

SENTIR LAS SEÑALES

La función de los sentimientos



I. La angustia de Freud

Freud era un joven médico muy curioso que había comenzado a trabajar como investigador en neurología. Por entonces, las investigaciones se solventaban con dinero propio o de algún eventual mecenas, y él no contaba con ninguna de las dos cosas. Por eso, un maestro le aconsejó que, como neurólogo, se dedicara a la atención de enfermos nerviosos.

Cambió entonces el laboratorio por el consultorio, pero no por eso dejó de investigar. Su nuevo punto de partida pasó a ser la clínica y, en este campo, entre los primeros hechos de observación, se le presentó la angustia.

Este sentimiento está presente casi siempre en los “enfermos de los nervios” y es uno de los motivos de consulta más frecuentes. Es natural entonces que, para un psicoterapeuta, sea la puerta de entrada al estudio de las emociones. Freud se ocupó muchísimo del tema y fue modificando sus opiniones hasta llegar a una teoría de la angustia que responde a la mayor parte de las preguntas.

Al comienzo de su trabajo —realizado durante la época victoriana, cuando la represión de la sexualidad era muy intensa—, su primera conclusión fue que la angustia surgía como una transformación directa de la energía sexual (libido) no descargada. Así como el vino se degrada en vinagre, la libido insatisfecha se transforma en angustia.

A continuación, estudió el origen y la evolución de la angustia en cada patología: en los distintos tipos de histeria, en la neurosis obsesiva, en las psicosis, etc. Vio que la angustia era la moneda corriente por la que se cambian los sentimientos cuando operan los mecanismos de defensa. En algunos textos se refirió también a la *angustia automática*, que se desata sin que

uno pueda hacer nada para dominarla, y a la *angustia catastrófica*, que nos inunda e imposibilita cualquier reacción útil.

Tras veinte años de hablar de la angustia como algo neurótico, consecuencia de los mecanismos de defensa y, en especial, de la represión, Freud observó que, en una cuota moderada, puede ser una ventaja para la supervivencia en tanto sirve de alarma. Comenzó entonces a distinguir entre la angustia *realista* que resulta útil para la vida —el *apronte angustiado*— y la *neurótica* que resulta perjudicial —el *desarrollo pleno de angustia*—.

Más tarde, completó un giro significativo al comprender que existe una función primaria y normal de la angustia, la de ser una señal que indica la presencia de un peligro.

Este nuevo concepto de *angustia señal* fue tan importante que Freud invirtió su planteo acerca del papel de la angustia en la neurosis. Aunque sigue siendo cierto que la represión termina generando angustia, hay una angustia que es previa, *que no es consecuencia sino causa de la represión*. Cuando alguien percibe un impulso —sexual u hostil— como peligroso, aparece la angustia, que funciona como señal. La respuesta más saludable sería que la persona reconociera el impulso y decidiera con madurez qué hacer con él. Pero si, como muchas veces sucede, no puede responder de ese modo, automáticamente —sin la participación de la voluntad consciente—, se ponen en marcha la represión u otro de los mecanismos que originan la neurosis.

Finalmente, al descubrir el papel normal de la angustia, Freud se dio cuenta de que la señal de angustia es una *necesidad biológica*, porque *sin esa capacidad de anticiparse a los peligros ningún ser vivo sería capaz de sobrevivir*.⁷

⁷ En el texto hago una puntuación cronológica de la evolución del concepto de angustia en la obra de Freud. Freud marcó la diferencia entre “apronte angustiado” y “desarrollo de angustia” en las *Conferencias de in-*

2. Las ventajas de la señal de angustia

Resulta lógico que exista una capacidad de anticiparse a los peligros para responder a ellos con acciones adecuadas. Ya vemos que, para auxiliar a la acción, contamos con la percepción, la atención, la memoria, el pensamiento, funciones que ofrecen señales ante los peligros. Lo que llama la atención entonces es que necesitemos una señal más, la angustia.

