quiero poseerlo, ya estoy usando mi libertad y soy responsable; este es el momento de las malas y buenas intenciones, el momento en que ya, como rezamos, podemos "pecar" o "amar" de pensamiento, antes de pasar a la obra. Una persona veleidosa es la que se queda en la simple valoración positiva del bien sin llegar a quererlo realmente, a tener intención de ese bien, a convertirlo en fin para ella. Una persona llena de buenas intenciones, de las que estaría empedrado el infierno según Santa Teresa de Jesús, es la que se propone el fin, pero no pasa más adelante: buscar los medios y ponerlos por obra.

A este detallado análisis sería necesario añadir hoy el papel e influencia de la afectividad, p.e., los sentimientos ayudan a captar el bien y lo valioso, refuerzan convicciones presentes en la deliberación sobre los motivos o, por el contrario, condicionan y parcializan la valoración de los medios; también, p. e., un grado alto de miedo, puede impedir la ejecución de algo que ya ha sido elegido.

Corresponde a la ética estudiar la acción humana en su relación con el bien de la persona y ayudar así a clarificar el camino del hombre hacia su plenitud: mostrar lo que moralmente está bien y está mal. El objeto de la ética parte del hecho de que en el obrar diario de cada persona humana esta actúa moralmente, su acción es intrínsecamente moral y encaminada a la plenitud, ahora bien, el estudio científico que realiza la ética le ayudará a clarificar, ahondar y hacer más fácil su camino. La ética deberá tener en cuenta entre sus fuentes los datos que la antropología filosófica le va dando: persona y naturaleza, fin último del hombre, estructura de la acción humana, etc.

Como el hombre no es un ser individualista hay que considerar la vinculación esencial de la acción de cada uno con la sociedad y la historia. La acción del hombre no es un verso suelto en su vida personal, forma parte del poema de su vida. De igual modo cada acción nuestra no es una acción individual y aislada, sino que aún la más oculta influye en nuestra vinculación con los demás hombres, el mundo y la historia. Como ha descubierto Lévinas cada uno de nosotros además de ser responsable de sí mismo, también es responsable de los demás y del mundo, no en el sentido de que yo tenga la culpa de lo que deciden otros, pero sí en el sentido de que el horizonte de mi actuación debe acoger la llamada a contribuir al crecimiento de los demás y de la historia. No es construcción de humanidad la postura que aísla la propia decisión de su vinculación con los demás, renunciar a la responsabilidad común es ya una forma de actuar que implica una calificación moral negativa, esa renuncia es renuncia a la propia humanidad como han puesto de relieve los estudios de Kant sobre el mal radical y Hannah Arendt sobre la banalidad del mal.

El dinamismo afectivo del hombre: el corazón y el sentimiento

Junto a la facultad de conocer y de amar, la persona humana se manifiesta en un tercer dinamismo: su afectividad, lo que constituye nuestra dimensión sentimental. Los sentimientos no han sido estudiados a fondo por la filosofía hasta hace muy poco y todavía se discute sobre su naturaleza y alcance sin que se haya logrado unanimidad en muchas cuestiones, sin embargo, es mucho lo que se va sabiendo de ellos, y esto es de gran valor, pues ¿cómo vamos a comprender quienes somos sin integrar nuestro deseo, nuestra capacidad de belleza, nuestras emociones?

Resulta complicado encontrar una noción de sentimiento o afecto que sea comúnmente admitida. Esta dificultad viene en parte de la naturaleza no racional de los sentimientos que desbordan la pura sistematización abstracta. En ellos vemos hasta qué punto somos de carne y además hasta que puntos somos más que razón teórica.

Zubiri se refiere a los sentimientos como el estado vivencial en que la persona queda *atemperada con la realidad.* Los afectos y sentimientos son el modo en que el sujeto queda afectado por el entorno en cuanto que está a la intemperie o está cobijado cálidamente por lo que la realidad le suscita, es su atemperamiento. El sujeto tiene la capacidad pasiva de verse afectado, de quedar, de estar siendo afectado, este quedar de la realidad con todas sus complejidades es lo que constituye el sentimiento o afecto. La afectividad es consecuencia de la íntima apertura y relacionalidad de la persona humana con el mundo y con los demás. Es la forma en que lo exterior queda en el interior. Porque las personas tenemos intimidad tenemos sentimientos, se puede expresar en una frase pedagógica el sentimiento consiste en: "convertir el ex en in".

