

Sentir lo que sentimos

---



# Sentir lo que sentimos

Domingo Boari

PRIMERA EDICIÓN



biblioteca de **cpsea**

Boari, Domingo

Sentir lo que sentimos / Domingo Boari. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Biebel ; Ciudad Autónoma de Buenos Aires : CPSEA-Centro psicoanalítico de estudio y asistencia, 2015.

220 p. ; 18 x 10 cm.

ISBN 978-987-1678-55-6

1. Clínica Psicoanalítica. 2. Terapia Psicoanalítica. 3. Psicoterapia. I. Título.  
CDD 150.195

Ediciones BIEBEL

J. J. Biedma 1005, (1405) Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

/ Tel. (54-11) 4582-3878 / 4585-4018

[www.edicionesbiebel.com.ar](http://www.edicionesbiebel.com.ar) / [info@edicionesbiebel.com.ar](mailto:info@edicionesbiebel.com.ar)

CPSEA

Centro Psicoanalítico de Estudio y Asistencia

Rocamora 4011 (1184) Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Argentina / Tel. (54-11) 4865-2742

[www.cpsea.org](http://www.cpsea.org) / [secretaria@cpsea.org](mailto:secretaria@cpsea.org) / [domingoboari@gmail.com](mailto:domingoboari@gmail.com)

ISBN 978-987-1678-55-6

Se han efectuado los depósitos de ley 11.723

Libro de edición argentina

Impreso en la Argentina / Printed in Argentina

Se terminó de imprimir en el mes de octubre de 2015

en VOROS SA, Barzana 1230,

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

No se permite la reproducción parcial o total,  
el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este  
libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o me-  
cánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos. Su infracción  
está penada por las leyes 11.723 y 25.446.

Diseño de cubierta: Virginia Gallino

Diseño de páginas: Cálamus

A Olgui.  
Una vida,  
todos los sentimientos.



## Presentación

En pocas palabras, una larga historia.....	15
--	----

## *Preludios: DESTINO*

1. <i>De cómo estoy aquí porque los caballos doblan.....</i>	19
2. <i>De cómo estoy aquí porque los caballos saben .....</i>	20

## Introducción

I.	
1. ¿Sirve sentir?.....	23
2. ¿Se aprende a sentir? .....	25
3. El sentir es nuestro .....	28
II.	
1. El contexto científico actual: neurociencias y subjetividad.....	29

## Capítulo I: UN ENOJO QUE CONFUNDE

Dudas sobre la función de los sentimientos	
1. En la trampa.....	35
2. Detrás del enojo.....	39
3. Un caso que contradice la teoría .....	42
4. Coda.....	43

## Capítulo 2: SENTIR LAS SEÑALES

### La función de los sentimientos

1. La angustia de Freud ..... 47
2. Las ventajas de la señal de angustia ..... 49
3. Señales con historia ..... 51
4. Señales del contexto ..... 53
5. Señales que deben atenderse ..... 55
6. Señales de la importancia ..... 57

### *Interludio 1: REMEDIOS PARA LA ANGUSTIA* ..... 59

## Capítulo 3: UN SENTIMIENTO DESHECHO

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

1. Federico ..... 67
2. El ataque de pánico y la  
disociación psicosomática ..... 70
3. Lo que Federico no quería sentir ..... 70
4. La angustia de crecimiento ..... 72
5. La angustia de nacimiento ..... 74

## Capítulo 4: LAS EMOCIONES EN CUERPO Y ALMA

### La complejidad psicosomática de los sentimientos

1. El cuerpo y la mente. El enfoque  
de las Neurociencias..... 78
2. La historia. El enfoque psicoanalítico ..... 82
3. La conciencia sensorial.  
El enfoque gnoseológico ..... 87

## Capítulo 5: PARADOJAS DE LA ALEGRÍA Y LA TRISTEZA

La relación de la emoción con la acción

1. Descargas que se complementan ..... 93
2. La paradoja de la alegría ..... 96
3. La paradoja de la tristeza del duelo ..... 97

*Interludio 2: TIEMPOS* ..... 99

## Capítulo 6: BRÚJULAS EMOCIONALES

Un criterio para clasificar los sentimientos

1. ¿Emoción o sentimiento? ..... 105
2. Clasificaciones..... 105
3. Nuestra clasificación ..... 106
4. Lo que aprendemos al estudiar el enojo..... 109
5. Señales muy abiertas..... 111

## Capítulo 7: LAS RAZONES DEL CORAZÓN

La polaridad razón-emoción. Primera parte

1. Un modo de medir la inteligencia ..... 117
2. La evolución de la vida y el crecimiento psíquico ..... 118
3. El pensamiento..... 119
4. El extraño caso de Phineas Gage..... 120
5. El papel invisible de las emociones..... 122
6. La sordera emocional I: El papá de Bianca..... 124
7. La sordera emocional II: Gabriela..... 127

## Capítulo 8: LAS RAZONES DE LA RAZÓN

La polaridad razón-emoción. Segunda parte

1. Tres cerebros desconectados..... 133
2. Integración en curso ..... 134
3. El fuego del pensamiento..... 136
4. Ceguera racional. Atontamiento y locura..... 137
5. El equilibrio desatinado ..... 140
6. La razón que convence ..... 141

*Interludio 3: UNA FÁBRICA DE TEORÍAS* ..... 143

## Capítulo 9: ERRAR ES HUMANO

La falla de nuestro sistema emocional

1. La posibilidad de engañarnos a nosotros mismos..... 151
2. Los sentimientos “tapón” ..... 152
3. El orgullo y la memoria ..... 154
4. El honor a salvo ..... 156

*Interludio 4: TERRITORIO* ..... 161

## Capítulo 10: SI HAY CULPA QUE NO SE NOTE

Defensas contra los sentimientos penosos

1. La culpa, del niño al hombre ..... 169
2. “La culpa es pobre, nadie la quiere” ..... 171
3. Modalidades para defendernos de la culpa ..... 172
4. Guión de un depresivo ..... 177
5. La culpa de Lucila ..... 179
6. Detrás de la culpa ..... 180

## Capítulo 11: EL MÁS HUMANO DE LOS SENTIMIENTOS

Sobre el origen de la culpa en el hombre

1. "La oscura huella de la antigua culpa" ..... 185
2. El origen infantil del sentimiento de culpa..... 186
3. El origen antropológico. La culpa en la historia de la humanidad..... 188
4. Germán y sus delitos incomprensibles..... 190
5. Las claves de la culpa I..... 194
6. Las claves de la culpa II.  
Un fragmento de Freud ..... 195

## Capítulo 12: EL ORGASMO, LOS CELOS Y LA ENVIDIA

Los sentimientos en función del futuro y la salud

1. La emoción del orgasmo ..... 201
2. La sexualidad: desde las algas y los protozoos hasta nosotros ..... 202
3. La satisfacción ..... 205
4. Sanya. El lado oscuro de la satisfacción ..... 207
5. El lado bueno de los celos..... 208
6. El núcleo primario de la envidia ..... 211
7. Sentir para ser ..... 213

## Postludio: LO IGNORADO

1. El temple..... 217
2. La hora..... 219
3. Lo que nunca vamos a saber..... 221



#### Agradecimientos:

A Olga Inés Pon, compañera de vida y colega, que fue quien más me escuchó y con quien más debatí las ideas de este libro.

A Lara Segade, que mientras acompañó paso a paso la redacción de estas páginas, fue una interlocutora válida para intercambiar sobre la forma y el orden de los contenidos.

A mis amigos y colegas Enrique Abeyá, Fernando Riccioppo, Clara Rocca, Roberto Salzman, Hernán Simond y Silvia Vázquez, que después de leer los originales con dedicación y generosidad, me hicieron correcciones y comentarios más valiosos y útiles de lo que ellos mismos creen.

A mis colegas de CPSEA, compañeros de ruta desde hace doce años, que durante todo este tiempo fueron debatiendo conmigo las ideas de este libro. En varias ocasiones dedicaron reuniones especiales para discutir algunos de los capítulos.

A Virginia Gallino, que diseña con buen gusto y siempre está dispuesta para el trabajo.

A Norma Cerrudo, que hace fáciles todas las tareas de edición.



### **En pocas palabras, una larga historia**

A mí mismo me parece mentira, pero la verdad es que los primeros renglones de este libro los escribí hace veintitrés años: en abril de 1992, en un trabajo sobre el sentimiento de culpa, sugerí la idea de que las emociones son señales para orientar la acción.

Después hubo una pausa: recién en enero de 1999 presenté el trabajo “Sobre el sentido de los afectos”, en el que propuse las ideas fundamentales de este libro. Durante los cuatro años siguientes las desarrollé con detalle en una docena de artículos.

En enero de 2003 renuncié a la institución psicoanalítica en la que presentaba y debatía esos escritos. Allí se concentraba además gran parte de mis tareas profesionales. Me quedó tiempo libre para el reposo y la reflexión, y con todo lo escrito armé el primer borrador de este libro.

Sin embargo, un torbellino de oportunidades e intereses me llevó todavía por otros caminos. Empecé con entusiasmo nuevas tareas que, incluso, me urgieron a publicar otros libros. Entretanto, “el libro de los sentimientos”, en latencia impaciente, esperaba su momento.

Finalmente, a comienzos de 2014 comencé a trabajar para “traducir” aquel primer borrador, dirigido a profesionales, a un lenguaje más cotidiano, accesible para todos los lectores. Pero avanzaba con lentitud.

Buscando, tuve la suerte de encontrar en Lara Segade –Dra.

en Letras por la UBA, aguda, detallista— una colaboradora excelente. Nos propusimos reunirnos todas las semanas para trabajar los textos, y entonces el libro se puso en marcha.

De modo natural, los escritos fueron tomando forma narrativa, más amigable que los textos duros de los trabajos originales.

Inesperadamente, algunas semanas yo abandonaba la tarea y me entretenía escribiendo relatos que llevaba a las reuniones de trabajo, aunque a mi modo de ver no venían a cuento.

Un día, cuando ya faltaba poco para el final, le di a Lara una copia impresa del libro completo. Comenzó a hojearlo con entusiasmo hasta que se detuvo y me preguntó: “¿Y los relatos?”. “No, le dije, los relatos son puro entretenimiento, no van en este libro”.

Me convenció, y ahí están como interludios recreativos. El lector podrá evaluar si fueron bien incluidos.

Como siempre sucede, hubo capítulos que quedaron afuera, algunos temas merecerían que los hubiese profundizado y muchas cosas que pensé y escribí siguen esperando mejor ocasión. Para tener vida, un día la obra tiene que nacer.