Sucede que las funciones mencionadas pertenecen a lo que se conoce como el área cognitiva. Y si bien lo cognitivo es esencial, no es suficiente. La señal de angustia es diferente porque, al provenir del área afectiva, posee al menos tres características que la vuelven mucho más eficaz.

Una primera ventaja de la señal emocional es que cuando experimentamos una emoción se nos conmueven simultáneamente el alma y el cuerpo.⁸ Todo sentimiento se manifiesta de dos modos: como una vivencia subjetiva que pertenece al ámbito de lo psíquico y, al mismo tiempo, como cambios en el cuerpo que son evidentes incluso para los demás.⁹ En el caso de la angustia, por ejemplo, junto a la vivencia de zozobra, sentimos

roducción al psicoanálisis (1916-17). El desarrollo del concepto de angustia señal lo realizó en *Inhibición, síntoma y angustia* (1926). *Sigmund Freud Obras Completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1976/85. Tomos XVI-XVII y Tomo XX, respectivamente.

⁸ En este libro no se utiliza la palabra alma con un sentido religioso. *Psique*, en griego, significa aliento, principio vital, alma. *Animus* en latín, significa principio vital, alma. Como lo hace Freud en su obra, aquí utilizamos “alma” como sinónimo de “psique” y “anímico” como equivalente a “psíquico”. *Diccionario Griego-español*, Textos E.P., Editorial bibliográfica española, Madrid, 1945. *Diccionario ilustrado Latino-español*, Spes, Barcelona. 1960.

⁹ Por eso, habitualmente, alguien que está frente a mí, aunque me observe, no puede adivinar lo que estoy pensando, pero sí puede notar lo que estoy sintiendo (salvo que yo me haya ejercitado en poner *cara de póker*).

opresión en el pecho y la garganta, aceleración cardíaca, etc. Y los cambios corporales que acompañan a la vivencia de alarma son adaptativos y útiles para enfrentar el peligro. Es decir, la señal de angustia no sólo se *anticipa* sino que también *prepara*.

Una segunda ventaja de la señal afectiva es que las emociones surgen automáticamente y se nos imponen, porque dependen muy poco de la voluntad. Uno no decide sentir miedo o dejar de sentir tristeza. En cambio, sobre nuestras acciones y sobre el pensamiento, la atención, etc., el autodomínio es mucho mayor.

Supongamos que trabajamos para un jefe injusto con suficiente poder como para hacernos perder el empleo. Somos capaces de dominar nuestro impulso de atacarlo físicamente o de insultarlo. Programamos nuestras tareas para verlo lo menos posible. Lo que no podemos hacer es dejar de sentir enojo y temor.

Ahora bien, nuestro limitado dominio sobre lo emocional, al menos en el caso de la señal de alarma no es un defecto, sino una ventaja. Es un sistema de reaseguro que nos impide desconectar una señal para que no nos moleste.

Queda todavía una tercera diferencia que hace más ventajosa a la señal afectiva. Es frecuente que la señal de angustia se dispare por una percepción. Ver el precipicio a pocos metros o percibir el incendio del teatro al que estamos asistiendo enciende todas las alarmas interiores. Pero en muchas ocasiones la señal de angustia se pone en marcha por apreciaciones que no pasan por la percepción consciente. Tenemos canales no bien definidos pero innegables a través de los cuales nos llega información muy valiosa sobre los contextos y mensajes meta comunicativos y esa información es la que activa la angustia señal. Es decir que la información con la que se mueve la angustia señal es más amplia

y completa que la que llega por la mera percepción.

Las diferencias entre las señales cognitivas y las emocionales podrían ejemplificarse con la luz del semáforo. Es un aviso cognitivo y, como tal, no nos afecta corporalmente. Depende de nuestra voluntad prestarle atención, percibirlo y hacerle caso. La señal de alarma afectiva equivaldría a un semáforo que al ponerse en amarillo operara en forma automática sobre el automóvil, preparándolo para desacelerar y frenar, como si ya fuera un comienzo de frenado, incluso si el conductor no lo percibiera o decidiera no hacerle caso.

