

Capítulo 3

UN SENTIMIENTO DESHECHO

**Cómo se rompe la unidad psicosomática
de un sentimiento**



I. Federico

Dobló en la calle Azcuénaga para recorrer la última cuadra y media y sintió un dolor agudo en el pecho que lo dejó casi paralizado. El barrio estaba desierto, por eso, a pesar de la opresión y la falta de aire, el impulso le alcanzó para llegar a detener el auto en la puerta de su casa. Pudo bajar y tirarse en el primer sillón. Maribel lo auxilió presurosa. Aunque la ambulancia llegó enseguida, esos minutos fueron eternos. El vaso de agua fresca y el aire que le echaban en la cara no atemperaron los síntomas. El miedo a la muerte se había instalado. Vio de reojo a uno de los chicos y pensó que no podía morirse a los treinta y ocho años con un hijo de cinco y otro de tres.

El médico no se alarmó. Ya había visto otros casos semejantes y le pareció que no era un infarto. Sin embargo no dudó en llevarlo a la clínica para una evaluación más completa. Los estudios de rutina no mostraron nada para preocuparse y tres horas después el episodio había pasado. Era un jueves y esa tarde Federico se quedó jugando con los hijos. Al otro día, de nuevo a trabajar.

Un poco intranquilo porque el susto había sido grande, todo siguió con normalidad hasta el sábado por la noche. Cumplía años el hijito de la hermana de Maribel y toda la familia fue al festejo. Él estaba en el patio conversando con los varones y vino la esposa a pedirle que fuera a buscar un paquete que habían dejado olvidado al salir de la casa. Un primo de Maribel se ofreció a acompañarlo, así que fueron juntos. Él se bajó solo del auto y cuando entró a la casa, otra vez. En esta ocasión fue diferente, primero sintió la falta de aire, después la opresión y la sensación de que se podía quedar muerto ahí mismo.

De nuevo a la clínica. Pero esa noche el trámite fue rápido. Le aseguraron que no era nada. Le dieron un ansiolítico y le insistieron en que tenía que ver a un psicólogo.

Después de contar en la primera consulta cómo habían sido las cosas, agregó una reflexión. Para él no podía ser que fuera algo psicológico. Justo en ese momento las cosas estaban mucho mejor. Ya hacía un año de la última operación de Julián y al chiquilín no le habían quedado secuelas, la rompía jugando a la pelota. El trabajo andaba bien. Había podido comprar un auto nuevo después de vender el otro para pagar los gastos de las operaciones y los viajes.

Al psicoanalista le sirve que el paciente le dé esa visión panorámica, pero sabe que la pista para entender el sentido de los síntomas suele estar en los detalles o en los pensamientos que, medio latentes, acompañan a las acciones conscientes. Por eso se pregunta ¿y por qué en ese momento, ese día, a esa hora? ¿Será habitual que vaya a su casa al medio día? ¿Habría esperado encontrar algo raro?

Sí, era habitual. Todos los días. Puntual. Ese día, antes de doblar en Azcuénaga había mirado la hora en el tablero, eran las 12:26. A Maribel le gusta que a las 12:30 estén todos sentados a la mesa. Él cierra el negocio y siempre llega justo.

A él también le gusta estar en familia para el almuerzo. A veces tiene que dejar a la empleada que se encarga de algún cliente de último momento para no llegar tarde. Carina es responsable y de mucha confianza. De hecho, tres veces por semana, un rato a la tarde la deja a cargo de todo porque él se va a llevar los chicos a fútbol. Y los martes y jueves, por la mañana, que no hay tantos clientes, él se puede escapar un rato del negocio y va a jugar al tenis, así puede hacer un poco de deporte sin quitarle horas a la familia.

Sí, tiene amigos, pero desde lo de Julián dejó de ir a comer asado con ellos como hizo durante tantos años. Ahora que ya está bien, tampoco va. En parte porque perdió la costum-

bre aunque, ahora que lo piensa, también debe ser porque a Maribel no le gusta demasiado. Nunca discutieron por eso, pero él se da cuenta.

No, a él no le molesta, porque él la entiende. Lo que pasa es que Maribel tuvo una historia difícil con su propio padre, que no estaba nunca, por eso para ella “familia es que estén todos”. No, a él mucho no le molesta.

Es como una obsesión que tiene ella con lo del padre ausente, pero él trata de tener paciencia y de que no le moleste, porque Maribel sufrió mucho cuando era chica. A principio se preocupaba, pero desde hace un tiempo él se da cuenta de que no es para nada un padre ausente, los chicos lo quieren muchísimo y él está con ellos casi más que la misma Maribel. Desayuna con ellos, los lleva a la escuela todos los días y a fútbol tres veces por semana. Y a la noche no sale nunca.

