

RESUMEN DEL LIBRO DE JOSÉ ANTONIO MARINA EL LABERINTO SENTIMENTAL, Anagrama.

En el origen de los sentimientos hay un esquema sentimental.
El que en una situación dada sintamos una emoción u otra, es decir,
activemos un esquema sentimental u otro,
depende de un balance sentimental que pone en juego **cuatro partidas:**
la situación real, los deseos, las creencias o expectativas y la autoimagen.
La personalidad es un sistema integrado por esquemas afectivos, cognitivos y motores.
La razón de que en un momento dado experimentemos un sentimiento concreto
depende de nuestra personalidad afectiva.
En definitiva, **los sentimientos son el balance de cómo nos van las cosas.**

1. RESUMEN DEL LIBRO

“Ante una situación respondemos afectivamente de una manera que está determinada por la coyuntura que vivimos, por el estado de ánimo en que nos acoge la nueva situación, pero sobre todo por nuestra personalidad afectiva, trenzada por nuestras necesidades y deseos, nuestras creencias y expectativas y por el modo como nos contamos nuestra propia historia” (págs. 171-172).

En este libro, J. A. Marina va a repetir muchas veces que “los sentimientos nos avisan de la marcha de nuestros intereses y proyectos. Están centrados sobre el yo. Todos estamos implicados en nuestros afectos” (pág. 172). Bueno, esto vale para todos los sentimientos menos para el amor, que está centrado en otra persona y es el balance de otra vida que nos afecta. Más que sentimiento, el amor es el deseo de que la otra persona exista, desear su bien.

2. OBJETIVO DEL LIBRO: ELABORAR LA “CIENCIA DE LA AFECTIVIDAD INTELIGENTE”

J.A. Marina pretende, con este libro, “elaborar una ciencia de la inteligencia afectiva”; espera mostrarnos que “los fenómenos afectivos son respuestas conscientes y que la ciencia puede estudiarlos” (p. 72). Aclara que no es que nos interesen los sentimientos, sino que los sentimientos “son los órganos con que percibimos lo interesante, lo que nos afecta” (p. 11).

La finalidad práctica de esta ciencia será “emprender una *reforma del entendimiento humano*, que a su vez nos obligará a un cambio en los sistemas educativos” (p.13).

3. TESIS

- **Los sentimientos son el balance consciente de nuestra situación.** Utiliza esta metáfora del balance para “subrayar que el estado sentimental informa lacónicamente de una situación compleja” (p. 28). Como todo balance son el resultado de unas partidas que pueden determinarse.

- **Son un balance continuo.** “Cada suceso altera, tal vez demasiado levemente para ser percibido con claridad, el balance sentimental” (p. 28). “A causa de esta contabilidad continua, los fenómenos afectivos tienen una peculiar relación con el tiempo. La duración puede alterarlos. Una situación excitante puede convertirse en aburrida si se prolonga” (p. 29).
- **Hay balances continuos y balances de ciclo largo.** En definitiva, que se dan en distintos niveles (unos son profundos y otros superficiales) y esto explica que se puedan sentir sentimientos contradictorios.
- **Los sentimientos son experiencias cifradas.** Puedo saber claramente lo que siento, otra cosa es aclarar el significado de lo que siento. ¿Qué hay en el fondo del sentimiento? Una cosa es sentir celos y otra muy distinta aceptar que en el fondo denotan inseguridad y falta de autoestima.
- **Los sentimientos inician una nueva tendencia.** “Disponen para la acción o para la inacción, que es también un modo de comportarse” (p. 33).

“**El sentimiento** es una experiencia consciente que sintetiza los datos que tenemos acerca de las transacciones entre mis deseos, expectativas o creencias, y la realidad” (p. 33). Es el resultado de un balance, evaluación o síntesis entre mis deseos, expectativas o creencias y la realidad.

La pasión es una variante del sentimiento. “Cuando un sentimiento monopoliza la vida afectiva de una persona y le impulsa con gran violencia a actuar de una determinada manera, se convierte en pasión” (p. 128).

