciones profundas y maduras con las personas que trata, vivirá de auto justificaciones ante sus errores y esto con el tiempo le generará sentimientos de soledad. Y lo que no le es posible detectar directamente, lo puede llegar a saber después de un camino formativo partiendo de sus sentimientos y al revés un valor vivido lo más correctamente posible —es decir con la energía que le proporciona las necesidades adecuadas—, en este caso, el servicio como gratificación de la ayuda a los demás y de éxito genera los sentimientos de gran alegría y gratitud en el corazón.

Llegar a conocer la *necesidad* que tiene prioridad en nuestra vida y ver cómo se combina con el resto de las *necesidades* y en la psicodinámica general de nuestra interioridad es uno de los fines de la formación. Y en este camino la sensibilidad nos va dando señales que no engañan y son de gran valor.

El mundo de la sensibilidad nunca engaña. Los mecanismos de defensa no las pueden bloquear, las podemos ignorar, pero no eliminarlas. Por eso es importante estar atento a nuestras emociones y saber interrogarlas: ¿tú de dónde vienes?, por ejemplo, si uno va sentado en el autobús y se sienta una chica guapa al lado y se pone rojo y le comienza a entrar un nerviosismo, no basta con levantarse e irse y dejar que todo vuelva a la normalidad sin prestar atención a lo que ha experimentado. Es necesario preguntarse qué pasó, de dónde vienen esas emociones y reacciones corporales. Qué *necesidad* hay detrás que se ha convertido en una inconsistencia en mi dimensión relacional, podrá ser una falta de *estima de sí* porque la chica pone en duda mi identidad de consagrado y me causa esta reacción, o la necesidad de la *gratificación erótica* por la cual el trato con la mujer todavía no está madurado y me genera una excitación en este dimensión sexual pues en el fondo la castidad consagrada todavía no la he hecho como opción en la vida y se alienta una esperanza de poder combinarlo con otro estilo de vida no célibe. Otro ejemplo: una religiosa que después de haber vivido una jornada de servicio y atención a los demás, se siente algo triste e insatisfecha,

si ignora estos sentimientos y simplemente acaba el día durmiendo y al día siguiente como si nada hubiese sentido, está perdiendo una oportunidad valiosa de saber algo de sí misma y quizás llegar a darse cuenta que su servicio estaba alimentado por la energía de una *dependencia afectiva* o de un *exhibicionismo* que en el fondo le va dejando tristeza en el corazón.

Hay que tener claro que no son reglas matemáticas, ni conclusiones rápidas las que hay que sacar. Son muchos los elementos que entran en juego y hay que ir desgranándolos todos. No se puede caer en un reduccionismo que al final sería etiquetar personas y funcionar con un automatismo psicológico nefasto para el crecimiento personal. Pero a la vez ignorar los mensajes que la sensibilidad nos manda sería como ir a ciegas en la formación y dejar fuera un elemento esencial de nuestra personalidad y no sería una verdadera formación. Para esta labor es necesario un acompañante, caminar solo es peligroso y lento.

## CONCLUSIÓN

Hemos llegado al final del trabajo. Hemos procurado profundizar y dar un visión positiva de la sensibilidad en el camino formativo en seminarios y casa de formación de vida religiosa. Por la experiencia personal y pastoral hemos visto que es una dimensión de la formación bastante descuidada. Incluso todavía se escucha que a los sentimientos no hay que hacerles caso, que se ignoren y que uno siga adelante o incluso que se repriman. A veces se utilizan sutiles razonamientos espirituales y otras veces a base de una ascesis que poco tiene que ver con la ascesis cristiana que lleva al crecimiento espiritual. El trabajo está pensado para ofrecer una propuesta formativa para la vida consagrada, Aunque traducirlo para otros contextos formativos no es difícil.

En nuestro recorrido hemos comenzado en la introducción justificado el trabajo y enmarcándolo en el contexto de una sensibilidad virginal. Después hemos pasado, en el capítulo I, a hacer un análisis detallado de la sensibilidad. Ir pieza por pieza de sus diversos elementos que la constituyen para tratar de profundizarlos. Hemos comenzado con los sentidos y las sensaciones, para pasar a las emociones y sentimientos y finalmente terminar con los afectos. En cada una de las secciones

hemos intentado entender bien de qué se trata para después pasar a dar una propuesta formativa. La visión que hemos procurado dar de la sensibilidad es orgánica, es decir, cómo están relacionadas las diversas partes y cuáles son la génesis de las mismas.

En el capítulo II nos hemos detenido en un principio fundamental que es el tema de la identidad. Este tema lo pusimos en el centro del trabajo por tratarse de algo nuclear en el desarrollo de la persona en su camino formativo. Es desde la identidad que uno se construye y a la vez la identidad la construye desde su vida concreta y sus elecciones de la vida del día a día en base a la sensibilidad. La exposición de este argumento fue breve pues el tema es amplio y de muchas ramificaciones. Nosotros hemos simplemente situado el argumento y lo hemos relacionado con la sensibilidad, que es el tema del trabajo.

Después de esto hemos pasado a analizar la relación de la sensibilidad con la estructura del *yo* y sus *contenidos*. Lo que soy y lo que deseo llegar a ser. Este capítulo se ha desarrollado teniendo como fondo los dos anteriores, el de la sensibilidad y el de la identidad.