Los sentimientos escapan a una racionalización absoluta por lo que resulta especialmente difícil su estudio sistemático que siempre conlleva la tentación de intentar encerrar en una cuadrícula lo que no se puede encuadrar en esquemas rígidos. Otro rasgo común a los afectos es su bipolaridad, nunca son neutros o teóricos siempre son positivos o negativos, a diferencia de la verdad que es o no es y ya está. Como todos podemos constatar los afectos son influidos por la inteligencia y la voluntad a la vez que influyen sobre estos, hay una relación circular entre estos tres dinamismos.

Además, hay gran variedad de términos -que no todos los pensadores usan en un mismo sentido- pues los sentimientos varían en intensidad, profundidad y estabilidad pudiendo superponerse unos con otros: podemos experimentar paz y dolor a un tiempo y con diversas intensidades y duraciones, de ahí el rico lenguaje con que los designamos. Estos son algunos de los términos más frecuentes:

1. Afecto: término genérico que engloba a los siguientes y que subraya el carácter pasivo de la afectividad: quiera o no quiera, me guste o no me guste las cosas, las acciones, las circunstancias, los demás me afectan, no pueden no afectarme, incluso una aparente respuesta fría y seca es ya una forma de afectación.
2. Emoción: afecto dotado de gran intensidad y con una duración breve, incluso casi instantánea. Su fuerza inclina la voluntad y presiona a la razón. Cuando la persona se deja llevar por la emoción de modo que la razón y la voluntad quedan subordinadas a la emoción se cae en el emotivismo. Ejemplos de emoción son el susto o el llanto que provoca una película, el sentimiento que provoca el reencuentro de dos amigos, con la emoción fuerte de tirarse en paracaídas.



3. Pasión, afecto dotado de gran intensidad, pero con una duración más larga que la emoción. Si la fuerza de la pasión no es debidamente moderada puede llegar a arrastrar la voluntad y oscurecer el entendimiento privando al hombre de auténtica libertad. La pasión por el propio equipo de fútbol puede llegar a deformar la realidad del partido que se está viendo e incluso a realizar acciones violentas o prorrumpir en insultos que sin el influjo de la pasión y en otras condiciones esa persona jamás haría. Caben muchos más ejemplos a la hora de tomar decisiones en el terreno político, cuando uno juzga cegado por el enamoramiento (el famoso amor ciego) o por la amistad. La pasión puede oscurecer nuestra capacidad de juicio moral.

4. Estado de ánimo, afecto de intensidad moderada y una duración mayor que la emoción y la pasión, sin embargo, es todavía un afecto transitorio. Las personas inmaduras suelen pensar que los estados de ánimo son definitivos y se dejan arrastrar por ellos. Una enfermedad como la gripe puede provocar un estado de ánimo bajo, la alegría de una valoración positiva por parte del jefe provoca que suba el estado de ánimo constructivo. Los estados de ánimo ayudan o impiden que la acción se desarrolle con facilidad.

5. Con el término sentimiento nos referimos al afecto más estable y hondo, el sentimiento en sentido estricto, que abarca desde afectos con cierta preponderancia de lo sensible hasta el sentimiento estético, el sentimiento amoroso y el sentimiento religioso que muestran la espiritualidad sentimental de la persona. Los sentimientos definen nuestra personalidad sentimental, nuestro modo de dejarnos afectar y de ser afectados por el mundo. Un ejemplo nos puede ayudar a entenderlo, una cosa es alterarse y llenarse de ira ante una agresión fuerte en un momento determinado y otra muy distinta que el fondo sentimental de nuestra persona sea colérico o por el contrario haya un fondo pacífico que integra y coloca en su sitio las alteraciones puntuales. Es fácil comprender cómo el fondo sentimental influye en la guía de la vida y toma de decisiones tanto como en la posibilidad de lograr menor o mayor felicidad.

Obsérvese que ya con esta descripción de términos se nos abre un campo importante para pensar sobre el hombre y sobre nosotros, por ejemplo: no es lo mismo una emoción religiosa, que una piedad apasionada que el hondo sentimiento religioso. Tampoco sería bueno confundir una emoción amorosa con la pasión, con un estado de ánimo de desencanto o enamoramiento o con el hondo sentimiento amoroso que a su vez se relaciona con la capacidad de amar (voluntad) y de verdad (conocimiento), involucrándolas.