Ni siquiera es posible recordar todo lo que pasó desde aquellos renglones originarios de 1992. A veces uno piensa que “veinte años no es nada” y otras que es un montón. Hoy siento que este tiempo no transcurrió en vano. Yo viví muchas cosas, el libro creo que maduró: aquel primer borrador de 2003 era un libro sesudo, muy pensado. El de hoy creo —espero— es un libro sentido.

Domingo Boari

Noviembre de 2015

## ***Preludios***

---

### **DESTINO**



## **I. De cómo estoy aquí porque los caballos doblan**

Debe de haber sido una tarde templada de primavera, ya casi empezando el verano, porque el pasto tenía ese verdor claro de pasto nuevo varios días después de una buena lluvia. Esa tarde, como tantas otras, fui a buscar a las vacas lecheras y sus terneros. A los terneros los encerrábamos para evitar que ellos cenaran y desayunaran con la leche que nosotros les disputábamos.

Esa vez pude cumplir la tarea con el Oscurito, el caballo que más me gustaba. El Oscurito era joven y brioso. No como el Oscuro viejo, mucho más manso, pero pesado y torpe. El Tordillo era muy grande y asustadizo, yo le tenía miedo. El Oscurito era “mi” caballo.

“Buscar a las lecheras” era una de mis tareas normales de esa época, como para un chico de la ciudad era en esos tiempos ir a comprar el pan. Yo tendría unos once años y ahora, a la distancia, me asombro de lo que para mí era entonces rutinario.

Ese día, como tantas veces, un ternero se rebeló escapando hacia campo abierto a mis espaldas; y un poco porque era parte de la tarea y otro poco por diversión, lo perseguí con mi Oscurito, a toda velocidad, para obligarlo a que se reuniera con el grupo.

El ternero, ágil, corría pegado al alambrado que formaba lo que llamábamos “el potrero chico”: una parcela en forma de cuña dentro del campo grande. Corríamos por uno de los lados externos de esa cuña. El ternero me llevaba cierta ventaja, pero el Oscurito era rápido y obediente, conocedor de su tarea: había que alcanzarlo. Ya estábamos prácticamente a la par: el alambrado, el ternero y casi apretándolo contra los alambres, el Oscurito y yo, su entusiasta jinete, las piernas ajustadas al cuerpo del caballo y la cara casi pegada a su cuello. Y de golpe, ¡la sorpresa!

El ternero, a esa increíble velocidad, llegado al vértice viró con absoluta naturalidad copiando el ángulo formado por los alambra-

Domingo Boari

*dos, que era muy inferior a noventa grados; y detrás de él dobló el Oscurito, tan entusiasta como yo en la tarea de perseguirlo. Yo, en cambio, seguí de largo y por un instante no supe nada de mí; no me recuerdo volando en el aire. Unos segundos después, me encontré aterrizado de pecho y panza en el pasto, sin comprender muy bien qué había sucedido.*

*No pasó nada. Más bien recuerdo mi asombro y que me lo tomé con humor. Pero aprendí: los terneros, huyendo, cuando llegan a una esquina, por cerrada que sea la curva, doblan. Y los caballos, persiguiéndolos, doblan. Y vaya a saber uno a dónde va a parar.*

## **2. De cómo estoy aquí porque los caballos saben**

Otra tarea que me tocaba hacer con el Oscurito era ir, una o dos veces por semana, al aserradero de mis hermanos. Desde la casa en que yo vivía con mis padres, eran unos cuarenta minutos a caballo y siempre había algo que traer o llevar.

Se iba por adentro de los campos, y era una travesía de cierto riesgo, al menos para mí a los once o doce años. Había que salir de las casas por un camino de huellas que durante un buen trecho era recto. Después, para acortar el viaje, convenía tomar un atajo que en mi caso tenía una ventaja adicional: así evitaba pasar cerca de la casa del puestero, que tenía unos perros enormes que me daban un poco de miedo.

Al atajo yo lo conocía muy bien. Era a campo traviesa, sin senda demarcada. Comenzaba enseguida de cruzar el molino. (“Desde acá, desde las casas hasta el molino hay justo mil metros”, me decía mi hermano, para enseñarme a calcular las distancias). Ahí había que doblar en diagonal hacia la derecha. El primer tramo era de campo limpio, después empezaba una zona de árboles ralos, y entonces había que bordear a cierta distancia el bosque espeso de espinillos.

Antes de llegar al bajo, comenzaba a quedar a la vista el eucaliptus grande que a partir de allí servía de referencia. Se cruzaba por el bajo, que siempre tenía agua pero no mucha, otro tramo de campo seco, con pocos árboles, y se llegaba al eucaliptus. Fin del atajo: ahí nomás estaba el camino y la tranquera que daba al campo de Bértora. Un buen trecho por la doble huella dentro de ese campo, después el laberinto de senderos por los fondos de pequeñas propiedades y por fin se llegaba al aserradero.

Un día, no sé si porque fui tarde o porque me entretuve jugando con mis sobrinos, apenas un poco más chicos que yo, a la vuelta se me hizo de noche. Yo venía tranquilo, y recorrí sin problemas los senderos internos, el camino dentro del campo de Bértora, hasta la tranquera y el eucaliptus.

*Sin un atisbo de duda me lancé por el atajo. Pero después de un tramo, de golpe, dejé de silbar. Me vi en un paisaje desconocido y no sabía dónde estaba. No había tormenta, no relampagueaba, pero la luminosidad de la noche era extraña. La luna estaba oculta detrás de una gran nube oscura de bordes brillantes.*

*En el amplio horizonte de todo mi campo visual, sobre un fondo plateado de nubes luminosas, se recortaban las siluetas negras de los árboles. Tal vez el Oscurito registró mi duda, porque yo no sabía si apurarlo o detenerlo.*

*Había escuchado varias veces que ese campo era traicionero. En las largas veladas de mi numerosa familia se decía que dos peones se habían perdido un día entero justo por esa zona siguiendo a una garza seductora que no se dejaba cazar. Se me secó la boca, todo el cuerpo se me puso en tensión. Miré alternativamente a izquierda y derecha, varias veces: los contornos planos de árboles extraños no me servían para ubicarme.*

*El Oscurito se resistió a obedecerme y solo de mala gana me hizo caso y se detuvo. Miré hacia atrás en busca del eucaliptus como referencia, pero hacia ese lado el horizonte estaba oscuro y no se veía silueta alguna. ¿Cuánto duraron esos instantes de eternidad? Detenido, el Oscurito estaba inquieto. Entonces me acordé.*

*—Si vas a caballo no tengas miedo de perderte en el campo —me había dicho un día mi hermano—, aflojale la rienda y dejate llevar, el caballo te trae solo.*

*¿Serviría el consejo también para la noche? No tenía otra opción, así que decidí probar. Apenas sintió que lo autorizaba a seguir, el Oscurito se puso en marcha. Parecía tranquilo, con el andar animado que tenía siempre cuando volvíamos a casa. Detrás de unos árboles que interrumpían la visión apareció recortada en el horizonte la rueda del molino. “Ya está”, me dije, “desde allí, bien derecho por el camino, solo faltan mil metros para estar en casa”.*

# Introducción

---

## I.

### I. ¿Sirve sentir?

En los viejos programas de lo que se llamaba “Psicología General”, funciones como la afectividad, la percepción, la cognición, la memoria o la acción se estudiaban por separado. Hoy, con un enfoque sistémico, se las comprende en relación con el conjunto al que pertenecen. Todas las funciones psíquicas, al igual que las orgánicas, tienen como finalidad responder a las necesidades de la supervivencia. El hambre se satisface mediante *la acción* de comer. Por eso la acción es la función central y ordenadora, porque las necesidades solo se satisfacen mediante acciones específicas.

El resto de las funciones psíquicas son auxiliares, están al servicio de la eficacia de las acciones: la *percepción* ubica en el mundo externo los objetos que necesitamos y los peligros que nos acechan; el *pensamiento* prefigura acciones y hace pruebas imaginarias sin el costo de energía que tendrían las pruebas reales de ensayo y error; la *memoria* guarda registro de lo percibido, lo pensado y lo hecho para ahorrarnos el esfuerzo de tener que empezar de cero cada vez que se repite una necesidad.

En cuanto a la afectividad –afectos, emociones, sentimientos y vivencias, o sea, todo *lo que se siente*–, es dable pensar que también sirve para que las acciones sean eficaces, pero su

papel no es tan evidente, y hasta hay quienes ponen en duda su utilidad.

Por eso comenzamos con este interrogante: ¿para qué sirve sentir?

Como la pregunta suena un poco extraña, consulté con amigos y colegas para ver qué les parecía a ellos. Uno me contestó que algo de raro tiene, que él no se la haría. Otro se enojó un poco: “¿Cómo ‘para qué sirve sentir’? Sentir es lo que más me interesa. Sin sentimientos ni emociones, la vida sería insulsa, sin sentido. Lo único que me importa de verdad son mis afectos, ¿qué tiene que ver aquí la pregunta por el *servir*?”.

Sobre el tema se pueden encontrar las más variadas opiniones.

Sigmund Freud tomó un concepto fundamental del psico-físico Gustav Fechner y planteó que el funcionamiento mental se regula automáticamente por el principio de *displacer-placer*. Toda actividad está orientada a evitar el *displacer* y a buscar el *placer*. Es decir que esas sensaciones elementales son la *motivación*, el motor que pone en marcha las acciones. En cuanto a la amplia gama de sensaciones, emociones y sentimientos serían variantes de esas sensaciones primarias. La etimología apoya esta idea, porque *emoción*, *motor*, *motivación*, etc, provienen de la misma voz latina, *movere*, poner en movimiento. Según esta perspectiva, las emociones son las que nos mueven, nos motivan.

En el polo opuesto, hay quienes sostienen que no solo sentir es inútil, sino que además es perjudicial. Filósofos como los estoicos argumentan que las emociones fuertes perturban nuestra capacidad de pensar y nos pueden llevar a realizar acciones equivocadas o a inhibir acciones necesarias. Suele escucharse que se debe pensar con la cabeza fría o que no hay que dejarse llevar por las emociones.

Ante afirmaciones como estas, el biólogo se inquieta: si parecen inútiles y hasta perjudiciales, ¿cómo es que las emociones no han desaparecido? Si la evolución no las ha descartado, algún beneficio debe justificar su existencia. Entonces, ¿cuál es la ventaja biológica que ofrecen los sentimientos?