1. Los sentimientos son experiencias conscientes en las que el sujeto se encuentra implicado.
2. Se encuentra implicado porque afectan a sus necesidades.
3. Los sentimientos aparecen en el circuito de la acción. “Sin necesidades, sin deseos, sin impulsos, nuestra vida sentimental se agota.” (p. 101).
4. En el origen de cada sentimiento hay una evaluación.
5. La evaluación se realiza desde los esquemas afectivos de cada sujeto.
6. El conjunto de esquemas forma la memoria personal, el carácter.

4. ¿POR QUÉ SIENTO CÓMO SIENTO?

“En la aparición del sentimiento influyen dos elementos de distinto signo. Uno de ellos es la situación real. Otro el sistema interpretativo del sujeto. De la mezcla de ambos surge la aleación sentimental.” (p 93).

“La respuesta sentimental ante una situación depende de la estructura personal. En los sentimientos, como en una placa holográfica, está resumida gran parte de la personalidad. Hay diferentes estilos sentimentales: optimistas y pesimistas, lábiles y estables, miedosos o atrevidos, sensibles o insensibles. En último término, **la razón de que en un momento dado**

experimentemos un sentimiento correcto, con una intensidad determinada, depende de nuestra personalidad afectiva” (p. 93).

“Lo que sentimos está determinado por elementos coyunturales y estructurales. Coyunturales son los que cambian continuamente: la situación real, mis intereses momentáneos, el estado en que me encuentro. Los estructurales son más estables y se refieren a lo que con gran vaguedad llamamos temperamento, carácter o personalidad” (p. 93).

“Para que una situación produzca respuestas sentimentales diferentes en diferentes sujetos tiene que haber una estructura encargada de dar significado a los datos que el sujeto recibe. Un suceso puede entenderse desde distintos *esquemas interpretativos*.” (ps. 93-94).

Esquema sentimental

“Esquema es una estructura neuronal que asimila, interpreta, guarda y produce información. Son sistemas operativos capaces de aprender. O, lo que es igual, modificables por la información que reciben. Híbridos de fisiología y significado” (p. 96). Por ejemplo, “coger una pelota” es un esquema muscular o “atacar a todo lo que entre en el nido y no emita el sonido de un polluelo” es un esquema de actuación de las pavas.

Pues bien, **la personalidad “puede considerarse como un sistema integrado por esquemas afectivos, cognitivos y motores.”** (p. 97). “Si cada uno tenemos cosas distintas es porque tenemos diferentes organismos afectivos. Estos organismos afectivos que interpretan, seleccionan y lanzan a la conciencia sus productos sentimentales están compuestos por esquemas” (p. 98).

5. LAS PARTIDAS DEL BALANCE SENTIMENTAL

Hay cuatro ingredientes fundamentales que intervienen en cada respuesta afectiva. La interacción de estos elementos va a hacer que se activen los distintos esquemas de los sentimientos. Esta estructura es universal.

1. SITUACIÓN REAL
2. DESEOS
3. CREENCIAS Y EXPECTATIVAS: aquí entraría la influencia del aprendizaje, de los hábitos educativos y de las normas sociales. Esto explica, entre otras cosas, las diferencias culturales a la hora de sentir o potenciar o no ciertos sentimientos.
4. AUTOPERCEPCIÓN: es la idea que el sujeto tiene sobre sí mismo y sus capacidades. Es el modo como nos contamos nuestra propia vida. Por ejemplo, uno puede responder con agresividad ante una situación porque entiende que es motivo de orgullo destruir un obstáculo en vez de enfrentarlo.

5.1. EN EL FONDO DE LOS SENTIMIENTOS HAY UN DESEO

J. A. Marina insiste en que “los deseos están antes y después de los sentimientos. Los engendran y son engendrados” (p. 102). Lo que nos causa placer y alegría (o su contrario), las experiencias consumatorias, es lo que nos ayuda a descubrir nuestros íntimos deseos. Así por ejemplo, detrás de la envidia (sentimiento) hay un deseo de ser preferido. “Por debajo de los sentimientos siempre actúa algún deseo” (p. 114).