Tanto las emociones, las pasiones, los estados de ánimo y los sentimientos colorean nuestra forma de valorar el mundo, las relaciones con los demás, nuestro propio yo y nuestros proyectos. Es cierto que, si sabemos modelar bien, con arte, la emotividad podemos servirnos de ellos para alcanzar logros y para madurar, algo de esto es lo que ha intentado Goleman con su famosa teoría de la inteligencia emocional. Se trataría de racionalizar hasta lo posible las emociones, pues conociéndonos a nosotros mismos vamos aprendiendo a usar y vivir los afectos de modo adecuado. Ahora bien, nunca debemos olvidar que un control absoluto sobre la emotividad es una quimera imposible y que si se intenta llevar a cabo conduce a una postura inhumana, bien voluntarista bien racionalista.

Nuestra capacidad sentimental es maravillosa, nos relaciona con el mundo, con los demás conectándonos en un nivel más profundo que el teórico, del que es complementario. Nos permite conocer ampliando, nuestra mirada inteligente, aspectos de lo real que de otra manera estarían ocultos. Los sentimientos hablan de nuestra propia intimidad y si los miramos nos revelan aspectos importantes de nuestra personalidad. También nos hablan del mundo y nuestra relación con él, nos dicen cómo el mundo nos afecta y nos vincula con él. Más trascendente es aún el papel de los sentimientos en la interacción con las demás personas. Cuantas veces es la percepción sentimental la que abre o cierra la vía de acceso hacia otra persona, cuantas un sentimiento nos ayuda a sobrellevar los defectos de un ser querido o por el contrario nos vuelve intransigentes hacia aquella persona con la que no hay empatía. Los sentimientos además abren una captación de los valores que completa la tarea de la razón práctica y del amor en el campo moral. Así ante el acto heroico y hermoso de arriesgar la vida para salvar a otra persona se suscita un sentimiento de admiración que provoca la emulación y el deseo de ser mejores haciendo más fácil la vida moral. Los sentimientos refuerzan las tendencias sensibles y la voluntad.

Los sentimientos nos hablan de:

1. *Nuestra intimidad, la propia realidad personal en cuanto afectada por lo que no soy yo.*
2. *De la realidad mundo y de los demás en su real afectarnos, pues son afectantes.*
3. *De la interacción entre ambos: personalidad sentimental y estructura afectiva del mundo.*

Personalidad y educación sentimental

La sentimentalidad es algo único en cada persona, cada uno tenemos nuestra personalidad sentimental. Un componente de esta personalidad es genético, nuestro **temperamento**. Otro es nuestro **carácter** que está formado por lo recibido en nuestra educación y la modulación que nosotros mismos vayamos decantando con nuestra libertad. Hay así una doble educación sentimental: social y personal. De ahí la importancia del autoconocimiento en el campo afectivo, debemos escuchar y valorar nuestros sentimientos pues nos revelan muchos aspectos de nuestro yo y de nuestro entorno. Escucharlos implica aceptarnos y aprender a identificar cada sentimiento con objetividad. De este modo podemos crecer sentimentalmente a partir de la base de partida que nos hace a unos más sentimentales, apáticos, apasionados, cerebrales, serios, etc. mediante la moderación y el dominio político, no la represión voluntarista o racionalista, de los mismos.

Así la persona puede aprender a vivir con sus sentimientos, aprender a gozar de esta dimensión personal llevándola a su realización. Para ello importa mucho que los sentimientos se adecuen a la realidad aprendiendo a regular el caso que hacemos a la frustración, a la autoestima, al sentimiento de atracción por una persona o cosa. Este sano realismo impedirá que minusvaloremos los sentimientos. Este es error de ciertas filosofías que por subrayar la importancia de la razón y de la volun-

tad desprecian los sentimientos como algo irracional sin valor (racionalismo) o como una dimensión sensible y casi animal que ha ser dominada por la voluntad (voluntarismo)[51].