Es posible, sin embargo, que sentir no signifique ninguna ventaja, beneficio o utilidad, sino que se justifique con un motivo estético: sencillamente sentimos porque es más lindo sentir que no sentir. Es una respuesta simple que también proviene de la filosofía. Implica que no todo tiene que tener una explicación darwinista, y que la belleza puede ser razón suficiente. Los que piensan de ese modo sostienen que en la naturaleza hay muchas cosas lindas que existen por ser lindas, o sea, que la belleza en sí misma es un valor que no necesita de la utilidad para justificar su existencia.

A decir verdad, esta es una idea que me gusta. Y estoy dispuesto a adoptarla. Pero una cosa no quita la otra. *Sentir puede ser lindo... y también útil.* Insisto porque soy un convencido de que si supiéramos para qué sirve sentir seguramente le podríamos sacar mejor provecho a nuestra vida emocional.

## **2. ¿Se aprende a sentir?**

Una prueba de lo poco que sabemos acerca de los sentimientos es que ni siquiera podemos enumerarlos. Si el lector intenta realizar mentalmente una lista, pronto se va a encontrar repitiendo sentimientos ya mencionados, por lo que conviene que la haga con lápiz y papel. La mayoría se tentará con abandonar la tarea antes de que haya transcurrido un minuto, con el propósito nunca cumplido de seguir luego.

Si es un lector “aplicado”, ¿cuántos minutos logró dedicar-

se a la tarea sin dejarla para después? ¿Cuántos sentimientos pudo inventariar en cinco minutos? Si se tratara de objetos que se nos presentan a la percepción, la lista sería infinita. En cambio, los sentimientos que logramos nombrar son poquísimos.

Sin embargo, es posible que sobre las emociones tengamos un saber implícito mucho mayor del que creemos cuando confeccionamos estas listas. Hacer consciente lo que “sabemos” sobre los sentimientos es lo que se llama ampliar la conciencia emocional y ese es, en parte, el propósito de este libro.

Es muchísimo el tiempo que le dedicamos a aprender a hacer y a pensar. En cambio, no son muchas las actividades específicas dedicadas a aprender a sentir. No se enseña a identificar los sentimientos, a diferenciarlos, a tomar conciencia de cuándo y por qué surgen, de cuál es su sentido o el mejor uso que se puede hacer de ellos en cada contexto. Permanentemente estamos desarrollando o inhibiendo nuestra capacidad emocional, pero no de un modo dirigido y consciente, como cuando aprendemos a tocar el piano. Es un aprendizaje que se da por añadidura y librado al azar: no se sabe si va a ser para bien o para mal.

La psicoterapia, a la que el mismo Freud consideró una “post educación”, podría ser pensada como una suerte de actividad dedicada al aprendizaje afectivo. Sin embargo, si se plantea como terapia es porque hemos llegado un poco tarde.

Una de las mejores oportunidades de aprender implícitamente a sentir nos la brindan las artes. Ejercitar la percepción artística enriquece la sensibilidad, lo cual ya es algo, aunque no aprendamos nada de lo que estas vivencias significan. Tal vez la única excepción sea la literatura. Cuando leemos una novela, vivenciamos sentimientos que no conocíamos, que conocíamos apenas o que conocíamos mal. También podemos ver qué hace

el personaje a partir de lo que siente. Y podemos estar de acuerdo o no con sus decisiones. La buena literatura, el buen cine, las buenas historias nos alimentan.

En el extremo opuesto, la pedagogía que utilizamos suele ser dañina por donde se la mire cuando se trata de lo emocional. Hace muchos años, no existían el jardín de infantes ni el preescolar obligatorio. En primer grado, se enseñaba al chico a hacer palotes. Uno al lado del otro, conservando una distancia similar entre ellos, con una inclinación preestablecida. Y todo eso se hacía con una rigidez que hoy recordamos con asombro, puesto que hace ya bastante que se valoran y estimulan la creatividad y las expresiones espontáneas. ¿A quién se le ocurre hoy decirle a un niño de qué modo hay que dibujar?

Tengo la impresión de que en lo que se refiere a la formación afectiva nos manejamos con un criterio pedagógico tan torpe como el de los palotes. No nos preguntamos qué sienten los chicos, por qué lo sienten, cómo podrían identificar ese sentimiento, nombrarlo, expresarlo, cultivarlo o hacerlo florecer en variantes creativas. Al contrario, frente a una parte de sus sentimientos nos angustiamos y procuramos enderezarlos para que sean socialmente aceptables. Frente a otros, directamente tratamos de que no “los sufran”: que no se aburran, ni se entristezcan, ni se angustien...

No se parte de lo que es sino que se apunta a un “deber ser” que ni siquiera ha sido pensado por los adultos —maestros, padres, educadores en general—. ¿Estamos seguros de que los sentimientos hostiles deben ser contenidos y transformados en buenos sentimientos? ¿Estamos seguros de que la ternura debe ser estimulada y de que el aburrimiento debe ser desterrado con cuanto estímulo sea posible?

### 3. El sentir es nuestro

Los seres humanos hemos inventado instrumentos como el microscopio y el telescopio que mejoran nuestras percepciones hasta límites otrora inimaginables; y hemos generado registros de memoria y bases de datos de una magnitud colosal. Más aún, desarrollamos máquinas para que *hagan* por nosotros y otras para que *piensen* por nosotros.

Con las emociones no tenemos interés en llegar tan lejos. Desarrollamos un “instrumento” como las drogas para ampliarlas o inhibirlas. Pero sonaría a desatino que nos propusiéramos inventar máquinas para que *sientan* por nosotros. ¿Un aparato que ame, se angustie, se ponga triste o disfrute por nosotros? Ni siquiera cabe imaginar la posibilidad de delegar nuestro sentir.

Creo que, valga la redundancia, sentimos el sentir como un derecho irrenunciable. No queremos que nada ni nadie sienta por nosotros porque *el sentir es nuestro*. Está en el centro de nuestro ser. Esto explicaría por qué algunos se irritan con la pregunta “para qué sirve sentir”, y explicaría también “por qué nos gusta ser seres sensibles” o “por qué es lindo sentir”.

En un mundo donde las ideas y las costumbres cambian vertiginosamente y la tecnología nos propone formas de relacionarnos que hasta hace poco eran inimaginables, nuestro sistema emocional se ha modificado muy poco. Sufrimos y disfrutamos con los mismos sentimientos que sintieron los hombres y mujeres de siglos pasados. La estructura emocional parece estar en el centro de nuestra identidad, como un núcleo que cambia menos que las capas exteriores.

Tal vez por todo esto experimento que mi sentir no es un derecho que “tengo”, es un centro que hace de mí lo que soy. Si puedo mandar a una máquina o a otro a que haga o piense por mí, pero no puedo ni quiero mandar a nada ni nadie a que

sienta por mí, es porque yo soy mi sentir. No es posible delegar el núcleo mismo de mi identidad. Mi sentir me constituye a tal punto que si dejara de sentir lo que siento, dejaría de ser yo.

## II.

### **I. El contexto científico actual: neurociencias y subjetividad**

La filosofía, la psicología, la biología y las neurociencias siempre han relegado el área de la afectividad. Los sentimientos son una especie de Cenicienta para las ciencias que estudian al hombre.

Hay bibliotecas y bibliotecas sobre el conocer. Empiristas, idealistas y realistas de todo tipo discuten con sabiduría sobre cómo conoce el ser humano. Otras tantas bibliotecas, las de tecnología, se han escrito y se escriben sobre el hacer del hombre. Pero hay pocos libros sobre la vida emocional en las bibliotecas de ciencias. Los millones de libros sobre los sentimientos están en las de literatura, porque los sentimientos se viven y se relatan, pero se los estudia poco.

En la actualidad, sin embargo, esto ha comenzado a modificarse. Las neurociencias han avanzado muchísimo en el estudio de la maquinaria cerebral a través de la cual se producen los afectos y todavía tienen un amplio terreno donde progresar.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Se considera *neurociencias* a un grupo de disciplinas interrelacionadas que estudian el sistema nervioso, en particular el cerebro, y que apuntan fundamentalmente a explicar las conductas (cognición, emoción, aprendizaje, memoria, etc.). Algunas disciplinas se aproximan más a lo orgánico, como

Hoy se reconoce que las decisiones más acertadas surgen de la integración de la razón con la emoción. Lo que se sabe sobre la participación del cerebro en el despliegue de emociones ya está llegando al gran público en diversos libros de divulgación. Se habla de inteligencia emocional y las emociones son valoradas por su lugar en el concierto de las funciones.

Pero al realizar un recorrido por la bibliografía de estas disciplinas llama mucho la atención que *la teoría psicoanalítica de los afectos brilla por su ausencia*. Los neurólogos, neurofisiólogos e incluso los psicólogos cognitivos parecen no tener noticia de ella.

Hay empero, una excepción que cabe destacar. La *Sociedad Internacional de Neuropsicoanálisis*, fundada en Londres hace más de quince años por el neurólogo y psicoanalista Mark Solms, desarrolla una gran actividad científica y editorial con el fin de promover el trabajo interdisciplinario entre los campos del psicoanálisis y la neurociencia.<sup>2</sup>

Uno de los primeros temas discutidos allí fue el de las emociones a partir de un trabajo de Solms y Nersessian con este sugerente título: “Teoría freudiana del afecto: preguntas para la neurociencia”. Los autores, que conocen a fondo el psicoanálisis y las neurociencias, llegan a una conclusión significativa: el estudio psicoanalítico de las emociones puede y debe complementarse con otras perspectivas, pero *nunca podrá ser reemplazado* por los métodos de las ciencias físicas, porque las emociones solo existen bajo la forma de experien-

---

la neurofisiología, y otras a lo psicológico.

<sup>2</sup> *The International Neuropsychoanalysis Society*. <http://neuropsa.org.uk>. En la actualidad, los co-presidentes de la Sociedad son Mark Solms, psicoanalista, y Jaak Panksepp, reconocido neurocientífico que trabaja en el campo de la emoción.

cias subjetivas.<sup>3</sup>

Repasemos las dos partes de esta conclusión, porque coinciden con el enfoque de este libro. La primera es que la teoría freudiana de los afectos, elaborada hace un siglo, sigue teniendo vigencia. Las neurociencias, con los maravillosos recursos científicos y técnicos actuales, no la desmienten, sino que pueden y deben complementarla. La segunda es la que destacan los autores: el psicoanálisis resulta irremplazable cuando se trata de estudiar la subjetividad, porque el aspecto subjetivo de la emoción escapa a los *métodos* de las ciencias físicas.