“El deseo suele ir acompañado de una constelación sentimental (...) porque sin el acompañamiento sentimental, sin la inquietud, angustia, impaciencia, desasosiego, los deseos carecen de energía” (p. 107). “El deseo no lleva a la acción, pero es la antesala del querer, que sí es activo” (p. 107).

“La inteligencia humana prolonga los deseos con los proyectos, que nos permiten dirigir la acción y seducirnos desde lejos. Por ello son uno de los vectores dinámicos que intervienen en nuestro balance emocional” (p. 112). Aclara J. A. Marina que “las metas no significan nada si no se las enlaza con las fuentes subjetivas de las que nacen: los deseos y los proyectos” (p. 114).

“Todo proyecto expande o concreta un deseo, pero no todo deseo es un proyecto” (p. 129).

5.2. LAS CREENCIAS, EXPECTATIVAS Y COSTUMBRES TAMBIÉN INFLUYEN A LA HORA DE SENTIR LO QUE SIENTO.

Las **CREENCIAS** son “la representación básica del mundo mantenida por la memoria”, “son hábitos mentales, que funcionan con la misma constancia que los hábitos musculares”.

“Las creencias son un ingrediente básico de nuestras propensiones afectivas. Aprendemos la compasión y la dureza de corazón, la seguridad y la inseguridad, el sesgo optimista y el pesimista, la curiosidad y la indiferencia, la agresividad y la tolerancia, que son hábitos del corazón.
(...) Por debajo de los sentimientos que aparecen espontáneos y originales actúan creencias fundamentalmente implicadas” (p. 140).

Como ejemplo, podemos hablar de que en la génesis de las depresiones hay una creencia básica e implícita que puede formularse así: “si soy agradable, no me sucederán cosas malas”. Luego puede ocurrir que las cosas vayan mal y uno se sienta des-agradable (con lo cual viene la depresión y la culpabilidad) o que, sabiendo que ha sido agradable, y viendo que las cosas van mal, sienta cólera o indignación.

BLOQUES DE CREENCIA QUE INFLUYEN EN LOS SENTIMIENTOS

- **La influencia cultural.** “Proporciona un repertorio de significados, expectativas, metas, intereses y valores. Cada cultura describe un mundo peculiar, que es el resultado de sus preferencias, e intenta que cada uno de sus miembros se amolde afectivamente al paisaje construido” (p. 137).
- **La relación del hombre con la naturaleza.** Hay culturas que ven la naturaleza como una “madre” que nos cuida y a la que hay que cuidar y otras que la ven como una fuente inagotable de recursos que hay que explotar.
- **Hay culturas comunitarias y culturas individualistas,** lo cual influye en la personalidad básica de sus miembros y en su vida sentimental. Está demostrado que “los sujetos con una construcción independiente del Yo experimentan más emociones centradas en el ego: ira, orgullo, satisfacción por los logros. En cambio, las sociedades interdependientes fomentan las emociones dirigidas a otros, como la empatía y el respeto a los demás” (ps 138-139).
- **El modelo del mundo.** Todos tenemos expectativas acerca de la realidad y con nuestro comportamiento vamos viendo si se cumplen o no.

No se puede decir alegremente: “si cambias tu forma de pensar, cambiará tu vida”. Porque las creencias no son como las opiniones que sí cambian fácilmente. El cambio de creencias es más difícil. “Las opiniones, incluso los conocimientos, se mueven en un territorio más superficial que las creencias. Según el modelo que propongo, las creencias tienen un enraizamiento neuronal más profundo: *son hábitos de la memoria* (p. 135).

Las **EXPECTATIVAS** son nuestras predicciones de futuro. “Lo que esperamos es fuente de sentimientos buenos o malos, de decepciones o triunfos” (p. 137). También las **COSTUMBRES** definen el contenido de los sentimientos como lo demuestra el pudor que ya no es lo que era.

5.3. LA AUTOIMAGEN

La idea que tenemos de nosotros mismos, de nuestras capacidades para enfrentarnos a situaciones, es una creencia que influye en la génesis de los sentimientos. Es más, da la impresión que la autoimagen regula el acceso a nuestra propia energía o la crea (cf. pág. 154).