También nos salvará de caer en el emotivismo o sentimentalismo. Esta forma de vivir la sentimentalidad no se cuida de ajustar mediante la inteligencia y la voluntad los afectos con la realidad, concediéndoles el papel de guía, pero un guía ciego por separarlos de la inteligencia, guía que su falta o exceso determinen las decisiones importantes. En el sentimentalismo los afectos (me apetece, no tengo ganas, me gusta, me cae mal, etc...) dirigen la conducta. Además, el sentimiento se convierte en meta, en un fin buscado en sí mismo, mientras que son dinamismos que acompañan nuestra realización, no la meta de la misma: me siento bien cuando doy limosna, y eso es bueno, pero no debo dar limosna para sentirme bien y tranquilizar mi conciencia. Si el sentimiento de bienestar o placer se convierte en meta paradójicamente acaba resultando frustrante ya que estos sentimientos aparecen más acompañando nuestras acciones encaminadas hacia la verdad y el bien. Para el sentimentalista el sentimiento se convierte en criterio de verdad: solo será auténtico lo que se siente, si no es falso o hipócrita. Esto no es así. Uno puede amar, y sin sentir efluvios sentimentales durante buenos periodos de tiempo, llegar a dar la vida por el amado. En ocasiones, en el Romanticismo por reacción contra el Racionalismo y quizás hoy también por reacción contra el cientificismo y la tecnificación o por la disolución de la razón en el relativismo, el amor personal se reduce a su aspecto emotivo, es el conocido como "amor romántico". Si uno reduce el profundo y pluridimensional amor personal (que integra querer, conocer y sentir) a su elemento pasional y emocional nunca llegará a amar de veras. En el fondo confunde el enamoramiento, estado sentimental que lanza hacia el amor personal y que se puede padecer/gozar múltiples veces, con el amor pleno que es su meta. El sentimentalismo, en cualquiera de sus formas, provoca a medio plazo baja autoestima e insatisfacción con uno mismo, pues evidentemente no cabe proyecto de vida en que el sentimiento sea el elemento rector.

(TA) En el campo de la fe a veces se cae también en el sentimentalismo. Esto ocurre cuando a la religión se la saca fuera de la razón, cuando se dice que la fe es irracional. Entonces el creyente concibe su fe como un sentimiento irracional de modo que puede interpretar que cuando siente fervor su fe crece y que cuando está seco o en desierto está pasando una crisis de fe o incluso que la ha perdido. Una cosa es el sentimiento religioso y otra este emotivismo, muy peligroso para la persona y la comunidad. La fe y la caridad (que guardan cierto paralelismo con la inteligencia -verdad- y la voluntad -bien-, igual que la esperanza con el sentimiento) nos unen con Dios y entre nosotros en la verdad que Él nos dona en su Iglesia mediante el vínculo del amor. Fe y caridad son más radicales que las emociones transitorias. Los santos saben muy bien que una oración fiel en sequedad y sin sentimiento vale mucho más que las fervorosas plegarias hechas cuando la sentimentalidad acompaña.

Volviendo al sentimiento en sí mismo: un sano realismo sentimental permite percatarse de que no todo merece tanta estima como a veces le concedemos (amor desmedido, por ejemplo), y que algunas veces hay personas, cosas y situaciones que merecen más estima de la que les damos. También es importante saber rectificar en el plano sentimental, y saber que es posible hacerlo, que los sentimientos no tienen

51. El idealismo trascendental de Kant y el idealismo absoluto de Hegel favorecen esta visión negativa de los sentimientos que son vistos como debilidad.

una fuerza que anule la libertad. Este necesario dominio político, no despótico, nos protege de dar un amor desmedido a lo que no lo merece, nos permite ir logrando una autoestima justa y nos ayuda a desarrollar una tolerancia adecuada a la frustración, que también juega su papel en nuestra vida. Los sentimientos tienen su jerarquía, conocerlos e integrarlos permite superar fobias, caminar hacia adelante cuando hay tristeza, madurar afectivamente y no ser como niños que convierten un constipado en un drama.

Se trataría de ir consiguiendo que me guste lo que me conviene. De aprender a gozar con lo bueno, pues podemos abrir nuestra capacidad afectiva a la belleza de la música, del arte, a la amistad, al servicio caritativo, etc. Articular correctamente el querer y el conocer con nuestro modo de ser afectados es esencial. Muchas patologías hoy muy frecuentes, como la anorexia, la inhibición ante la realidad y la sociedad o la baja autoestima, están muy relacionadas con una deficiente vivencia integral y armónica de los sentimientos. En cambio, una vivencia integrada de la sentimentalidad predispone a acertar con lo bueno, refuerza nuestras convicciones, da peso y estabilidad a la personalidad, los sentimientos apuntan y apuntalan al amor profundo y personal, y un largo etc. de beneficios que la persona descubre en su maduración y enriquecimiento progresivo.

Como ya vimos con nuestro conocer, que es inteligencia sentiente, y con nuestra voluntad, que es voluntad tendente, también en la sentimentalidad hay aportación de nuestra dimensión corpórea y de nuestra espiritualidad. De hecho, todo afecto tiene un componente biológico y un componente más espiritual, estos componentes interactúan con diferentes dominancias entre uno y otro en cada caso.