Podemos agregar aquí que las ciencias humanas también aventajan a las ciencias duras cuando se trata de ayudar a los que sufren. Sin negar los avances de la neurocirugía y la psicofarmacología, sigue teniendo vigencia una vieja afirmación: “La ciencia moderna aún no ha producido un medicamento tranquilizador tan eficaz como lo son unas pocas palabras bondadosas”.<sup>4</sup>

Hasta aquí el panorama científico actual.

Con el psicoanálisis como eje, este libro tiene siempre en cuenta *cómo* se producen las emociones, el sustrato orgánico estudiado por las neurociencias. Pero se propone poner el acento en el *para qué*, o sea, en la función psico-biológica de los sentimientos en general y a dónde apunta cada uno de ellos en particular. Estos dos aspectos —el sustrato y la función— forman la estructura teórica, sin embargo el libro quiere, más allá de la

---

<sup>3</sup> Mark Solms y Edward Nersessian (1999): “Freud’s Theory of affect: Questions for Neuroscience”, en *Neuropsychanalysis*, International Universities Press, 1999, Vol. 1, Boston.

<sup>4</sup> Esta frase se le atribuye a Freud y es muy posible que le pertenezca, pero aunque busqué con detenimiento, no encontré la cita en sus obras completas ni ninguna fuente confiable para corroborar la autoría.

teoría, hundirse en lo vivencial.

Por eso, con la intención de penetrar a fondo en la subjetividad, se incluyen breves historias de pacientes, viñetas clínicas y ejemplos de la vida diaria. Incluso, entre los capítulos, se intercalan narraciones que solo aluden de manera tangencial al tema en cuestión. En todos esos relatos y ejemplos, es posible observar el abanico de reacciones posibles frente a lo que sentimos los humanos.

Llegamos así a la hipótesis que subyace a este libro. En el estar bien conectados o no con nuestros sentimientos y en el modo en que respondemos a ellos se juega, al menos en parte, nuestro propio destino.

Es cierto que la autenticidad plena es una utopía inalcanzable. Pero una cosa es dejarnos llevar por la tendencia al auto engaño –tapando, desfigurando, negando o exagerando ciertos sentimientos– y otra es tratar de acercarnos a la verdad sobre nosotros mismos y aceptar los riesgos de atrevernos a sentir lo que sentimos.

## **UN ENOJO QUE CONFUNDE**

**Dudas sobre la función de los sentimientos**



## I. En la trampa<sup>5</sup>

Pedro está muy enojado. No es algo de hoy ni de ayer. Hace años que su enojo —silencioso o explosivo— deja aterrizados e impotentes a sus padres, Osvaldo y Mirta. Ella llora, él ya no sabe qué hacer.

Pedro no es un niño, ni un adolescente. Es un hombre de treinta y cinco años que hace quince se fue de su pequeño pueblo y vive solo en un departamento en el centro de Rosario. Es contador, tiene su empresa, sus amigos, sus intereses. Sin embargo, no termina de despegarse de sus padres, aunque ellos quedaron en el pueblito, a más de cien kilómetros.

Tampoco ellos se pueden despegar de Pedro. Piensan en él, dependen de él, se enredan con él en proyectos engorrosos o inviables. Siempre Pedro y su dinero están en el medio. Hasta la compra de un simple celular se complica por meses en laberintos incomprensibles, porque a través de la empresa de Pedro “se podría ahorrar” no se sabe qué impuesto y “se podrían hacer llamadas gratis”, o “ya le van a entregar un nuevo aparato que le corresponde”. Y así, entre promesas incumplidas, extorsiones, llantos y pedidos respetuosos, pasan días y meses en los que el tema del celular es motivo de peleas, gritos y enojos sin fin.

Pero eso no es todo. Pedro tiene una hermana, Reina, de 27 años. Reina no trabaja, apenas estudia y tiene un carácter pegajoso y vueltero que genera rechazo en todos los lugares

---

<sup>5</sup> La historia que voy a contar la conozco a fondo y con muchos detalles, pero llegó a mí de un modo indirecto. Inés, la terapeuta de familia y Montse, su joven colaboradora, se reunieron conmigo a lo largo de tres años. Los tres, semana a semana, debatimos durante muchas horas sobre cómo comprender la historia de Pedro y su familia, con la esperanza de que nuestro entender ampliara nuestra capacidad de ayudar.

donde va. No se maneja bien con el espacio y el tiempo. Puede aparecer muchas horas después de haberse ido, medio perdida, a treinta kilómetros, en algún barrio periférico, sin dinero y sin saber cómo volver.

Pedro está enojado. Está convencido de que su hermana es una “viva” que se aprovecha de todos. Piensa que desde siempre se consumó una injusticia. Que a él le exigieron todo y a Reina nada. Que a ella la consintieron desde antes de nacer, con el nombre que le eligieron, con la mamadera, las golosinas, las muñecas importadas. Todo se alineó para que ella aprendiera a sacar provecho, a hacerse la tonta, la caprichosa, la incapaz.

Los padres, en cambio, piensan que Reina prácticamente es una discapacitada. Ellos la tuvieron de grandes y ahora la ven tan limitada que no se imaginan cómo va a sobrevivir cuando ellos no estén. No quieren ni pensar en el desamparo en el que va a quedar. Pedro parece inundado de odio y, según creen, no va a mover un dedo por darle algo de protección.

Hace años que Osvaldo busca soluciones. Consultó a distintos profesionales y siempre está atento a ver si hay algo que se pueda hacer. Por eso, un tiempo atrás, con renovada esperanza consultó a Inés. Se la habían recomendado para tratamientos familiares. Le dijeron que estaba aplicando nuevos enfoques y que había tenido éxito en casos difíciles.

Ya en la primera sesión familiar, Inés se dio cuenta de que los cuatro estaban atapados en una *interdependencia recíproca enfermante*. Previó que el trabajo sería difícil y por eso le propuso a Montse –observadora incisiva y sutil– que fuera co-terapeuta. Se propuso tomar esta familia como un “caso de estudio” y las dos comenzaron a reunirse semanalmente conmigo para acompañar el proceso con una *segunda mirada*.

Desde el comienzo del tratamiento nos llamó la atención

que Osvaldo relatara con tanta naturalidad cosas que otros tomarían como indicios preocupantes. Contó por ejemplo que él suele terminar las tareas domésticas que su esposa comienza, porque ella no logra completarlas con éxito. Para hacer una comida normal tarda cuatro horas. “Tarda” es una manera de decir, porque en realidad no puede terminar. Si no fuera por Osvaldo, ella nunca lo lograría.

Mirta tiene grandes temores, por ejemplo, le teme al fuego. Cuando Pedro y Reina eran chicos, salió en varias ocasiones a la calle, ella y sus hijos a medio vestir, convencida de que el departamento se había incendiado. Osvaldo procura justificarla argumentando que tal vez el calefón había largado algún fognazo.

Las angustias de Mirta eran tan intensas como inexplicables. En dos ocasiones llevó a Reina al Instituto del Quemado porque nadie la podía convencer de que no tenía una quemadura. Cuando Osvaldo comienza a justificarla aduciendo que Reina tenía en el brazo una zona un poco roja, que podía ser una quem..., Pedro interrumpe y se sale de las casillas. Grita y se enfurece contra el padre que niega, contra la madre que pone la misma cara de angustia que cuando se imaginó el fuego o la quemadura, y, ya que está, grita algo contra Reina que algún motivo le da, y si no, él lo inventa.

A pesar de que tiene experiencia, Inés dice que nunca vio a alguien que sin ser un paciente psiquiátrico se pusiera tan violento en una sesión.

En todos los relatos de la familia impera la confusión. En lo económico, no hay manera de saber cómo son las cosas. Mirta es docente, pero hace veinte años que está en tareas pasivas. Le es imposible estar frente a un grupo de alumnos. No se sabe cuánto gana y cuánto le descuentan por los días

que falta y las licencias sin goce de sueldo. Hace algunos años, Osvaldo se acogió a un retiro voluntario cuando se privatizó una empresa del Estado en la que tenía un excelente sueldo. Puso un negocio de comestibles y en un año lo tuvo que cerrar. Ahora viaja a Rosario y hace trabajos de gestor, aunque Pedro dice que es más lo que gasta en viajar y comer que lo que cobra por sus servicios.

Según Pedro, desde hace años él los mantiene a todos. Dice que en los primeros tiempos le había ido muy bien con su empresa y que había comprado dos propiedades, pero que tuvo que vender la más linda para pagar los gastos familiares, y protesta porque todos siguen despilfarrando como cuando eran ricos. Osvaldo tiene una versión diferente, dice que vivieron de la venta de una casa heredada en Mar del Plata; en cambio, Pedro afirma que se vendió porque él puso cien mil dólares para arreglarla.

En una sesión, cuentan por qué y cómo se pelearon el domingo anterior. Se iban a juntar a las doce y media, pero Reina se levantó a las dos de la tarde, y Pedro llegó a las tres. La mesa estaba puesta, a la comida le faltaba. Antes de sentarse, Pedro había notado que la nueva botella de aceite era de oliva, importado. “El aceite más caro de la Argentina”, pensó. Osvaldo estaba nervioso porque, como siempre, Mirta se estaba enredando con la ensalada. Hacía una hora y media que lidiaba con los tomatitos cherry, los lavó infinitas veces, hasta que finalmente decidió pelarlos. Reina seguía con la ropa de cama y aún no se había peinado. Estaba tirada en un sillón, dueña del cuerpo principal del diario de los domingos. Cuando Mirta llegó a la mesa con los tomates, se encendió la mecha.

—Tomates cherry, aceite de oliva, ¿quién pone la plata en esta casa? —gritó Pedro.

–Compré todo con plata de mi sueldo –dijo Mirta, casi llorosa.

–¡Pero, mamá! ¡Siempre lo mismo! ¡No te das cuenta que si gastás diez y ganás dos el que pone todo el resto soy yo?

–Otra vez el amarrete –susurró Reina.

–Callate, vos, que el baño está repleto de cremas importadas, “para ella, la reina de la casa”, y nunca en tu vida ganaste un peso.

Mirta lloraba acongojada. Osvaldo intentó mediar, diciendo que el aceite estaba en oferta, que las cremas no son tan caras como parece y que él unos días atrás había cobrado algo por un trabajo.

En nuestra reunión semanal, reflexionamos. Es verdad que la furia de Pedro parece muchas veces irracional, pero algo de razón tiene. Por otro lado, la intensidad desproporcionada puede encontrar su justificación en la impotencia de años y años.