“El sentimiento de la propia eficacia, sea real o ilusa, nos resulta agradable y estimulante. Va acompañada de un sentimiento de seguridad, estimula la acción. Puede vivirse subjetivamente como orgullo (...).” (pág. 155).

“Los sentimientos hacia nosotros mismos, el modo como evaluamos nuestra eficacia, o nuestra capacidad para evaluar tareas o enfrentarnos con problemas, no es un sentimiento más, sino que va a intervenir como ingrediente en múltiples sentimientos” (p. 157). Uno puede desarrollar un carácter pesimista que resaltará un sentimiento de la propia incapacidad o un carácter optimista que no caiga en esa tendencia autodestructiva. El estilo pesimista usa razones para explicar los sucesos desagradables que son personales (“es culpa mía”), permanentes (“siempre va a ser así”) y expansivas (“esto va a destruir mi vida entera”). “Por el contrario, el modo optimista de explicar las cosas propone causas contrarias: hay cosas que no dependen del sujeto, las malas situaciones no van a durar siempre y no ocupan toda su vida, sin tan sólo una parcela de ella” (pág. 167). La educación determina esta propensión optimista u optimista.

Hay tres causas principales que determinan el estilo de interpretación afectiva de un sujeto: el modo como la madre le explica los sucesos (“el optimismo o pesimismo de la madre va a ser recibido por el niño como si fuera la propia estructura de la realidad” p. 167); el modo como los adultos critican el comportamiento de los niños (no es lo mismo regañar apelando a razones específicas, temporales y no expansivas –estabas distraído mientras explicaba esto-- que hacerlo apelando a causas permanentes –“siempre estás distraído/a”) y, finalmente, el modo como los niños han superado las crisis importantes de su vida (los que las han superado bien, no se las ha quedado cronificada, se enfrentan de manera optimista con las siguientes crisis de su vida).

Nuestros rasgos de personalidad se fundamentan en la memoria. **“El modo de contarnos nuestra vida va a determinar nuestros sentimientos”** (pág. 171).

6. PODEMOS EDUCAR NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO

Evaluamos nuestros sentimientos utilizando dos criterios: viendo si su influjo es nefasto o no y valorando moralmente si los sentimientos son buenos o malos. Sobre esta capacidad podemos buscar una personalidad afectiva que facilite la felicidad.

¿PODEMOS CAMBIAR NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO?

Ya sabemos que en nuestro balance sentimental hay ingredientes que son coyunturales y cambian de caso en caso (como la situación real) y otros que son estructurales y dependen de nuestro carácter que funciona así como un destino biográfico. “Nuestro estilo de sentir es depresivo, furibundo, exaltado, melancólico, abúlico, optimista, pesimista, amoroso, hípido. Éste es el caso que más me interesa, cuando no son las cosas sino el modo como interpretamos las cosas lo que nos hace felices o desdichados” (págs. 207-208). Todos preferimos la alegría a la tristeza y el ánimo a la depresión, pero el problema está en que “al llegar a la edad adulta nos encontramos con un estilo sentimental hecho que (...) configura el núcleo duro de nuestra personalidad” (pág. 208).

Cuando estudiamos las conversiones religiosas, que suponen un segundo nacimiento donde el sujeto encuentra sentido y significado, nos damos cuenta de que lo que cambia son las creencias que el sujeto tiene sobre la realidad y sobre sí mismo. Estos cambios se pueden producir también de forma gradual por medios educativos o terapéuticos. Se trata de “conseguir una reestructuración afectiva, que para ser profunda ha de afectar a lo que he llamado memoria personal” (pág. 216). Y para ello, según Marina, “el único agarradero seguro para cualquier cambio es la acción”.

“La acción es la gran productora de cambios” (pág. 216).