Las características diferenciales reseñadas para la señal afectiva no son exclusivas de la angustia. Son propiedades de todos los sentimientos y permiten proponer la siguiente hipótesis: *no solo la angustia sino todos los sentimientos son señales y, en gran medida, que nos vaya bien en la vida depende de nuestra capacidad de leerlas e interpretarlas.*

El desarrollo de esta idea nos lleva a dar otra vuelta de tuerca a las tres ventajas de la señal de angustia, pero ahora en relación con todas las emociones.

3. Señales con historia

En *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*, uno de sus libros más importantes, Darwin muestra que los humanos expresamos las emociones con los mismos gestos y cambios corporales que los primates y otros animales. Tras exponer múltiples ejemplos concluye que las expresiones emocionales no son aprendidas sino que se fueron formando y heredando a lo largo de la evolución.¹⁰

¹⁰ Charles Darwin (1872): *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*, Alianza Editorial, Madrid, 1984

Su idea es que las sensaciones somáticas y los gestos que acompañan a las emociones tienen su origen en hábitos y acciones útiles en relación con esas vivencias. Por ejemplo, si uno se enoja en una discusión, se le acelera el pulso, se pone colorado (vasodilatación periférica), se agita y se le ponen los pelos de punta (piloerección): es porque el cuerpo se predispone para la pelea. Además, grita y hace aspavientos. El enojado “se agranda” para infundir miedo al rival.

Cuando el sentimiento es el contrario, hay una fuerte tendencia a ejecutar los movimientos opuestos. En este caso, los movimientos pueden no ser útiles, pero siempre son muy expresivos, dice Darwin. Así, el sentimiento de sumisión se expresa con gestos que son signo de rendición o de abandono de la lucha. En el sentimiento de miedo, el cuerpo toma la actitud de quien va a huir o se va a esconder: “se achica” como para ofrecer un blanco menor al enemigo.

Si bien estos hábitos y acciones no hacen falta en las circunstancias actuales, persisten porque están asociadas a las vivencias y porque son muy significativos para el observador externo.

Por su parte, Freud, en los comienzos mismos de su investigación, destacó el valor comunicativo de las descargas emocionales. Cuando el bebé tiene hambre, dice, el llanto y el pataleo no lo alimentan, pero resultan útiles al convertirse en señales para la madre. Agrega que esas primeras descargas emocionales son la base de la comunicación.¹¹

Así, Freud reconoce, como Darwin, la vinculación que

¹¹ En 1895 Freud escribió un manuscrito que nunca publicó. Fue encontrado algunos años después de su muerte y se editó con el nombre de *Proyecto de psicología para neurólogos*. Allí Freud introduce gran parte de sus ideas revolucionarias, entre ellas las que cito en el texto. *Sigmund Freud Obras Completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1976/85. Tomo I.

existe entre la vivencia anímica significativa, las sensaciones corporales y las acciones en las que se originaron. Pero agrega un cuarto factor asociado a la expresión de las emociones: las expresiones lingüísticas.

Cuando decimos que una afrenta “nos clavó una espina en el corazón”, es porque junto con la vivencia de ofensa sentimos un cierto dolor precordial. Y el giro “tener que tragarse algo”, alude a las sensaciones que sobrevienen en la garganta cuando no podemos responder a un ultraje. Con las expresiones lingüísticas, dice Freud, se les da nueva vida a las sensaciones en las que se originaron. De este modo, reafirma el valor expresivo y simbólico de las emociones.