Con este sentimiento inmovible y apasionado, Pedro no puede pensar bien. Casi se diría que no puede pensar. Los psicoanalistas buscamos ver detrás de las apariencias, sobre todo detrás de algunas cosas nimias, y de lo exagerado e incomprensible. Para nosotros, cuando algo está sobrecargado, exagerado, se enciende una luz amarilla. Y el enojo de Pedro impresiona como una lápida sellada para mantener en su tumba algo que no debe resurgir.

## **2. Detrás del enojo**

Durante dos años de tratamiento, se fueron produciendo cambios que al comienzo hubieran parecido imposibles. Reina dejó de ser la nena que había aprendido tanto a hacerse la

tonta que hasta ella misma se lo había creído; ahora comienza a pensar que puede depender de sí misma, trabaja desde hace un año y medio, gana su sueldo y va a la facultad; su futuro ya no es la gran preocupación de sus padres. Osvaldo también cambió. Escucha y se compromete más. Puede mostrarse aliado alternativamente de uno u otro miembro de la familia. A veces, desmiente a su esposa para dar lugar a sus propias percepciones o darles la razón a los hijos, incluso frente a ella.

En cambio, Mirta y sus angustias están como el primer día o peor. Y el enojo de Pedro no ha cedido un milímetro. En las reuniones, suele permanecer en silencio durante largo rato y, al decir de Inés, casi es preferible que no empiece a hablar. Quiere parecer sereno, quiere mostrarse lógico y coherente, trata de mantenerse armado, pero sigue destilando una irritación incoercible, con argumentos que por momentos se vuelven delirantes.

Es posible pensar que si el enojo continúa es porque el daño continúa. No se puede perdonar el pisotón a quien todavía nos está pisando. Pero es verdad que hay cambios notables y justamente en la dirección que él siempre reclamó. Mostrarle esto parece irritarlo aún más. Su actitud querellante, su ingenio para ver lo negativo del presente y su adherencia a los hechos del pasado que según él lo perjudicaron, son inamovibles.

Inés dice que como terapeuta se ve a sí misma bastante tolerante. No se enoja cuando Pedro rechaza lo que ella dice; no le molesta ni siquiera cuando él la interrumpe o habla superponiéndose a sus palabras para decir lo mismo que ella estaba diciendo. Se da cuenta, sin embargo, de que su posición de tolerancia se debe un poco a la experiencia y un poco a su enfoque teórico: piensa que si la presión que lo “enloquece” no cede es porque todavía no han llegado a comprender lo

suficiente. Honestamente reconoce que cuando Pedro se pone irracional, obstinado y violento, ella siente una irritación apenas controlable, tiene la sensación de que todo es inútil y la invade la desesperanza.

Un día, casi al comienzo de una de nuestras reuniones semanales, mientras Inés y yo procurábamos no caer en la impotencia, Montse tomó aire y se animó a decir su opinión más genuina: “A mí Pedro me genera mucha pena; yo creo que sufre mucho, que se pone loco porque no tolera ver sufrir a la madre. Yo lo miro y cuando Mirta se pone a llorar, con ese llanto actuado que enloquece a todos, a Pedro se le transforma la cara”.

Inés y yo escuchamos con atención y registramos esa profunda manera de percibir un más allá muy escondido. Nos pareció una observación verosímil y algo se dio vuelta totalmente en nuestra manera de ver. Con esta perspectiva, sentimos que renacía la esperanza: se abría una nueva tarea, la de mostrarle a Pedro su propio dolor y el amor oculto por su mamá. No fue fácil. Inés se topó una vez más con lo que en psicoanálisis se llama *las resistencias*, esas fuerzas internas que se levantan para no reconocer las verdades que duelen.

Pedro parece retorcerse en la silla para no dejar ir el enojo y ver el amor y la pena que siente por su mamá. Tal vez presente que si se da cuenta de cuánto la quiere, cuánto le duele verla sufrir, cuán impotente ha sido él a lo largo de estos treinta y siete años, él mismo se va a hundir en una pena sin fondo.

Así visto, el enojo es una negación mucho más profunda, más visceral y más eficaz que las burdas negaciones de Osvaldo. Enojándose, Pedro no ve que su madre está gravemente enferma. Que ella nunca se pudo ocupar de él porque estaba atrapada por sus propios fantasmas. Que él creció solo, porque

su padre, que se tapó los ojos para negar la enfermedad, ya nunca más pudo ver las carencias de sus hijos.

Si Pedro no se engañara, si no se atrincherara detrás del enojo, los sentimientos más acordes serían, tal vez, la tristeza, la pena, la compasión. Por su mamá, que está tan mal y tan sola, y por él, que como siempre tuvo padres vivos, nadie notó lo huérfano que estaba.

Pero cuanto mayor es la tristeza que se pudre en las profundidades, mayor el peso de la lápida de enojo necesaria para tajarla.

### **3. Un caso que contradice la teoría**

En 1911 Freud había escrito un texto meduloso en el que teorizaba sobre la paranoia. Un tiempo después se encontró con un caso que parecía refutar lo que él había descubierto y entonces escribió un artículo que se llama “Un caso de paranoia que contradice la teoría psicoanalítica”.<sup>6</sup> Por supuesto que se daba el gusto de demostrar que la contradicción era solo aparente y que, en el fondo, el caso era una demostración más de su descubrimiento.

Algo así ocurre con el ejemplo del enojo enfermizo de Pedro. Por ejemplos como estos, muchos son los pensadores que rechazaron el sentir como una forma de sabiduría. En la polaridad razón-emoción, la razón ha llevado las de ganar en la gran mayoría de los casos.

---

<sup>6</sup> Sigmund Freud (1911): “Puntualizaciones psicoanalíticas sobre un caso de paranoia autobiográficamente descrito”, *Sigmund Freud Obras Completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1976/85. Tomo XII. Y Sigmund Freud (1915): “Un caso de paranoia que contradice la teoría psicoanalítica”, *Sigmund Freud Obras Completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1976/85. Tomo XIV.

Los estoicos, por ejemplo, entendían que la virtud consiste en vivir de acuerdo con la razón, evitando las pasiones. Para ellos, solo los ignorantes desconocen la razón universal y se dejan arrastrar por emociones sin control.

Considerando la desmesura propia del ser humano, la lucha “apasionada” de estos y otros grandes pensadores por instalar a la razón como la fuerza superior es conmovedora. Sin embargo, existen filósofos, literatos y científicos que, desde una perspectiva más completa, integran los sentimientos y destacan su papel fundamental: *las pasiones, los afectos y las emociones son una forma de sabiduría, implícita y ancestral, sin la cual andaríamos totalmente descaminados.*

No caben dudas de que podemos encontrar muchísimos ejemplos de sentimientos enfermizos y dañinos como el de Pedro. Pero descartar el papel de lo emocional solo por eso sería como descartar la energía atómica porque con ella se ha hecho y se puede hacer mucho daño, sin tener en cuenta los beneficios que también puede ofrecer.

Todo sentimiento puede ser utilizado como defensa para evitar la aparición de otro sentimiento más doloroso. Hay personas que con la tristeza evitan reconocer que están enojados. También están aquellos que, como Pedro, prefieren un enojo descontrolado antes que la tristeza sin consuelo. El problema es que los sentimientos “tapón” no solo terminan siendo perjudiciales sino que nos impiden ver la función más genuina que podrían cumplir los sentimientos “tapados” si no nos hubiéramos defendido de ellos.

#### **4. Coda**

Hace más de un mes, al llegar a sesión, Mirta cuenta que ocurrió algo sorprendente. La última vez que habían venido,

mientras se iban caminado por la vereda, sintió que alguien la tocaba en el hombro. Ella no imaginaba quién era ni por qué la estaba tocando. Se dio vuelta y se encontró con la mirada de Pedro, que le sonreía, para hacerle notar que la había tocado como chiste. Mirta se conmovió, pero “por suerte” esta vez no lloró. El reencuentro duró un instante, lo suficiente para que Osvaldo y los terapeutas alentaran alguna esperanza. Reina ese día no estaba y Pedro, fiel a su estilo, le quitó toda trascendencia al hecho.

## **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*.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> 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.<sup>8</sup> 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.<sup>9</sup> 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.

<sup>8</sup> 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 “ánimico” como equivalente a “psíquico”. *Diccionario Griego-español*, Textos E.P., Editorial bibliográfica española, Madrid, 1945. *Diccionario ilustrado Latino-español*, Spes, Barcelona. 1960.

<sup>9</sup> 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.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> 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 pateo 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.<sup>11</sup>

Así, Freud reconoce, como Darwin, la vinculación que

---

<sup>11</sup> 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.*<sup>12</sup>

#### **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

---

<sup>12</sup> 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.<sup>13</sup>

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.

---

<sup>13</sup> 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.<sup>14</sup>

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*.<sup>15</sup>

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

---

<sup>14</sup> 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.

<sup>15</sup> 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](http://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*.<sup>16</sup>

Expone un argumento esencial: es verdad que un sentimiento intenso puede perturbar el pensamiento hasta engeguercerlo, 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*.

---

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



**REMEDIOS PARA LA ANGUSTIA**



Allá por los años sesenta, Villa Paranacito era una población floreciente. Las familias de lugareños y las de inmigrantes de toda Europa competían en fecundidad. Las islas del entorno eran un vergel de frutales generosos, y las plantaciones de sauces y álamos brindaban toneladas y toneladas de materia prima a los innumerables aserraderos diseminados a orillas de ríos y arroyos.

El Gran Aserradero Durán y Cubillas era uno de los más importantes y en él se concentraba la producción de muchos otros. Estaba ubicado a la entrada de la Villa y debía generar su fuerza motriz con equipos propios porque la pequeña usina que abastecía las necesidades domésticas no era suficiente para las industrias.

Un día, uno de los cuatro hermanos Cubillas, el más trabajador, entró en pánico al ver que el motor principal se estaba incendiando. Intentó apagar las llamas con golpes de una bolsa de arpillera, con tanta mala suerte que el combustible que se derramaba del motor embebía la bolsa, y el pobre Cubillas, en lugar de apagar el fuego, generaba nuevos focos cada vez que la revoleaba sobre su cabeza.

Cuando quiso acordarse, él mismo estaba en llamas. Su desesperación era tan grande como su aguante, porque cuando finalmente eligió salvar su vida y fue a zambullirse al río, las quemaduras eran muy severas.

Esta no fue la ocasión en que se incendió totalmente el aserradero Durán y Cubillas. Eso iba a ocurrir unos años después, en circunstancias algo confusas. Esta fue la ocasión en la que se incendió el más trabajador de los Cubillas.