Construir la identidad en términos de estructuras significa disminuir progresivamente la separación entre el yo ideal y el yo actual, o -en términos de contenidos- actuar de modo que los valores -ideales abstractos- se transformen cada vez más en actitudes sostenidas también por necesidades correspondientes<sup>45</sup>.

En *el Don de la vocación presbiteral* la Iglesia pide a los formadores que acompañen a los candidatos al sacerdocio a lograr «una continua y personal relación de amistad con Cristo, hasta llegar a compartir sus sentimientos e imitar su comportamiento»<sup>46</sup>. El mundo de la sensibilidad es mucho más amplio. No hemos pretendido agotar todo lo que sobre ella se puede decir, solamente acercarnos y reflexionar sobre algunos aspectos.

Decir sensibilidad es decir algo muy importante del interior de la persona, es el rostro de nuestro *yo*, la caja negra donde se registran los movimientos de nuestra afectividad, donde se reflejan nuestras pequeñas

<sup>45</sup> A. CENCINI, A. MANENTI, *Psicología y formación*, 142-143.

<sup>46</sup> CONGREGACIÓN DEL CLERO, *El Don de la vocación presbiteral*, n°. 41.

o grandes elecciones, públicas o privadas. Quizás la sensibilidad es el verdadero lugar de la conversión y del crecimiento en la vida cristiana y vocacional, conscientes que el consagrado tiene como misión en su vida formarse en los mismos sentimientos del Hijo, con su misma sensibilidad. La sensibilidad es algo que está en las manos de cada uno, de un lado resume el pasado y da una cierta estabilidad y de otro muestra siempre una ductibilidad que hace posible la labor formativa<sup>47</sup>.

### BIBLIOGRAFÍA

- BUSCA, G., *La riconciliazione "sorella del battesimo"*, Lipa, Roma 2011.
- CENCINI, A., *Dall' aurora io ti cerco*, EDB, Milano 2018.
- \_\_\_\_\_, ¿Ha cambiado algo en la Iglesia después de los abusos sexuales? Análisis y propuestas para la formación, Nueva Alianza, Salamanca 2016.
- ARNOLD, M., *Emotion and Personality*, citado en A. RAVAGLIOLI, *Psicologia, Studio interdisciplinare della personalità*, EDB, Bologna 2010.
- CENCINI, A., MANENTI, A., *Psicologia e formazione. Strutture e dinamicismi*, EDB, Bologna 1986; trad. española, *Psicología y formación. Estructuras y dinanismos*, EDB, Bologna 1985.
- \_\_\_\_\_, *Psicología y teología, Sal Terrae*, Cantabria 2016.
- MANENTI A., *Comprendere e accompagnare la persona umana. Manuale teorico e pratico per il formador psico-espirtual*, EDB, Bologna 2013.
- RAVAGLIOLI, A., *Psicologia. Studio interdisciplinare della personalità*, EDB, Bologna 2010.
- RINALDI, F., *Vocazione cristiana come dialogo. Tra teologia e psicologia*, EDB, Bologna 2017.
- RULLA, L.M., IMODA, F., RIDICK, J., *Struttura psicologica e vacazione. Motivazioni di entrata e di abbandono*, Marietti, Torino 198,

---

<sup>47</sup> Cf., A. CENCINI, ¿Ha cambiado algo en la Iglesia después de los escándalos sexuales?, 74.

citado en A. RAVAGLIOLI, *Psicologia, Studio interdisciplinare della personalità*, EDB, Bologna 2010.

RULLA, L.M., *Psicologia del profondo e vocazione*, Piemme, Casale Monferrato 1989, citado en A. RAVAGLIOLI, *Psicologia, Studio interdisciplinare della personalità*, EDB, Bologna 2010.

Rupnik, M.I., *Decir el hombre. Persona, cultura de la Pascua*, BAC, Madrid 2014.

**Summary:** Any serious discernment in life must take into account one's sensitivity. Between sensitivity and identity there is a deep and essential relationship and not just one which is superficial and accidental. It can be said that a person expresses his identity in his sensitivity and that sensitivity in turn shapes the identity of the person. Through sensitivity we get in touch with two worlds: the world around us and our inner world. Sensitivity always refers to the world of values that a man wishes to appropriate. Thus, these values serve as a criterion for discerning my sensitivity and at the same time my sensitivity reveals the type of values which I have chosen. We are responsible for our sensitivity and for how our identity is being configured. Training in sensitivity aims to make my identity beautiful.

**Key Words:** Sensitivity, identity, values, needs, attitudes.

**Sommario:** Qualsiasi serio discernimento nella vita deve fare i conti con la propria sensibilità. Tra sensibilità e identità c'è una relazione profonda ed essenziale e non solo superficiale e accidentale. Si può dire che una persona esprime la sua identità nella sua sensibilità e la sensibilità a sua volta modella l'identità della persona. Attraverso la sensibilità entriamo in contatto con due mondi: il mondo che ci circonda e il nostro mondo interiore. La sensibilità si riferisce sempre al mondo dei valori che un uomo desidera appropriarsi. Quindi i valori servono come criterio per discernere la mia sensibilità e allo stesso tempo la mia sensibilità rivela il tipo di valori per i quali ho scelto. Siamo responsabili della nostra sensibilità e di come viene configurata la nostra identità. La formazione sulla sensibilità mira a rendere bella la mia identità.

**Parole chiave:** Sensibilità, identità, valori, bisogni, attitudini.