“Su eficacia es doble. En primer lugar, la simple realización de un acto es un elemento real que influye en nuestra vida mental. Pero, además, y tal vez habría que decir “sobre todo”, la conciencia de ser autores de la propia acción, de poder alterar aunque sea brevemente la rueda del destino, aumenta el sentimiento de eficacia –la cuarta partida del balance--, que, por lo que sabemos, ejerce una influencia definitiva en todo proceso de cambio” (pág. 216). Se trata de ir creando nuevos hábitos por repetición de actos que modelen nuestro carácter, tal como ya dijo Aristóteles.

Marina considera que hay que invertir en la educación emocional. Se trata de ayudar a dirigir el dinamismo del desarrollo hacia una “personalidad afectiva que nos haga más accesible la felicidad o que al menos ponga menos obstáculos” (pág. 216). “El mejor carácter será el que haga más accesible la felicidad” (pág. 220).

La felicidad objetiva tiene que ver con la posesión de derechos. Los ingredientes de la felicidad subjetiva son el sentimiento de seguridad, “que nos libra de los miedos y nos capacita para disfrutar de las relaciones personales”; el sentimiento de plenitud (llevar a cabo una ocupación felicitaria); la intensidad; la alegría (la conciencia de estar alcanzando nuestras metas); el sentimiento del propio poder (gastar energía creadoramente, decía E. Fromm, y tener autoestima) y la autosuficiencia (vivir de forma libre y autónoma).

Educar la voluntad

“La llamada educación de la voluntad queda incluida así en la educación de la inteligencia. Consiste en educar al sujeto para que sepa proponerse fines, motivarse a sí mismo y aguantar el esfuerzo. Las tres funciones aparecen en el ámbito de la afectividad. La incapacidad de inventar fines se da en la depresión, la apatía, el aburrimiento, el desánimo, que son, todos ellos, hábitos sentimentales. La capacidad de motivarse a sí mismo incluye el aprendizaje de la atención voluntaria, que está en el origen de la afectividad, el juego con los móviles internos, la eliminación de los bloqueos afectivos. Todo ser humano es un organismo deseante dotado de inteligencia. Cuando la capacidad apetitiva desaparece, hay que buscar una causa, biológica o psicológica. Posiblemente, una impotencia aprendida. Por último, la aptitud para mantener el esfuerzo, soportar el estrés, aplazar el premio, aguantar la novedad, son también rasgos sentimentales. Lo que llamábamos “fuerza de voluntad” no es más que una determinada gestión de nuestra afectividad. Un fenómeno complejo, una modulación de la inteligencia sentimental: la *inteligencia valerosa* que no renuncia a una meta por la dificultad que puede entrañar” (p. 225).

“Educar la voluntad no consiste en fortalecer un músculo imaginario, sino en educar la inteligencia afectiva” (pág. 226). Cuando deseos incompatibles luchan por reclamar nuestra atención, nuestra inteligencia ha de realizar una negociación astuta. “Es la construcción voluntaria del comportamiento, que la inteligencia efectúa usando materiales deterministas, como hace siempre que crea.” (pág. 226).

Sentimientos y moral

Desde un punto de vista moral debemos fomentar aquellos sentimientos que no anulan nuestra libertad, aquellos que no inciten a conductas perturbadoras de la convivencia y la comunicación (como la furia) y aquellos que sean adecuados a un valor presente.

Como todos hemos experimentados en el terreno de la acción hay un desdoblamiento de la conciencia, hay que decidirse entre lo que deseo y lo que quiero, entre los valores sentidos y los valores pensados. Los valores sentidos “nos llaman desde nuestro corazón, nuestra esencia afectiva”. Los valores pensados “nos llaman desde nuestra cabeza, que es casi como si nos llamaran desde fuera. Cuando entrego el control de mi comportamiento a una u otra instancia, me decido” (pág. 236). Es decir, al tomar una decisión sobre algo tomo una decisión sobre mí mismo: me elijo.

“A partir de nuestra vida afectiva hemos inventado valores y ahora queremos tener los sentimientos adecuados. Sentimientos que son, por lo tanto, creaciones nuestras también. Esta inadecuación entre los sentimientos reales que tenemos y los que nos parece adecuado tener, somete a nuestra vida afectiva a una tensión que puede enriquecernos o destruirnos.