Una vez que el pobre hombre salió del río, peones, parientes, vecinos y entrometidos se acercaron a ofrecer sus auxilios, ya que la salita estaba, por agua o por tierra, unos 4 kilómetros. Cada quien, de acuerdo a sus probadas experiencias, aportaba terapias mágicas e infalibles.

Yo tendría entonces unos diez años. Recuerdo que alguien propuso poner huevos, clara y yema, sobre las llagas. Esa fue la primera capa de curaciones. Como el paciente seguía quejándose, alguien dijo: “lo que refresca es la tinta”, de manera que todos los chicos curiosos que a esa hora estábamos saliendo de la escuela, aportamos nuestros tinteros para enfriar el cuerpo ardiente, que dejó de ser rojo para mostrar variados lamparones de un extraño azul violáceo.

Sin embargo, dado que los gritos de dolor no se atemperaban, el rojo volvió por sus fueros cuando otro sugirió aplicar rodajas de tomate. Pero se salían rápidamente de lugar a causa de los corcovos de Cubillas. Por más que le pidieran al hombre que se quedara quieto, el cuerpo ya no respondía a su voluntad y se retorció en contorsiones reflejas. Para obtener mayor eficacia, alguien corrió a buscar latas de tomate al natural.

En fin, quién sabe cuántas otras curaciones que no recuerdo podrían enriquecer el relato de semejante desatino. La cuestión es que en menos de media hora, todo el cuerpo era un solo enchastre amorfo de colores y consistencias variados.

En esa época, el médico de Paranacito era un hombre maduro que tenía el respeto de todos. Cuando llegó, su sola presencia ordenó un poco las cosas. Curiosos y entrometidos fueron tomando distancia, los chicos nos fuimos yendo y los más íntimos se quedaron colaborando. Según supe, a los pocos meses el mayor de los Cubillas estaba otra vez en su puesto de trabajo.

Unos doce años después, cuando yo ya había empezado a estudiar psicología, fui con un grupo de amigos a pasar un fin de semana a Guleguaychú y, no sé bien cómo, terminamos tomando mate en una quinta donde estaba el médico que había asistido a Cubillas. Yo no fui el que sacó el tema pero cuando escuché que estaban hablando de la historia del quemado, presté atención. Nunca olvidé cómo el médico remató el relato.

*—Lo que pasó allí—dijo— es que faltó alguien tranquilo, una vieja sabia, por ejemplo, que coordinara un poco. Para curar a un enfermo no es cuestión de medicamentos nomás. ¡Si uno se angustia y no se aguanta el sufrimiento del paciente, mete remedio tras remedio y hace un enchastre!*



## **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? ¿Habrá 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*.<sup>17</sup>

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

---

<sup>17</sup> 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.



## **Capítulo 4**

---

# **LAS EMOCIONES EN CUERPO Y ALMA**

**La complejidad psicosomática  
de los sentimientos**



En general, hay consenso en que las emociones están compuestas por dos partes ensambladas, una anímica y otra corporal. Las controversias acaloradas surgen en torno a si una de las dos precede a la otra, a cómo y cuándo se produce la unión entre ellas, y a qué sentido tiene esa unión.

En este capítulo, desde tres enfoques diferentes, repasaremos los principales debates y presentaremos algunas de las soluciones planteadas.

## **I. El cuerpo y la mente. El enfoque de las Neurociencias<sup>18</sup>**

Hacia fines del siglo XIX, las emociones dejaron de ser objeto exclusivo de la filosofía y comenzaron a ser estudiadas también por la incipiente psicofisiología.<sup>19</sup>

En 1884, en Estados Unidos, Williams James propuso una teoría de las emociones que generó mucha polémica, porque es contraria a lo que se suele pensar. James afirmaba que, ante un estímulo determinado, se produce primero una reacción fisiológica, compuesta por respuestas viscerales y musculares, y después, cuando el cerebro registra lo que ocurre en el cuerpo, surge la vivencia emocional. Por ejemplo, cuando uno ve un

---

<sup>18</sup> La psicofisiología es una rama de la psicología relacionada con las bases fisiológicas de los procesos psíquicos. Actualmente se ha ramificado y es más común hablar de neurociencia afectiva y de neurociencia cognitiva.

<sup>19</sup> En este apartado, el vocablo “emoción” remite al término inglés “*emotion*”. Debe tenerse en cuenta que en la bibliografía anglosajona, la diferencia entre *emotion* y *feeling* es mayor que la que hay en castellano entre emoción y sentimiento. Dentro de las neurociencias, los textos en inglés hablan de emoción cuando el cambio físico es más evidente y el sentir subjetivo más apasionado. En cambio hablan de sentimientos cuando la vivencia subjetiva es más sutil y el cambio físico menos observable.

oso tiene la reacción fisiológica de huir, y es al darse cuenta de que huye que comienza a sentir miedo. En otras palabras, de acuerdo con James, no lloro porque tengo pena, sino que tengo pena porque lloro.

Evidentemente, este planteo correspondía al modo de pensar de algunos científicos de la época, porque con solo un año de diferencia, de modo totalmente independiente, Carl Lange, en Dinamarca, propuso lo mismo.

La postura de estos autores, conocida como “teoría de las emociones de James-Lange”, se sostuvo por mucho tiempo entre los psicofisiólogos. Se fundamentaba en el llamado empirismo radical, un modo de pensar mecanicista, que prioriza lo tangible y ubica lo subjetivo en un plano secundario.

Casi medio siglo después, esta teoría fue enérgicamente rechazada por Walter Cannon y su discípulo Philip Bard, quienes sostuvieron que los estímulos externos son procesados por el tálamo y desde allí, por vías neuronales independientes, provocan *simultáneamente* los cambios fisiológicos periféricos y el registro cerebral que da lugar a la experiencia emocional subjetiva.

Notemos sin embargo que, para todas las posiciones, en este debate lo subjetivo ocupa un lugar secundario. Lo que se discute es la prioridad de los distintos sistemas nerviosos en el desarrollo de la reacción emocional. Desde entonces quedaron abiertas dos líneas y aún hoy la cuestión no ha terminado de zanjarse. Unos, como James y Lange, le otorgan preponderancia al sistema nervioso periférico (vísceras y músculos) por sobre el sistema nervioso central, que, según ellos, cuando se trata de las emociones, se limita a tomar nota de lo que ocurre a nivel del periférico. Otros se inscriben en la línea de Cannon y Bard, y creen que el papel principal lo cumple el sistema nervioso

central, al punto que la emoción puede experimentarse sin participación alguna del sistema periférico.

Otra polémica que para nosotros suscita mayor interés es la que surgió en las últimas décadas del siglo XX, acerca de cómo articular las relaciones entre emoción y cognición. Por un lado, para la psicología cognitiva, las emociones dependen de la evaluación subjetiva del contexto. Una amenaza, por ejemplo, debe ser evaluada para saber si viene de alguien con real capacidad de daño, cuál es la defensa posible y qué consecuencias podría tener. Los neurólogos, por su parte, sostienen que la emoción puede producirse exclusivamente como resultado de una activación corporal, sin participación de lo cognitivo. Razonan, por ejemplo, que un niño es capaz de tener miedo sin una evaluación tan compleja. Con un argumento como este, la discusión de desplaza hacia la existencia o no de formas de evaluación simples y automáticas.

A mi modo de ver, se trata de debates acerca de si lo psíquico precede a lo somático o viceversa. En última instancia, remiten a posiciones ideológicas irreductibles.

Con relación a este aspecto, una postura digna de mención es la de Antonio Damasio, un neurocientífico portugués radicado en Estados Unidos. Dentro de las neurociencias, es uno de los investigadores que más se ha ocupado de las emociones y sentimientos, y se inscribe entre los pensadores que procuran superar el dualismo mente-cuerpo.

Damasio, por una parte, sitúa al cuerpo en el centro de la cuestión, y al cerebro como responsable de leer todo lo que ocurre en el cuerpo; por otra parte, valoriza los sentimientos, que, con todas las sutilezas de la subjetividad son, para él, los que guían al individuo y posibilitan que sea capaz de manejarse adecuadamente en la vida.

En cierto modo, Damasio reinstala la teoría de James-Lange, porque para él las cosas ocurren primero en el cuerpo y luego en el cerebro, que escucha y registra. Sin embargo, no desdeña en absoluto lo subjetivo y personal.<sup>20</sup>

Como ya dijimos en la introducción de este libro (pág. 30), este recorrido por la bibliografía muestra que la gran mayoría de las neurociencias no tienen en cuenta la teoría psicoanalítica de los afectos.

Sin embargo, como ya vimos también (págs. 30-31), los científicos que conocen las dos disciplinas no sólo valoran los aportes del psicoanálisis, sino que piensan que los métodos de las ciencias físicas nunca podrán reemplazar al método psicoanalítico para estudiar las experiencias subjetivas.

## **2. La historia. El enfoque psicoanalítico**

En 1915, Europa padecía las crueldades de la Primera Guerra Mundial. En Viena, Freud tenía pocos pacientes y mucho tiempo para escribir. Se sabe que ese año, entre otros artículos, redactó uno sobre la angustia que nunca dio a conocer y es probable que lo haya destruido. Por entonces, su teoría de la angustia estaba en plena elaboración.

En los dos años siguientes, Freud dictó una serie de conferencias de divulgación en las que, según él, casi no hay novedades. Pero en la “Conferencia 25<sup>a</sup>”, aparece por primera vez una hipótesis muy relevante sobre *cómo se originaron las emociones en el ser humano*, en especial la angustia.

---

<sup>20</sup> Son muy recomendables sus dos libros más leídos. Antonio Damasio (1994): *El Error de Descartes*, Ediciones Andrés Bello, Santiago de Chile, 1999. Y Antonio Damasio (2003): *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Paidós, Buenos Aires, 2014.

Como ya se dijo en el capítulo 2, desde el inicio de su trabajo clínico, Freud estaba interesado en entender la angustia, el sentimiento que con más frecuencia encontraba en sus pacientes.