En consecuencia, de acuerdo con Darwin y Freud, *las emociones son vivencias anímicas que se acompañan de manifestaciones corporales. Estos cambios del cuerpo enmarcan a las vivencias, tienen algo de preparativo para la acción y son señales para los observadores.*¹²

4. Señales del contexto

El estudio de la comunicación ha resaltado la importancia de los contextos en que se producen los mensajes. Existen diferentes marcos contextuales que a modo de círculos concéntricos encuadran el texto explícito: el lingüístico, el comunicacional –conformado por los signos e indicios no verbales– y los más amplios que surgen de las circunstancias históricas, geográficas, culturales, etc.

Gregory Bateson, que estudió muy a fondo el tema de la

¹² Cabe comentar, de paso, que dada la doble faz anímica y corporal de los sentimientos, se ha dicho que en el área emocional es donde se hace más evidente la unidad psicosomática del hombre.

comunicación, mostró que si no fuera por el contexto sería imposible comprender lo que se nos quiere decir con el más simple de los mensajes. Insiste en que toda comunicación exige un contexto porque sin contexto no hay significado.¹³

Pero no solo nuestros semejantes nos envían mensajes. Recibimos múltiples señales del mundo exterior que también debemos interpretar en su contexto. Para eso, como ya vimos en el caso del peligro, no son suficientes los cinco sentidos. Podría decirse que percibimos con todo el cuerpo, y la información que recibimos no pasa totalmente por la conciencia.

Es sabido, por ejemplo, que un bebé capta la angustia de la mamá que lo tiene en brazos. Y si la mamá se angustia más porque el bebé llora, se genera un círculo vicioso. Cuando una tercera persona, tranquila, lo toma en sus brazos, el bebé se calma. ¿Con qué recursos perceptivos capta el pequeño el clima emocional que lo circunda y qué conciencia tiene de todo eso?

Se ha dicho que nuestras cuerdas interiores vibran en consonancia con el tono emocional que nos rodea. Por eso, aun antes de percibir la tensión en los rostros, una persona se contagia del clima incómodo que reina en una reunión a la que ingresa.

Se ve así que los mismos dispositivos emocionales con los que emitimos mensajes expresivos forman un sistema perceptivo para las señales provenientes del ambiente. Por eso, cuando se habla de *sensibilidad* emocional se hace referencia tanto a la capacidad de captar lo que sucede como a la de expresar lo que se siente.

¹³ Gregory Bateson (1972): *Pasos hacia una ecología de la mente*, Ediciones Carlos Lohlé, Buenos Aires, 1976. Y Gregory Bateson (1979): *Espíritu y naturaleza*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1981.

5. Señales que deben atenderse

De la doble faz, anímica y corporal, de los sentimientos, a cada uno de nosotros, subjetivamente, solo nos interesa lo anímico o vivencial. A las sensaciones somáticas les prestamos muy poca atención. Ni tenemos en cuenta la palidez que acompaña al miedo o la bradicardia habitual en la tristeza. Sin embargo, a los efectos de la función que cumplen, el aspecto corporal de las emociones es fundamental.

Freud decía que frente a los estímulos externos los seres vivos tienen dos recursos: una membrana protectora que atempera su impacto y la posibilidad de apartarse de ellos. Naturalmente, eso no quita que las dos defensas puedan resultar insuficientes, porque siempre está la posibilidad de impactos destructivos inconmensurables. Por eso, cualquier escala que se proponga reflejar la intensidad de los estímulos externos debería ser abierta.

Muy diferente es lo que ocurre con los requerimientos que provienen del interior del propio organismo, que de por sí son de magnitud mucho menor y por lo general es posible responder a ellos. En consecuencia, son menos peligrosos. Sin embargo, para los estímulos endógenos carecemos de las defensas de que disponemos para los exógenos: hacia adentro no hay membrana anti-estímulo y no es posible huir del cuerpo propio. Por este motivo, las excitaciones internas prevalecen e indefectiblemente tenemos que prestarles atención. La única solución verdadera es responder a la demanda.