El amor que ella pone por la familia es muy importante, pero la verdad es que a veces exagera, porque que él vaya a comer un asado una noche cada tanto no puede ser tan grave. Los amigos a veces lo han cargado. Pollerudo, le dijeron una vez.

Al principio se ofendió, pero después pensó que a lo mejor lo decían porque le envidiaban un poco la linda familia que él tenía. No es fácil tener una familia así. Además, si él se pusiera más firme para ir, iría, aunque seguro que se armaría un lío bárbaro y a él las discusiones no le gustan.

Si lo piensa, está como atrapado entre la espada y la pared, porque seguir así se le está haciendo difícil pero para plantarse tendría que cambiar mucho.

2. El ataque de pánico y la disociación psicósomática

El médico y el psicólogo, observando desde afuera lo que le ocurrió a Federico, dicen que fue un ataque de pánico o una crisis de angustia, pero él no sintió nada de eso. Se asustó; con semejantes síntomas pensó que se moría. ¿Cómo es que alguien puede experimentar todos los signos físicos de la angustia o del pánico sin que su conciencia reconozca la vivencia asociada a ellos? Se ha dicho que en el área emocional es donde se hace más evidente la unidad psicósomática del hombre, pero en el caso del ataque de pánico esa unidad parece romperse, porque el cuerpo muestra lo que el alma quisiera ocultar.

La historia de Federico se presta entonces para que nos ocupemos a fondo del tema de las dos facetas que presentan los sentimientos. Aquí aparecen nítidamente separadas y eso nos lleva a poder describirlas, a preguntarnos cómo, cuándo y por qué se unieron. Como veremos en el capítulo 4, es un tema que trajo muchas controversias entre los científicos.

3. Lo que Federico no quería sentir

En una hora de conversación con el psicoanalista, Federico relata, probablemente con mayor detalle del que se consigna, todo lo que sintió en su cuerpo. En cambio, las vivencias que lo llevaron a su crisis de pánico las devela de a poco, a medida que va retirando de a una las capas de resistencia que había construido sobre sus sentimientos.

Al principio desconoce la molestia que le causa la presión que ejerce Maribel. Luego comienza a registrar cierto malestar, aunque trata de atemperarlo con el argumento de que comprende el motivo.

Su malestar, sin embargo, nada tiene que ver con la angustia o el pánico. Por detrás se insinúa que va a dar lugar al enojo. Quien lo escucha se anticipa a las emociones que Federico se oculta, y si pudiera entrar en la historia, lo empujaría a actuar.

No obstante, los síntomas de Federico tampoco son de enojo. Si así fuera, serían otros. Podría tener un ataque de furia, por ejemplo, pero desplazado, como decimos los psicoanalistas. Es decir que, por un motivo nimio, estallaría en el trabajo, en un partido de tenis o en cualquier otro lugar. Al estar desplazado, el enojo sería exagerado e incomprensible. Y hasta es probable que también le aconsejaran recurrir a un psicólogo para comprender qué le sucede con su furia.

La historia de Federico es la de alguien que se angustia. De hecho, en los últimos párrafos del relato, tenue todavía, ese sentimiento hace su aparición. No llega a nombrarlo, pero lo describe cuando se reconoce atrapado: así no quiere seguir y cambiar le parece imposible.

Con lo que nos contó hasta ahora podemos entender que se angustie, porque tiene que enfrentar el riesgo de un cambio nada sencillo en su relación conyugal. Lo que resulta un poco más difícil de imaginar es por qué desconoció esa primera señal de alarma y permitió que las cosas llegaran al punto en que ya no bastaba la angustia para indicar el peligro. Así, el daño temido se hizo inminente y mayúsculo y, frente a eso, el sentimiento expresado en el cuerpo y oculto para su alma fue el de pánico.

Para vislumbrar las vivencias que llevaron a Federico a negar uno a uno sus sentimientos hasta llegar al pánico y negarlo también, tenemos que guiarnos por lo que él ha dejado entrever y por lo que sabemos de otras historias semejantes.

Imaginamos que si hubiera reconocido francamente la angustia, su evaluación de todo lo que estaba viviendo habría sido muy diferente. Tendría que haber reconocido cuánto le molestaba la actitud de Maribel y tendría que haber aceptado que él no sabía cómo hacer para cambiar las cosas. Tendría que haber reconocido que tenía miedo de que Maribel se enojara, que él era más sumiso de lo que le hubiese gustado y haber aceptado que se sentía débil para cambiar las cosas. Él, que había sido tan fuerte en otras circunstancias, tendría que haber soportado la vergüenza de sentirse débil en algo.