La afección biológica y la manifestación corpórea de la afectividad es elemento esencial. Entre estas manifestaciones somáticas las hay viscerales (alteraciones en la respiración, la circulación, el estómago), musculares (temblores, parálisis, huida) y expresivas (gestos, sonrisas, tonos de voz). Pero esta fisiología no tiene un significado unívoco. Veamos algún ejemplo.

Diferentes afectos pueden tener una misma manifestación cerebral, por ejemplo, si leemos con un electro la actividad neuronal de una persona en oración profunda (actividad consciente y de diálogo), en vacío sensible en búsqueda del nirvana (aislamiento y vaciamiento) y bajo el efecto de ciertas drogas y sustancias (enajenación de sí mismo) siendo tres afectos esencialmente distintos su manifestación cerebral no es distinguible. Otro caso muy común: nuestro rostro puede palidecer por un desvanecimiento porque tenemos hambre, por miedo o por una grave contradicción o disgusto. También ocurre en la otra dirección, un mismo afecto en diversas personas o en diversas ocasiones puede manifestarse de modo distinto en la biología: el miedo puede acelerar el pulso y provocar reacciones más rápidas, pero también puede bloquear y paralizar a la persona.

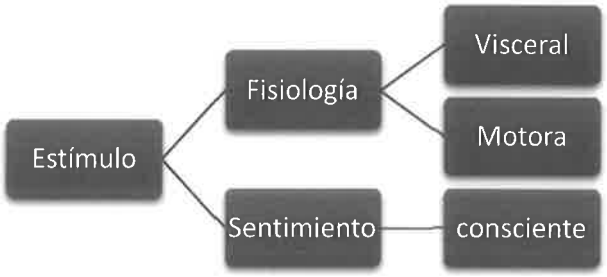
Estructura y producción del sentimiento o biopsicología del sentimiento

La relación entre la reacción fisiológica al estímulo que nos afecta y la vivencia consciente de este afecto ha sido objeto de sorprendentes estudios.

1. En 1884 James y Lange mostraron que, en contra de la percepción común y espontánea, sería la respuesta fisiológica la causa del sentimiento: no lloro porque estoy triste, sino que estoy triste porque lloro. El estímulo al llegar al sistema nervioso central provoca una reacción fisiológica bien motora, bien visceral, bien ambas, tras la cual tomamos conciencia de lo vivido por lo que se produce la emoción a nivel cognitivo que refuerza la respuesta adecuada ante la situación. Así ante la muerte de alguien nos pondríamos a llorar, lágrimas que nos provocarían el sentimiento de tristeza, o si un toro bravo nos sorprende en nuestro paseo por la sierra echamos a correr sin pensarlo y a continuación el correr y sus alteraciones nos provoca el sentimiento de miedo, otro ejemplo, cuando al ir conduciendo percibimos un obstáculo delante peligroso la adrenalina nos acelera y frenamos, giramos el volante, etc., instantes después quizás sudando nos percatamos del miedo que hemos pasado[52]. En la parte de verdad de esta hipótesis se apoya, p. e., la risoterapia. En esta interpretación de nuestra psicología hay cierto riesgo de fisiologismo, de reducir la vida afectiva a su elemento corporal, identificando emoción con reacción fisiológica[53], mientras que nuestra afectividad es mucho más honda y rica.



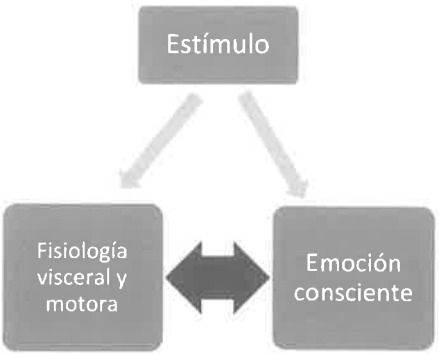
2. En 1920 la teoría de Cannon-Bard supera el esquema anterior. Según esta nueva hipótesis el estímulo, simultáneamente y en paralelo, activa desde el hipotálamo tanto al sistema nervioso central (provocando el afecto en el nivel cognitivo: miedo, tristeza, etc.) como al sistema simpático (provocando el reflejo orgánico: aceleración de los latidos, lagrimeo, el efecto sensible y fisiológico). Esta hipótesis difiere de la anterior en que la respuesta fisiológica (lagrimeo, correr, etc.) ni son previas ni son causa de la emoción en el nivel cognitivo. El sentimiento en cuanto conocido y su fisiología transcurren en paralelo, serían como las dos caras de la moneda de la afección. Cuando vemos al toro, retomando el ejemplo anterior, el correr-palpitar y sentir miedo son fenómenos simultáneos y paralelos, dos reacciones ante el mismo estímulo. Así se explicaría, p. e. que podamos llorar sin estar tristes o estar tristes sin llorar. Pero esta hipótesis aún deja cosas sin explicar: ¿cómo es que pensar en cosas tristes puede provocar nuestro llanto, o el forzarnos a reír artificiosamente provoca alegría sensible y real?