Vamos a encargar a la educación que se esfuerce por adecuar la estructura afectiva personal a la estructura objetiva de los valores. Se trata de convertir un *valor pensado* en un *valor vivido*” (pág. 241).

Del mismo modo que se puede educar el gusto estético utilizando argumentos, se puede educar el gusto moral. “Necesitamos que la inteligencia nos diga qué sentimientos debemos profundizar, cambiar, abolir” (pág. 242). “Los valores pensados pueden convertirse en motivos porque nos seducen desde lejos con una posibilidad que cambia nuestras creencias, estimula deseos dormidos o dispersos, permite evaluar la realidad de otra manera, o me permite comprenderme de forma distinta. Cambian, pues, las partidas de nuestro balance sentimental. O, al menos, pueden hacerlo. Así comienza la invención ética” (pág. 245).

7. CONCLUSIÓN

La creación sentimental que reclaman nuestros desasosegados corazones supone una reforma de la inteligencia humana. Se trata de buscar “la racionalidad poética” y con ello cambiar el régimen sentimental del náufrago haciéndole navegante” (págs. 245-246). A J. A. Marina le “parece indispensable emprender una poética de la acción que invente un mundo más amable y más interesante” (pág. 247).

DIFERENCIAS Y SEMEJANZAS CULTURALES

Marina intenta convencer al lector que “el mundo sentimental es variado y constante. Hay unos sentimientos universales que derivan de los modos posibles de enfrentarse con la realidad y uno mismo. Pero estos sentimientos se modulan de distinta manera en las diferentes culturas, en los distintos momentos históricos de una cultura o en los distintos miembros de cada cultura. El problema que se plantea es si sabremos atender a lo común sin olvidar lo particular” (ps 52-53).

- **Semejanzas:** los estudios de Ekman corroboran la existencia expresiones afectivas que son comprendidas inmediatamente por todas las culturas. Esto es así porque “la especie humana tiene necesidades comunes, que le plantean problemas comunes, y que registra afectivamente con sentimientos comunes” (p. 50).
- **Diferencias:** hay varias razones para explicar las diferencias: los desencadenantes de un sentimiento pueden concretarse de manera distinta en cada cultura, algunos sentimientos están determinados por los roles, intervienen cuestiones léxicas... “Otras diferencias notorias proceden de las evaluaciones y regulaciones sociales de los sentimientos. Cada cultura favorece unos afectos y repudia otros, los interpreta de distinta manera, o prescribe cuál debe ser su intensidad” (p. 51).

GRANDES CAMPOS SENTIMENTALES QUE APARECEN EN TODAS LAS CULTURAS

1. **Sentimientos unidos al conatus** (la energía con que una cosa se mantiene en su ser): Intranquilidad/tranquilidad, exaltación/depresión, alerta/reposo, ánimo/desánimo, impulso a la actividad/cansancio, esfuerzo/relajación.
2. **Experiencia de que algo se presenta como relevante o nuevo:** interés, curiosidad, sorpresa, admiración y respeto.
3. **Experiencia de la falta de interés de las cosas y por las cosas:** aburrimiento (sensación de que el tiempo se alarga).
4. **Experiencia como algo favorable, placentero, útil:** atracción (acompaña o delata nuestras metas).
5. **Experiencia de algo como desfavorable, doloroso:** aversión, odio, asco.
6. **Experiencia de que nuestras necesidades, deseos, proyectos, se están cumpliendo:** alegría
7. **Experiencia de que nuestras necesidades, deseos o proyectos no se van a realizar o no se han realizado:** frustración, tristeza.
8. **Experiencia de que algo amenaza nuestras metas y nuestra integridad:** miedo.

