

## **Capítulo 5**

---

# **PARADOJAS DE LA ALEGRÍA Y LA TRISTEZA**

**La relación de la emoción con la acción**



En capítulos anteriores vimos que, aunque muchos han dudado de su utilidad, hoy se reconoce que las emociones son *necesidades biológicas*: surgieron y se conservaron a lo largo de la evolución porque sin ellas no seríamos capaces de sobrevivir. Su función principal es la de ser señales que nos impiden desviarnos de los objetivos vitales porque nos marcan qué es lo importante ahora.

Pero el hecho de que sean *necesarias* no implica que sean *suficientes*. Sin el complemento de la acción, la emoción carecería de sentido. El sentimiento de alarma ante un incendio sorpresivo y peligroso puede ser imprescindible, pero *la angustia no apaga el fuego*. Y las carencias ajenas pueden provocarnos el más noble sentimiento de compasión, pero por grande que sea, nuestra piedad no alimenta a los niños hambrientos.

Este capítulo enfoca la relación de la emoción con la acción y propone respuestas para algunas cuestiones que parecen ilógicas referidas a sentimientos claves como la alegría y la tristeza.

## I. Descargas que se complementan

Imaginemos a un bebé cuando siente por primera vez el displacer del hambre. Naturalmente, como todo ser vivo, tratará de desprenderse del displacer descargando la tensión generada por ese estímulo interno.<sup>27</sup> Las respuestas inmedia-

---

<sup>27</sup> Son muy conocidos los conceptos freudianos de consciente, preconsciente e inconsciente y también los de yo, ello y superyó. Esa división del aparato psíquico en partes o lugares corresponde a lo que los psicoanalistas denominamos el *modelo tópico* de Freud.

El *modelo económico* es menos conocido. Se llama así porque en él se habla de *cantidades*: cargas y descargas de energía, aumento y disminución de la tensión, etc. Este modelo se rige por el *principio del placer*, según el cual todo ser vivo se aparta de lo que le genera malestar y busca lo que le agrada. El

tas son el llanto y el pataleo, descargas emocionales sobre el cuerpo propio que no le sirven para alimentarse, pero provocan la reacción materna. Lo que calma el hambre y devuelve la tranquilidad son las acciones que operan sobre el mundo exterior; por ejemplo, acercando el alimento. En el caso del bebé, la acción la realiza la madre.

Con este sencillo ejemplo tenemos la distinción esencial: las emociones son descargas –musculares y, sobre todo, secretorias y vasomotoras– que alteran el cuerpo propio; las acciones son descargas destinadas a modificar el mundo exterior.<sup>28</sup>

Cuando las acciones logran su cometido de satisfacer las necesidades y pulsiones, se las llama eficaces. Las emociones no son acciones, pero nuestro hacer siempre está enmarcado por lo emocional: el sentir nos lleva a actuar, las acciones suelen acompañarse de sentimientos y gracias a las acciones los sentimientos cambian. De manera que acciones y emociones son dos formas de descarga que siempre se dan en combinación mutua. Por eso Luis Chiozza, con acierto, dice que *la acción eficaz y la emoción forman una serie complementaria*.

Esto significa que un aspecto completa lo que le falta al otro y entre los dos forman un todo. Si la descarga como emoción es grande, la descarga a través de la acción será menor. Si me angustio porque se produce un incendio, a medida que soy eficaz en la tarea de controlarlo disminuye la angustia. Al

---

displacer va ligado al aumento de las cantidades de excitación y el placer a su disminución. En consecuencia, la manera de alejarse del placer y obtener placer es descargar esas excitaciones. Las dos vías posibles son las emociones y las acciones.

<sup>28</sup> Sigmund Freud (1915): "Lo inconsciente", *Sigmund Freud Obras completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1976/85. Tomo XIV, pág. 175n.

contrario, cuanto menor es mi eficacia, mayor el sentimiento frente al peligro.

Que se complementen no quiere decir que lo ideal es que haya un cincuenta por ciento de acción eficaz y otro tanto de emoción. En cada caso, las proporciones pueden y deben ser diferentes para obtener los mejores resultados. ¿Cuál es la cuota ideal de temor que debe tener una persona que está aprendiendo a conducir un coche? Al comienzo, las precauciones y los cuidados son tantos que casi no puede manejar. Pero, a medida que aprende, la ansiedad disminuye y aumenta la eficacia. Si todo va bien, llega un punto en el que el manejo se automatiza; la cuota de inquietud es mínima y la eficacia para conducir, máxima.

Ahora bien, estos razonamientos y ejemplos nos llevan a pensar que los sentimientos siempre son expresión de una parte que no está satisfecha (mientras no sepa, voy a manejar inquieto); o de una parte donde la acción fracasa (mientras no logre apagar el fuego, la angustia estará conmigo).

Sobre la base de estas observaciones, Chiozza concluyó que *toda emoción es testimonio de una ineficacia*.

Es una conclusión inesperada, que provoca extrañeza y requiere explicaciones, porque pareciera que solo es válida para los sentimientos desagradables. Y en esto, la lógica vital del principio del placer parece apoyar esa opinión intuitiva.