52. Esta hipótesis sobre el origen, naturaleza y transmisión de las emociones fue propuesta por William James y Carl Lange simultánea pero independientemente en 1884. Como respuesta a las experiencias y estímulos, el sistema nervioso autónomo crea respuestas fisiológicas (tensión muscular, lagrimeo, aceleración cardiorrespiratoria...) a partir de las cuales se crean las emociones. Un ejemplo clásico de James es el del oso: el sentido común dice que ver un oso provoca miedo, lo cual impulsa a correr. En cambio, James sostiene que la respuesta adecuada es correr, lo cual impulsa a sentir miedo.En la biopsicología de la emoción supuso un hito importante, aunque ha sido superada.

53. Lange incluso llegó a afirmar que los cambios vasomotores eran en sí mismos las emociones.

3. En 1962 S. Schacter y J. E. Singer formulan la teoría, vigente hasta hoy, que recoge la aportación de las anteriores completándolas. Se trata de la teoría de los dos factores que interactúan circularmente. Ante el estímulo sensible-afectivo se provoca tanto una respuesta física como una cognición que siguen interactuando entre sí dentro del dinamismo de la emoción. Así se explican los fenómenos en que la fisiología provoca el sentimiento conocido (James-Lange), la independencia y paralelismo entre la respuesta fisiológica y la cognición (Cannon-Bard) y además los casos en que el sentimiento alimenta lo fisiológico y lo fisiológico a su vez retroalimenta lo cognitivo permitiéndonos explicar mejor nuestro saber acerca de los sentimientos y su expresión, tanto como nuestra forma de sentir los sentimientos: esto se suele denominar meta-sentimientos. Así se puede explicar que estemos tristes de estar tristes, p.e.



Estas tres teorías ponen de manifiesto la inseparabilidad en la persona de las dimensiones corporal y espiritual también en el ámbito sentimental.

(TA) Además, en un primer nivel afectivo donde hay dominancia de lo sensible resultan evidentes tres leyes que rigen el dinamismo del placer y del dolor y que en cierta medida impregnan los niveles más espirituales y son de suma utilidad para nuestro propio conocimiento:

1. **Ley del contraste**: la intensidad es inversamente proporcional a la frecuencia: nos habituamos a aguantar el dolor o nos acostumbramos a un placer que al final no resulta tan intenso como cuando era novedoso.
2. **Ley de las circunstancias**, incluyendo tanto las físicas como las mentales. El placer y el dolor no son objetivos y matemáticos en sí, por ejemplo, si durante un partido de fútbol nos torcemos un tobillo las circunstancias lo pueden volver casi imperceptible hasta que nos enfriamos una vez acabado el encuentro.
3. **Ley de saturación**, cada vez que repetimos una experiencia se requiere mayor cantidad para producir un efecto similar. Esto se ve en la mal llamada sobredosis en la drogodependencia, el drogadicto va necesitando más cantidad para obtener el mismo resultado de ahí que siempre se vea abocado a una última dosis que no puede aguantar. Otro ejemplo se encuentra en los amantes del deporte de riesgo, cada vez necesitan experiencias más al límite para sentir la misma recompensa emocional. No es difícil percatarse de que nuestra sociedad post-moderna, relativista y consumista, favorece este dinamismo en el ámbito, p. e., de la posesión de tecnología, la experimentación en el campo de la sensualidad, o el afán de ir más allá en las experiencias vitales[54].

Las personas tenemos un sistema básico de interacción con el medio para atemperarnos con él. Este sistema básico consta de dos líneas de fuerza que son paralelas a las tendencias sensibles que estudiamos junto con la voluntad: *eros y thánatos*[55]:

54. Epicuro conocía estas paradojas del dinamismo del placer y del dolor, lo que le llevó a elaborar un hedonismo refinado que en la práctica se alejó mucho de la búsqueda sensual del placer para asemejarse -paradójicamente- más en ciertos aspectos al estoicismo, pues para maximizar placer y minimizar el dolor se requiere bastante ascesis.