En esa conferencia, como para ordenar el pensamiento, comienza por una pregunta básica: ¿qué es un afecto?<sup>21</sup> Y nos cuenta que tiene que buscar una respuesta desde el psicoanálisis, porque la que encontraba en la ciencia de su época no lo convencía en absoluto. Al contrario. Si bien era casi contemporáneo de James y de Lange, no compartía el paradigma mecanicista de sus colegas, y lo explicitaba sin ambages:

Lo que la Psicología nos dice sobre [los] estados [afectivos], por ejemplo, la teoría de James-Lange, resulta para nosotros, psicoanalistas, tan incomprensible que ni siquiera podemos entrar a discutirlo.<sup>22</sup>

Freud es contundente. El psicoanalista ni toma en consideración una explicación que sea solo mecánica y que no se preocupe por entender el sentido. El psicoanálisis está en las antípodas, es una ciencia que procura encontrar explicaciones

---

<sup>21</sup> James Strachey, que ordenó, comentó y tradujo al inglés las obras completas de Freud, señala que en los textos freudianos los términos “afecto”, “emoción” y “sentimiento” suelen ser usados indistintamente. Algo semejante dice Antonio Damasio en cuanto a la terminología que utiliza Spinoza en sus escritos del siglo XVII. Con la palabra afecto el filósofo englobaba el conjunto de impulsos, motivaciones, emociones y sentimientos. James Strachey (1962): en *Sigmund Freud Obras Completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1976/85. Tomo III, pág. 66. Y Antonio Damasio (2003): *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Paidós, Buenos Aires, 2014, pág. 19.

<sup>22</sup> Sigmund Freud (1915-17): “Conferencia 25°. La angustia”, *Conferencias de introducción al psicoanálisis. Sigmund Freud Obras Completas*, Biblioteca Nueva, Madrid, 1972. Tomo VI, pág. 2369.

por la significación y el sentido, y suele hallarlas en la historia individual, en la historia de la humanidad o en la historia biológica; es decir, en la evolución de las especies.

Construyendo entonces la respuesta a su propia pregunta, Freud se responde que el afecto o emoción es ante todo algo complejo, es decir, compuesto por:

1. inervaciones motrices o descargas
2. sensaciones de dos clases:
  - a. las percepciones de las descargas
  - b. las sensaciones de placer o displacer con su particular tono afectivo para cada emoción

Para Freud, esta enumeración es solo descriptiva, alejada de la esencia del afecto. Pero, al menos para algunos casos, él cree ver más hondo, y eso le permite advertir que *el núcleo que mantiene unido ese compuesto es la repetición de una vivencia significativa*.

Subrayemos: esto es lo opuesto a lo que sostiene la teoría de James-Lange. Aquí *lo nuclear, lo que ensambla el conjunto y le da sentido a todo es una vivencia*.

A continuación, Freud afirma que para el caso específico de la angustia, la vivencia significativa que enmarca el *collage* descripto es la experiencia traumática del nacimiento.

Todo proceso de nacer es un tiempo de riesgo extremo. Y llegado el momento, cuando el canal de parto se ofrece como única salida, confluyen puntuales las dos caras del sentimiento de angustia: las vivencias de estrechez, incertidumbre y zozobra, y las sensaciones físicas de ahogo, opresión y taquicardia. Para Freud, esa intensa experiencia, anímica y corporal a la vez, repetida a lo largo de la historia de los mamíferos, se consolida como

el arquetipo de las situaciones posteriores de peligro. Y todo acontecimiento angustiante reedita, aunque sea en forma atenuada, las sensaciones y vivencias de la angustia de nacimiento.

Freud explica después que él ya había observado la soldadura de acciones y vivencias en las historias de sus pacientes. Había visto, por ejemplo, que los incomprensibles movimientos de los ataques de histeria correspondían a acciones realizadas originalmente en los momentos en que el paciente había experimentado vivencias vehementes y conflictivas. Con el tiempo, las vivencias fueron reprimidas y quedaron solo los movimientos, que ahora, fuera de contexto, resultan enigmáticos.

Lo mismo que con los ataques ocurría con síntomas puntuales. En el caso conocido como Elisabeth von R., la paciente sufría una dificultad para estar de pie y para caminar (astasia-abasia). Pronto el análisis mostró cuáles eran las vivencias reprimidas ocultas en esos síntomas histéricos. Hacía un tiempo, Elisabeth, cuya hermana estaba muy enferma, realizaba largas caminatas conversando con su cuñado y comenzó a tener ensoñaciones eróticas con él. Cuando la hermana murió, en el mismo velorio, a Elisabeth se le cruzó la fantasía de que ahora podía casarse con su cuñado, que, finalmente, estaba libre. El síntoma que le dificultaba el caminar apareció como un “símbolo mnémico”, un “monumento conmemorativo”: un modo de volver a ese tiempo y de recordar sin recordar, ocultando la mezcla de añoranza y culpa por los sentimientos prohibidos surgidos en las caminatas.

En la práctica clínica, Freud reforzaba estas convicciones porque los síntomas iban desapareciendo en la medida en que el paciente repasaba su historia y podía recuperar las vivencias reprimidas con toda su carga emocional.

Así, respecto del tema del origen de las emociones, el pro-

pio Freud muestra que hay un patrón común, un modelo que conecta la emoción con el síntoma histérico. En ambos casos, la soldadura entre acciones y vivencias significativas encuentra su explicación en la historia. En el caso de los ataques histéricos, en el pasado personal; en el caso de los afectos, en la prehistoria, no del individuo, sino de la especie.<sup>23</sup>

Aunque hay una diferencia: las emociones en sí mismas son respuestas afectivas normales. Los síntomas y ataques histéricos, en cambio, forman parte de la patología, que radica en el hecho de que muestran solo la faz física. Las vivencias quedan ocultas porque están reprimidas. Sin embargo, Freud ya había observado que con las emociones también podía suceder que se rompiera el ensamble y sólo se presentaran los cambios físicos. En ese caso dejan de ser vividos como afectos y pasan a ser síntomas orgánicos. En el caso de la angustia, Freud denominó a esas descargas “equivalentes” de angustia –vértigo, palpitaciones, ahogos–, porque efectivamente

---

<sup>23</sup> “Quizás les interese saber cómo llegué a la idea de que el acto de nacimiento es la fuente y el modelo del afecto de angustia. La especulación fue la que menos parte tuvo; más bien, me inspiré en el pensamiento ingenuo del pueblo. Hace muchos años, un grupo de jóvenes médicos de hospital almorzábamos en una posada; un asistente relató la cómica historia que había sucedido en el último examen de parteras. Se le preguntó a una candidata qué significaba el hecho de que en el parto apareciese meconio (alhorre, excremento) en el agua del nacimiento, y ella respondió sin vacilar: ‘Que el niño está angustiado’. Se rieron de ella y la reprobaron. Pero yo, calladamente, tomé partido por ella y empecé a sospechar que esa pobre mujer del pueblo había puesto certeramente en descubierto un nexo importante.” Sigmund Freud (1915-17): “Conferencia 25°. La angustia”, *Conferencias de introducción al psicoanálisis. Sigmund Freud Obras Completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1976/85. Tomo XVII, págs. 361-2.

la persona no se experimenta a sí misma como angustiada. Esto es exactamente lo que vimos en el capítulo anterior cuando hablamos del “ataque de pánico” o “crisis de angustia”.<sup>24</sup>

Como ya se dijo, Freud tomó el estudio de la angustia como modelo para su teoría de las emociones. Cada vez se convenció más de que es el “factor histórico” el que liga con firmeza las sensaciones anímicas con las inervaciones orgánicas en la constitución de las emociones, aunque reconoce que estaba muy lejos de poder mostrar cuál era la vivencia significativa que estaba en el núcleo de formación de toda una serie de afectos.

### **3. La conciencia senso perceptiva.<sup>25</sup>** **El enfoque gnoseológico**

Desde el psicoanálisis, hay dos autores que explican la ensambladura psicósomática de los afectos de un modo distinto: Mark Solms en Londres y Luis Chiozza en Buenos Aires. Los dos parten de la idea freudiana de que la conciencia senso perceptiva tiene dos superficies sensibles, la que registra

---

<sup>24</sup> “El complejo que designamos como estado de angustia es susceptible de una división. La totalidad del ataque puede estar subrogada por un único síntoma, intensamente desarrollado: por un temblor, un vértigo, palpitaciones, ahogos; y el sentimiento general que individualizamos como angustia puede faltar o hacerse borroso. No obstante, esos estados, que describimos como ‘equivalentes de angustia’, pueden equipararse a esta última en todos sus aspectos clínicos y etiológicos.” Sigmund Freud (1915-17): “Conferencia 25°. La angustia”, *Conferencias de introducción al psicoanálisis (1915-17)*. *Obras completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1976/85. Tomo XVII, pág. 365.

<sup>25</sup> Adopto este nombre para referirme a la parte del aparato psíquico que actúa como puerta de entrada para todo el “material del conocimiento”, sea que proceda de la percepción, de las sensaciones o de la memoria.

los acontecimientos externos y la que registra los internos.

Para Solms, la particularidad de los sentimientos es que se registran al mismo tiempo en las dos superficies:

[...] las manifestaciones psíquicas y las manifestaciones somáticas del afecto son simplemente *dos maneras de representar una misma cosa latente*. El acontecimiento interno incognoscible que llamamos 'afecto' se registra en ambas superficies de la percepción simultáneamente: es percibido como una *emoción* en la superficie *interna* de la conciencia y como un *estado somático* en la superficie *externa* de la conciencia. Este simple hecho explica *por qué el afecto es esencialmente un estado subjetivo y TAMBIÉN algo que está indisolublemente conectado con el cuerpo*.<sup>26</sup>

El otro autor que explica la doble faz de los afectos es Luis Chiozza. La "psicosomática", o tal vez sería mejor decir la relación cuerpo-mente, están presentes a lo largo de toda su obra.

Como punto de partida, adopta el concepto de "doble organización de la conciencia". Como se dijo, para el psicoanálisis la conciencia tiene dos superficies y lo más habitual es que los fenómenos se presenten en una o en otra. Chiozza parte de esta idea germinal de Freud y la desarrolla plenamente.

Cuando algo se nos presenta a la conciencia por la superficie externa registramos un fenómeno físico al que llamamos cuerpo. Cuando algo se nos presenta en la superficie interna, registramos los fenómenos anímicos a los que solemos llamar mente, psiquis o alma.

---

<sup>26</sup> Mark Solms (1995) "What is affect?", Fifth IPA Conference on Psychoanalytic Research, UCL, March 1995.

El cuerpo y el alma son una y la misma cosa, pero esa realidad única se puede presentar a nuestra percepción como dos cosas diferentes. Por fuera de nuestro conocimiento, lo que Kant llamaría “la cosa en sí” no es ni psíquica ni somática.