Ahora bien, por su faz somática los sentimientos se encarnan en el cuerpo y sus sensaciones las percibimos como requerimientos a los que debemos responder. Como vimos, las emociones son reacciones heredadas, prácticamente automáticas, que surgen cuando captamos la significación vital de

una situación. Se trata de adaptaciones corporales que vibran en respuesta a la significación de la circunstancia y funcionan como alertas endógenas que rotulan el contexto; es decir, ayudan a “entender de qué se trata”. Por eso, como ocurre con la angustia señal, es una ventaja biológica que las emociones no se puedan acallar con la voluntad.¹⁴

Pero hay todavía otra ventaja que aportan los sentimientos debido a su faz somática. Desde el psicoanálisis, Luis Chiozza señala que así como la percepción nos da la noción de presencia en el *espacio*, los sentimientos nos dan la vivencia de actualidad referida al *tiempo*.¹⁵

Vale la pena diferenciar lo *presente* de lo *actual*. Presente es un adjetivo que corresponde a la percepción de algo en el mundo exterior. Lo opuesto a presencia es ausencia. Actual es algo que corresponde a la categoría del tiempo. Cuando siento algo, lo siento *ahora*, es algo que tiene *actualidad*. Lo opuesto a actual es potencial o latente.

Así como no se puede percibir un objeto ausente, *no se puede sentir lo que no es actual*. Es imposible derramar lágrimas por la tristeza que sentiré mañana. Y si hoy lloro por la desgracia que sufrí ayer, es porque la estoy sufriendo ahora.

Podría argumentarse que no es así, que puedo sentir temor por el futuro o nostalgia por lo pasado. Pero en ambos casos, la

¹⁴ Sobre esta base propia de la naturaleza, el desarrollo cultural humano hizo posible construir defensas que, como veremos, tienen sus ventajas y sus desventajas. Pero eso es tema de otros capítulos.

¹⁵ Luis Chiozza es un psicoanalista argentino que estudió mucho el tema de los afectos. El aspecto que trato aquí puede leerse en “Los afectos y sus vicisitudes”, en *Presencia, Transferencia e historia*, Alianza Editorial, Buenos Aires, 2000. Su obra completa se encuentra editada en www.funchiozza.com

vivencia es actual y la estoy sintiendo en este momento, aunque el motivo al que la atribuyo pueda ubicarse en otro tiempo.

6. Señales de la importancia

Con lo que venimos diciendo, el biólogo darwinista resolvería su inquietud: las emociones se heredaron y se conservan porque quienes supieron sacar provecho de ellas fueron más aptos para sobrevivir. “Sacar provecho” significa aquí *registrar las alertas* marcadas por las sensaciones somáticas de la emoción y *prestarles la atención* que merecen hasta que las circunstancias cambien y los requerimientos sean otros.

Marvin Minsky, uno de los más reconocidos investigadores sobre Inteligencia Artificial, afirma que es común que nos preguntemos si las máquinas inteligentes van a llegar a tener emociones. Pero él ve la necesidad de invertir el planteo: la cuestión —dice— es *si las máquinas van a poder ser inteligentes sin tener emociones*.¹⁶

Expone un argumento esencial: es verdad que un sentimiento intenso puede perturbar el pensamiento hasta enceguecerlo, pero la falta de afecto o de interés lleva a un vagabundeo intelectual sin propósito. *Sin las emociones —concluye— el pensamiento no sabe a dónde ir.*

En esta frase sencilla está la esencia del papel de las emociones. El pensamiento, la percepción y la memoria nos brindan un cúmulo de información con el que no sabríamos hacia dónde apuntar y qué hacer. Son los sentimientos, que con mayor o menor intensidad siempre están presentes en nuestra vida, los que señalan *qué es lo que importa ahora*.

¹⁶ Marvin Minsky (1986): *La sociedad de la mente*, Ediciones Galápagó, Buenos Aires. Pág. 168.