55. También se podrían estudiar de otra manera, ver esas dos tendencias (concupliscible e irascible o eros y thánatos) en su componente tendencial o de deseo y en su componente afectiva o sentimental.

1. **Sistema de defensa**: nos provoca el miedo, la tristeza o la rabia que necesitamos para defendernos o huir; o la calma, consuelo y comprensión para quedarnos cobijados.
2. **Sistema de relación**: nos provoca amor, alegría, y asombro ante el mundo y los demás vinculándonos con ellos.

Tipos de sentimientos

Con todos estos elementos complejos y ricos se construye la personalidad sentimental. Con base en los estudios de los filósofos M. Scheler y D. Von Hildebrand, de la corriente fenomenológica, se pueden clasificar los sentimientos en tres grupos, de más periféricos a más centrales al núcleo personal:

1. **Sentimientos corporales**. Casi no tienen peso ni son estrictamente sentimientos, pero por semejanza a los otros se les puede incluir en este estudio. Está la sensación, el sentimiento "sensible": puramente local, actual y sin significado personal (p. e. una sensación de frío). Además, está el sentimiento "corporal", que afecta a todo el cuerpo y es unitario (p. e. el sentimiento de cansancio). Estos constituyen **la voz del cuerpo** y del ambiente.



2. **Sentimientos psíquicos**. Tienen un elemento corporal: reacción fisiológica ambigua (color pálido o rojo p.e.) con su manifestación expresiva (lenguaje corporal); y una vivencia interior que manifiesta **el estado del yo** ante la vida. Tenemos aquí sentimientos de descentramiento o altruistas como el amor o relacionados con el propio yo como la vergüenza, la avaricia, el pudor, la soberbia, etc. El fruto de los sentimientos psíquicos consiste en **estructurar afectivamente el mundo**, todos lo hacemos con mayor o menor acierto, pero así condicionamos nuestra interacción con él desde la afectividad: las cosas y personas son afectivamente percibidas como positivas o negativas. Es importante reconocer este hecho.

(TA) **El sentimiento del pudor: K. Wojtyla**[56] descubre en el análisis fenomenológico del sentimiento del pudor sexual una manifestación de la dignidad personal. Distinguiéndolo de la vergüenza y del temor, el pudor protege los valores sexuales de cada persona del riesgo de que sean reducidos a objeto por parte de los otros, lo que implicaría ocultar el valor de la persona digna de amor, pudiendo reducir la persona a objeto. Así, el pudor favorece que la sexualidad sea tomada en su hondo sentido personal. Hombre y mujer buscan amar, el camino del varón busca más amar para ser amado mientras la mujer buscaría más ser amada para amar, la diversa forma de velar el cuerpo masculino y femenino por parte del pudor pretende proteger estos

56. Cf. K. Wojtyla, *Amor y responsabilidad* (Madrid 2013).

caminos. El pudor conduce a que la manifestación abierta plena se dé en el contexto de la entrega y donación interpersonal del matrimonio, donde el pudor es transformado por el amor en ofrenda total de uno mismo desde la donación en la propia corporalidad (a esto lo denomina la ley de absorción del avergüenza en el amor). El sentimiento del pudor manifiesta el significado personal de la sexualidad, muestra que la persona va inmersa en su sexualidad; por eso el pudor sexual aparece en toda cultura -concretado de diversas maneras-, por eso es responsabilidad de cada época cultivarlo de modo adecuado y no malinterpretarlo como represión o minusvaloración de la sexualidad, pues manifiesta precisamente todo lo contrario: el pudor es un sentimiento eminentemente personalista. El cuidado del pudor que cada uno cultive manifiesta la estructura de su yo y cómo se sitúa y percibe afectivamente su entorno. El pudor es camino para el amor. El varón busca amar para llegar a ser objeto de amor y así a la mujer.

3. **Sentimientos espirituales**, manifiestan **el corazón** de la persona, su núcleo más íntimo, de dónde brota lo más radical y decisivo. Aquí tenemos:

   a) **sentimiento estético**: que nos une a la belleza, nos arrebata, como el sentimiento poético, el sentimiento ante la música, este fue el más estudiado por Kant. Puede remitir hasta al hacedor de toda belleza, hasta Dios fuente de toda belleza.