Pero es posible que Federico no se defendiera solamente para evitar sentimientos hostiles hacia Maribel y humillantes para él. Probablemente lo que más quisiera evitar fuera las acciones a las que esos sentimientos lo habrían impulsado. No se sentía preparado en absoluto para encararlas. Es decir, que a la maraña de sentimientos penosos hay que agregarle la impotencia.

La negación o simplemente el quitarles importancia a las señales de angustia pueden ser, dentro de ciertos límites, defensas adecuadas. Si uno tiene hambre y no ve forma de conseguir comida, tratar de distraerse y desatender el apetito de algo sirve. Pero Federico exageró tanto el mecanismo de la negación que lo que podría haber sido un conflicto normal o, incluso, difícil, llegó a tomar una dimensión catastrófica.

4. La angustia de crecimiento

Javier Corniglio, un colega psicoanalista y psiquiatra con quien solemos dialogar sobre estas cosas, ha utilizado una buena metáfora para explicar la angustia del que sufre ataques de pánico. Se trata de alguien, dice Corniglio, que se encuentra

frente a la necesidad de hacer un cambio importante, vivenciado como *un nuevo nacimiento*.¹⁷

A mí la metáfora me gusta muchísimo y resulta interesante en más de un aspecto. Como veremos, se acopla naturalmente con desarrollos de Freud sobre la angustia.

Habitualmente, cuando decimos que la angustia es una señal de alarma, pensamos en los peligros que pueden provenir del exterior, como el fuego o las tormentas. Pero el psicoanálisis nos ha mostrado que los peligros a los que más les tememos son, en realidad, los que provienen de nuestros impulsos. Nuestros deseos y necesidades muchas veces nos angustian porque llevarlos adelante puede exponernos al riesgo de perder lo que más queremos y quedar en el desamparo emocional que es tanto o más penoso que el desamparo físico.

Cuando el crecimiento es paulatino, ni nos damos cuenta de que estamos cambiando. Pero hay momentos en que el crecimiento exige un salto cualitativo que nos enfrenta con la angustia ante un cambio que implica poner en riesgo lo que ya tenemos. La angustia nos avisa, nos prepara, nos invita a ser prudentes, nos exige ser valientes.

Y Federico se encuentra ahí, como él dice, entre la espada y la pared. Si sigue sometiéndose a la voluntad de Maribel, va a perder el respeto de sus amigos, pero sobre todo el de sí mismo. Y si intenta enfrentar a su esposa, teme perderla a ella, a la familia y todo lo que a él le importa y lo sostiene.

Negando lo que siente no ve la necesidad de cambio, pero la procesión va por dentro y las cosas llegan al punto en

¹⁷ Javier Corniglio (2013): "Más allá del ataque de pánico", en *Historias de carne y hueso*, Domingo Boari Compilador, Ediciones Biebel, Buenos Aires.

que experimenta todos los síntomas del ahogo, la opresión y la vivencia de muerte de quien se siente atrapado sin salida.

Es decir que, de no haber sido por las defensas que lograron romper la soldadura psicósomática de los sentimientos, Federico habría sentido, al mismo tiempo, los signos físicos de la angustia normal y las vivencias angustiantes vinculadas al cambio radical que necesitaba implementar en su vida.

5. La angustia de nacimiento

Si en nuestra vida hay un cambio que implica crecimiento —o un crecimiento que implica cambios— no hay dudas de que es *el acto de nacer*.

El bebé que venía creciendo plácidamente en el útero, un buen día, comienza a experimentar que el espacio no es suficiente. Día a día la estrechez y la incomodidad aumentan y, quiera o no, “un día de estos” va a tener que hacer algo. Las opciones no son muchas: morir oprimido o arriesgarse a salir.

Una vez que se desencadena, el proceso de nacer es acelerado y traumático. Pasar del interior del útero a vivir en el mundo exterior conlleva una serie de adaptaciones vitales muy riesgosas. Hay que dejar un medio acuático y adecuarse a uno aéreo, hay que cambiar el modo de respiración y de alimentación y para colmo, el parto mismo consiste en el pasaje por un canal estrecho, que provoca taquicardia, asfixia y opresiones en todo el cuerpo.

Si bien los riesgos perinatales hoy han disminuido mucho, el parto no deja de ser una experiencia angustiante para la madre y para el bebé. Justamente por eso es tan grande la alegría cuando todo sale bien y la vida se abre por delante con su ramillete de posibilidades.

Hoy se habla con naturalidad del trauma de nacimiento y no se discute que, más allá de que no haya recuerdos conscientes, las huellas del parto son imborrables. Desde el punto de vista emocional, el nacimiento es el acontecimiento fisiológico de mayor angustia por el que debe pasar un ser humano en el proceso de vivir.