Sin duda, los sentimientos desagradables demuestran que *algo falta* y empujan hacia nuevas acciones que conduzcan al bienestar. En cambio el que está contento no quiere cambiar nada. ¿Cómo se puede decir que la alegría o el entusiasmo son testimonio de que algo no está siendo suficientemente eficaz?

## 2. La paradoja de la alegría

La alegría es quizás la que mejor representa el grupo de sentimientos agradables al punto de que muchos la consideran una emoción básica.

Los diccionarios la definen como un sentimiento grato y vivo. Algunos agregan que es producida por un motivo placentero, otros subrayan que suele manifestarse con signos exteriores. También se la describe como un estado interior fresco y luminoso, que genera bienestar y se acompaña de altos niveles de energía y de una disposición optimista del ánimo. Se asocia al regocijo, al júbilo y al entusiasmo, y se contrapone a sentimientos como la tristeza y la aflicción, e incluso al aburrimiento.

Si dialogáramos entre amigos sobre nuestras vivencias, estaríamos de acuerdo en que la alegría es un punto al que queremos llegar. La describiríamos como la emoción de alguien que ha superado una dificultad o que ha logrado una meta, y diríamos que es habitual sentirla como el premio porque todo ha salido bien. La felicidad materna después de un parto exitoso es emblemática: el símbolo que resume todo lo que la alegría significa.

Sin embargo, la alegría de una madre que ha dado a luz, la del joven que se ha recibido o la de quien ha ganado la lotería, son buenos ejemplos para pensar que la energía, la buena disposición del ánimo y el optimismo que caracterizan a la alegría son *vivencias que apuntan al futuro*.

Es un error atribuirla al éxito logrado, porque la alegría se sostiene más en lo que viene que en lo que pasó. Y tal vez la clave la encontramos en la misma palabra éxito, que en castellano quiere decir “resultado feliz”, pero proviene del verbo latino *ex-ire*, que literalmente significa “ir hacia afuera”, “salir”.

En esto el idioma inglés es más fiel al latín y utiliza *exit* con el significado de salida.

Si el hablante del castellano utiliza “éxito” con el sentido de “resultado feliz” es porque ha captado inconscientemente que quien ha llegado a la meta se siente contento y energizado, porque la conquista alcanzada es en realidad una salida que le abre todo un mundo nuevo de posibilidades.

¿Qué felicidad podría surgir del parto exitoso de una vida inviable? ¿Cuán limitada sería la alegría de quien se gradúa en una profesión que sabe que no podrá ejercer?

Pensémoslo también desde el concepto de complementariedad acción-emoción. El sentimiento que complementaba el esforzado trabajo de parto no era la alegría, sino la angustia de la madre. Y el que complementaba la acción de estudiar era el famoso miedo pre examen. Cumplidas las acciones con eficacia, los sentimientos de miedo o angustia desaparecieron.

La alegría es un sentimiento nuevo que surge cuando la acción previa ha terminado. La alegría que sigue al logro es un tiempo de mucha emoción y nula acción. Esa *alegría es pura promesa* que se irá consumiendo a medida que vayamos implementado la acciones para hacer realidad los sueños que el reciente éxito nos permitió fantasear.

### **3. La paradoja de la tristeza del duelo**

Con la tristeza de quien está afectado por un duelo muy grave, también ocurre algo paradójico. Pongamos el caso de la pérdida de un hijo. La persona está sufriendo uno de los dolores más intensos que es dable imaginar y cabría suponer que quiere salir de esa congoja. Sin embargo, contrariando la teoría elemental del principio del placer, la persona se niega

empeñosamente a tomar distancia del dolor y se aferra a su pena. Pretender consolarlo diciéndole que el tiempo traerá alivio es un desatino.

En casos como el que imaginamos, la experiencia muestra que cuanto más grande es el dolor por la pérdida, más grande es el apego paradójal a la pena. Esto contradice nuestros supuestos y exige que le encontremos una explicación convincente o cambiemos la teoría.

Para comenzar podemos preguntarnos por qué son tan lentos los duelos, y tal vez la primera respuesta surja de pensar que nos cuesta desprendernos de las personas amadas porque forman parte de nuestro propio ser. Nuestros vínculos nos otorgan identidad.

Si no fuera así, si pudiéramos desprendernos en un momento de todo lo que amamos, de un día para el otro seríamos otras personas, porque nuestra propia identidad está construida por los vínculos que nos hicieron y nos hacen ser lo que estamos siendo. Nuestra historia y nuestros proyectos, nuestros recuerdos y nuestros deseos no tendrían sentido si no fuera por los vínculos en que se entraman.

Por eso, cuanto más profundo el vínculo, más intenso el dolor. De todos modos, esto explica por qué nos duele tanto, pero no por qué preferimos seguir pegados a la pena.

Volvamos a pensar en la persona que perdió un hijo y preguntémosnos por qué sería tan cruel decirle “ya se te va a pasar”. A mi entender, lo que ocurre es que la persona siente que el recuerdo, por penoso que sea, es un modo de seguir vinculado al hijo querido. Si se aferra al dolor, si no suelta la pena, no es porque sea masoquista, sino porque está convencido de que si se desprende del recuerdo, el dolor *va a ser peor aún*. Olvidarlo es dejarlo ir del todo.