   b) **sentimientos ante la verdad**: como la sorpresa o la pasión por la verdad, la admiración o el éxtasis intelectivo. El filósofo alemán M. Heidegger se sirvió del sentimiento de angustia ante la muerte entendida como aniquilación total, como reducción a la nada más absoluta, para hacer despertar al hombre a la verdad profunda de su ser y su destino, sacándolo de una existencia inauténtica adormilada en lo cotidiano de la sociedad contemporánea que nos hace vivir como si todo fuese a durar para siempre. La resultante de la reflexión de Heidegger es inquietante, el hombre auténtico se ve maravillado por el hecho de existir, esta es su verdad, se le ha donado el ser; pero vive arrojado en el mundo, pues siempre quedará angustiado por el hecho de que dejará de existir.

   c) **sentimientos ante el bien**: nos permiten descubrir los valores y adherirnos a ellos con fuerza. Según Scheler hay un acto propio de captación afectiva del valor, una racionalidad que unida al afecto nos descubre lo valioso. Ante el bien que hay que hacer surge el sentimiento del deber y ante el mal cometido el sentimiento de remordimiento. La culpa es un sentimiento sano que nos ayuda a unirnos con el bien, a rectificar y caminar hacia la plenitud. Es cierto que puede haber formas patológicas de culpabilidad (escrupulosidad en un extremo o los asesinos patológicos que no sienten nada en el otro extremo), pero por eso mismo un sentimiento de culpa sano y proporcionado es algo humano muy necesario. Desde ciertas divulgaciones malas del psicoanálisis se han hecho críticas a la moral y a la religión injustas que buscan eliminar el sentimiento de culpa. En el fondo de ese intento late una visión inhumana que considera al hombre como un dios a la hora de decidir entre el bien y el mal.

   d) **sentimientos interpersonales**: como la entrega amorosa y el respeto que reconoce la dignidad del otro. Así mirando el rostro del tú se siente el valor absoluto de su dignidad (Lévinas). Un ejemplo de este tipo de sentimiento es la admiración ante aquellos que dan su vida por los demás, p.e. un bombero salvando un niño en un incendio. El **sentimiento amoroso** profundo y radical encuentra aquí su lugar.

e) **sentimiento religioso**: Todos estos sentimientos espirituales confluyen en el sentimiento religioso, tremendo y fascinante, amoroso y tembloroso que es esencial a la dimensión trascedente y religiosa de la persona humana. Ante lo divino, ante Dios, el hombre no tiene solo cabeza y voluntad, tiene piedad, ternura, sentimentalidad. Este terreno es estudiado especialmente por la fenomenología de la religión.

Son muchos más los puntos que podríamos tratar sobre los sentimientos, pero ya hemos visto lo suficiente para cumplir nuestra meta.

Para terminar una última reflexión: es importante aprender a manifestar los propios sentimientos en la conducta social e interpersonal, comprender el lenguaje afectivo, saber usar adecuadamente los gestos para transmitir y recibir los afectos de los demás. Un ejemplo claro está en el beso. Es un gesto maravilloso para manifestar el amor. Hay toda una gradación de tipos de besos: desde el beso de saludo de algunas culturas, el beso entre padres e hijos, entre hermanos, entre novios, hasta el beso que busca la unión corpórea y sexual. Todos estos besos tienen su contexto adecuado donde resultan transmisores de "verdad", fuera de ese contexto se convierten en gestos mentirosos, pudiendo llegar al extremo del beso de Judas. El respeto por la intimidad propia y ajena, el saber exteriorizar lo que corresponde cuando corresponde y ante quien corresponde es vital para vivir una sentimentalidad armónica.

Inteligencia (conocimiento de la verdad), voluntad (amor del bien) y afectividad (sentimiento de la belleza) son las tres facultades superiores con sus dinamismos con que el hombre, las personas humanas en nuestra naturaleza, contamos para lograr nuestra realización personal y la construcción de la sociedad. Estas tres facultades siempre interactúan y dependen entre ellas.
Es esencial destacar en ellas:

1. *La armonía graduada que otorga la guía a la verdad y la primacía al amor, atemperados y ampliados por el sentimiento del corazón: ni racionalismo, ni voluntarismo, ni sentimentalismo.*
2. *Las tres facultades, unidas a la apertura de los dinamismos más comunes con los animales (tenemos tendencias no instintos en sentido estricto), constituyen al hombre como un ser dotado de libertad, nuestra realización es estructuralmente obra nuestra, obra de un hacer con nuestras facultades que es intrínsecamente libre, no nos queda más remedio que ser libres, pero veámoslo con detalle.*

III. Persona y libertad

Todo lo estudiado hasta este momento confluye en la libertad: persona y naturaleza, estructuras de la naturaleza humana: inteligencia, voluntad y sentimiento. La libertad es un rasgo que identifica al ser personal, otro trascendental antropológico como el