9. **Experiencia de que algo obstaculiza nuestros fines:** resignación, impotencia o furia.
10. **Experiencia de que alguien impide, obstaculiza o imposibilita nuestros fines no solo por su comportamiento, sino por el simple hecho de existir:** odio, envidia.
11. **Experiencia de que alguien facilita, posibilita o realiza nuestros fines no solo por su comportamiento, sino por el hecho de existir:** amor.
12. **Experiencia de la desaparición de un mal o de su disminución:** alivio.
13. **Experiencia de la incapacidad para prevenir o controlar mi relación con el mundo:** indefensión, inseguridad, impotencia.
14. **Experiencia de inseguridad por el futuro, del miedo a lo posible, de la ausencia de salidas:** angustia, desesperanza.
15. **Experiencia de la seguridad, de la confianza en lo posible, de la fe en una salida:** esperanza.
16. **Experiencia de sentirse juzgado por el grupo en el que quiero integrarme, temor a perder el respeto o el afecto del otro, miedo al juicio ajeno:** vergüenza. (Es un gran regulador social).
17. **Experiencia de juzgarse responsable de un acto malo:** culpa, ... remordimiento, pena, contrición, arrepentimiento.
18. **Experiencia de ser juzgado bien por los demás o por uno mismo:** orgullo.
19. **Experiencia de los sucesos ocurridos a otra persona.** Participar de su alegría: congratulación. Alegrarme de sus desgracias: en español no hay nombre, en inglés: gloating.

7. SOMOS UN HÍBRIDO DE NATURALEZA Y CULTURA

“Los sentimientos son el resonar de una cuerda, uno de cuyos extremos está anclado en la biología y otro en el significado” (p. 119). Somos una mezcla de biología y cultura. Partimos de un temperamento determinado fisiológicamente para forjarnos un carácter aprendido. En nuestra forma de sentir también influyen el aprendizaje, los hábitos educativos y las normas sociales (cf. p. 121).

La furia siempre va resultar beneficiosa a un animal que únicamente se mueve por su instinto de supervivencia. El problema está en los humanos, que hemos salido de la esfera de la naturaleza para crear un mundo cultural. Para nosotros, por ejemplo, la furia, en determinados contextos sociales, puede ser un motivo de que no consigamos alcanzar nuestros fines.

8. LA REALIDAD BIOLÓGICA Y AFECTIVA DEL SER HUMANO

Es importante caer en la cuenta de que “los sentimientos son *experiencias conscientes en las que el sujeto se encuentra implicado*, complicado, interesado” (p. 77). Los seres humanos no vivimos en el ámbito del puro conocimiento objetivo, la realidad no es solo conocida, sino que la realidad me afecta. “Los objetos forman aleación con el yo, se entran con él. Le afectan. Ésta es la experiencia inaugural de nuestro trato afectivo con la realidad. El sujeto está en el sentimiento. Vive sentimentalmente, alumbra el mundo con su luz sentimental. Como la luna” (p. 77).

Los sentimientos “son manifestaciones de la atencionalidad de nuestra conciencia. Los objetos nos llaman la atención” (p. 123).

El hombre, como ser biológico y cultural, necesita satisfacer sus necesidades y precisa interactuar con su entorno para vivir de la mejor manera. “Las cosas nos interesan cuando afectan a nuestros intereses. Y nuestros intereses son vivir y satisfacer las urgencias de nuestra

naturaleza, que es una compleja mezcla de biología y cultura” (p. 80). “Nuestros órganos sensitivos nos proporcionan datos sobre lo que nos rodea y sobre nosotros mismos. Pero necesitamos, además, reconocer lo conveniente y lo perjudicial, lo bueno y lo malo –lo que, resumiendo, llamamos valores--, porque estamos forzados a actuar” (p. 80).

En esta selva de opciones, tenemos tres modos de orientar nuestros pasos. “Primero, las *sensaciones de placer y dolor*. En segundo lugar, los *deseos*, las ganas. Por último, los *sentimientos*. Sin estas experiencias, que revelan un mundo hosco o amable, cálido o gélido, no sabría cómo obrar. **Los afectos aparecen en el reino de la acción. En las apreturas del vivir. Son un eslabón consciente en la cadena de la motivación.**

Los sentimientos son también el balance de la interacción entre nuestras necesidades y la realidad. Nos sirven para rastrear nuestras necesidades. Todo acontecimiento que produzca en nosotros una resonancia afectiva es importante por alguna razón” (p. 81).