En cuanto a la relación cuerpo-mente debemos decir que Chiozza sostiene un *monismo ontológico*, ya que para él el cuerpo y el alma son una sola realidad. Pero reconociendo cómo funciona la conciencia, acepta un *dualismo gnoseológico*, ya que a nuestro conocimiento se presentan como si fueran dos realidades diferentes.

Esta manera de concebir la relación cuerpo-mente me parece muy fecunda porque abre una salida diferente para los debates que hemos recorrido en este capítulo.



## **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 displacer 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.

**TIEMPOS**



Miró hacia un lado y hacia el otro y se dio cuenta de que sus compañeros de excursión eran más débiles que él. Sólo uno era algo mayor —ya había cumplido doce— pero no era criterioso ni confiable.

Volvió a mirarse el dedo y vio que era verdad: el anzuelo había entrado por la yema del pulgar y lo había atravesado hasta salir al lado de la uña.

Había querido lanzar la caña un poco más lejos que de costumbre, el hilo se enredó en las ramas de un árbol y el anzuelo, en lugar de ir a parar al agua, volvió como un búmeran a clavarse en su mano izquierda.

El susto hacía que el dolor no fuera tan grande. Estaba allí, medio atrapado, y todo dependía de él. Era tiempo de actuar.

Vaciló un instante y concluyó que lo mejor era cortar el hilo con sus dientes sin perder tiempo en desenredarlo. De entrada probó con los caninos, donde se concentra la fuerza de la mandíbula, y tuvo éxito.

Antes de comenzar a correr ya estaba agitado. Hubiera querido sobrevolar en línea recta los trescientos metros de sendero sinuoso que separaban su casa del recodo del río donde le gustaba ir a pescar. Se dio cuenta de que había hecho bien en no pedir ayuda, porque sus compañeros seguían en lo suyo, salvo el de doce, que había notado algo y al verlo correr le gritó que no se olvidara de devolverle el anzuelo.

Los vecinos que tomaban mate en el muelle aquella apacible mañana de domingo notaron que iba demasiado reconcentrado y pálido y se quedaron expectantes.

El padre estaba solo en el parque, entretenido con las herramientas y la máquina de cortar el pasto. Lo vio llegar y casi no hicieron falta las palabras. Mientras evaluaba cómo sacar ese gancho de puntas tramposas, le decía al hijo (o tal vez a sí mismo):

*—Tranquilo, tranquilo. Esperá un poquito.*

*El padre hurgó en la caja de herramientas y eligió una pinza. Después, con la mano izquierda aferró el pulgar lastimado para mantenerlo quieto.*

*Pero no hubiera hecho falta, porque él ya mantenía su mano inmóvil a pesar de que todos sus músculos estaban temblorosos debajo de la piel. Se apoyaba alternativamente en una y otra pierna como si de ese modo se inyectara anestesia, y mantenía la mirada clavada en lo que hacía el padre. Vio cómo con la pinza cortaba el ojal del anzuelo. Vio cómo lo sacaba hacia adelante, procurando rotarlo para que la curva recorriera el camino trazado por la punta. Él también sabía que era eso exactamente lo que había que hacer.*

*Como un adulto, observó el dedo liberado, primero el orificio próximo a la uña, luego giró un poco la mano y observó el otro. Eran apenas puntitos rojos. No quiso tocarse por temor a que le doliera más. La “tragedia” había pasado. Respiró hondo mientras ante sí pasaban como un relámpago las imágenes de las angustias y peligros superados. Recién entonces, sin mirarlo, se aferró al cuerpo de su papá y lloró como un niño.*

## **BRÚJULAS EMOCIONALES**

**Un criterio para clasificar los sentimientos**



## 1. ¿Emoción o sentimiento?

Antonio Damasio traza una clara diferencia entre emociones y sentimientos (*emotions* y *feelings*, en inglés). Las emociones son más primarias y viscerales, más “animales”; los sentimientos son más elaborados y procesados por el cerebro, más propios de los humanos. La intención de Damasio al establecer esta distinción es en realidad subrayar la *continuidad* entre lo que se nos presenta como biológico o animal y lo que se nos presenta como psíquico y humano.

En este libro no se tiene en cuenta esa división, en gran medida porque en castellano no hay tanta diferencia entre emoción y sentimiento como la que hay en inglés entre *emotion* y *feeling*. En castellano a veces se habla de emociones primarias para referirse a *emotion* y secundarias o atemperadas para *feeling*. Con esa manera de decir queda claro que se *trata del mismo afecto*, experimentado con mayor o menor elaboración psíquica.<sup>29</sup>

## 2. Clasificaciones

Una primera clasificación de emociones y sentimientos, considerada por enfoques diferentes como el psicoanálisis, las neurociencias o la psicología cognitiva, distingue las emociones agradables de las desagradables. Esta división se basa en el principio de *displacer-placer* que rige a los seres vivos, y si bien parece una clasificación demasiado elemental, posiblemente sea

---

<sup>29</sup> Sobre estas cuestiones terminológicas pueden verse también las notas 19 y 21. Freud, en alemán y Spinoza, en latín, no hacen diferencias entre afectos, emociones y sentimientos. En castellano, la palabra *afecto*, en el uso diario, ha ido tomando el sentido más restringido de sentimiento cariñoso y hasta se ha convertido en sinónimo de “seres queridos”, por ejemplo cuando decimos “vivo para mis afectos”.

la más importante, porque apunta a la función esencial de los afectos: servir como señal para la toma de decisiones.

Desde el punto de vista de los valores humanos, utilizar el principio placer-displacer como criterio podría parecer superfluo o hedonista. Sin embargo, remite a una base biológica. Cabe pensar que todas las decisiones se toman apuntando a que el resultado final sea bueno o beneficioso. A nivel biológico, se describen solo dos registros: placentero y displacentero, de manera que lo beneficioso, biológicamente se “traduce” como placentero. Recordemos que desde las neurociencias, Antonio Damasio afirma que aun en cuestiones de elevada elaboración psíquica como el altruismo, intervienen marcadores somáticos que permiten anticipar gratificaciones futuras.

Y como vimos, cuanto mayor sea nuestra inteligencia –mejor sería decir sabiduría– más refinada será nuestra capacidad de anticiparnos a gratificaciones que vendrán solo después de atravesar vivencias que pueden ser desagradables.

Más allá de esta clasificación básica, podría decirse que hay tantas clasificaciones de las emociones como autores se han ocupado de ellas. Y cada quien tiene sus argumentos que justifican la suya.

### **3. Nuestra clasificación**

Para adoptar un criterio que nos permita elegir alguna de las clasificaciones o realizar una propia, volvamos a la introducción de este libro.

Comenzamos poniendo a la acción en el centro de todas las funciones, porque gracias a ella podemos responder a las demandas internas, es decir, a las necesidades y deseos. A las emociones les habíamos asignado una función auxiliar: la de

ser señales para que las acciones puedan lograr su meta. No dijimos —y ahora lo agregamos— que las metas se cumplen alcanzando los objetos apropiados a las necesidades y deseos. El agua es el *objeto* adecuado para la sed. La persona que nos ama y a la que amamos es el *objeto* de nuestra necesidad/deseo de amor.

Por eso, un criterio útil para agrupar las emociones y los sentimientos es considerar en qué situación o contexto nos encontramos en relación con los objetos de nuestras necesidades.

Cabe imaginar cuatro posibilidades:

1. El contexto de *acercamiento y encuentro*. El objeto está cercano o presente y estamos próximos a alcanzarlo o ya lo hemos alcanzado. Surgen entonces sentimientos de tonalidad agradable que, o bien nos empujan a buscar el objeto, a recorrer el tramo final hasta alcanzarlo o bien expresan la satisfacción de haberlo conseguido y, como vimos, nos iluminan con la expectativa favorable de que las cosas seguirán por el buen camino. En el centro de este grupo de afectos y como símbolo de todos ellos ubicamos a *la alegría*. La curiosidad, la esperanza, el entusiasmo, la admiración, el fervor, las ganas, el encanto son otras emociones que caben por entero en este grupo.
2. El contexto de *peligro*. Si bien el objeto está presente, lo que prevalece es el riesgo de perderlo o de no poder alcanzarlo. El riesgo máximo es el de perder la vida y el sentimiento que representa a todos los de este grupo es la angustia. Tenemos aquí el miedo, el pánico, el susto, la ansiedad, el terror, la desconfianza, la inseguridad.
3. El contexto de *pérdida y dolor*. El objeto se encuentra ausente porque se lo ha perdido y no hay posibilidad

de alcanzarlo. La vivencia es de duelo y el sentimiento que se presta para representar a todos los de esta gama es el de tristeza. La pena, el dolor, la aflicción, la pesadumbre, el desgano, la añoranza, la nostalgia, la melancolía pertenecen a este grupo.

4. El contexto de *oposición y contrariedad*. El objeto se encuentra presente pero es hostil, porque frustra, se opone o no corresponde a los deseos y necesidades. Surgen entonces rechazo, rabia, cólera, irritación y toda clase de emociones agresivas. También sentimientos más atemperados, como el desagrado o el disgusto. El enojo es una de las emociones que representa a todas las de este contexto.

Como es habitual en las clasificaciones, estas categorías no deben ser pensadas como de bordes nítidos. Cada vez que pensemos en el significado de un afecto y queramos incluirlo dentro de los contextos descriptos, naturalmente deberemos ser flexibles. Para encuadrar a la envidia, por ejemplo, vamos a estar de acuerdo en reconocerla en un contexto de oposición y contrariedad. Es un sentimiento hostil que surge por no poder alcanzar el objeto anhelado y, para colmo, el propio deseo insatisfecho es exacerbado porque otro sí puede satisfacer el suyo.

Pero la vida tiene una gama infinita de matices y hay vivencias que no caben por entero en un solo encuadramiento. La amargura es un sentimiento muy cercano al de envidia, tal vez derivado de él. Sin embargo también puede ser pensada como una mezcla de enojo y desánimo. El que está amargado no resigna el deseo, pero al mismo tiempo parece que ha bajado los brazos. En la amargura el objeto del deseo no está totalmente perdido, pero tampoco parece alcanzable.

Otro ejemplo podría ser la expectativa alegre de quien está a punto de conseguir lo que desea. Tiene sin duda alegría, pero también cierta angustia por el peligro de que a último momento todo se malogre.

#### **4. Lo que aprendemos al estudiar el enojo**

Aunque en lo que va del libro solo hablamos de unos pocos sentimientos, trajimos al menos uno de cada uno de los cuatro contextos que utilizamos para la clasificación.

En el primer capítulo tratamos sobre el enojo de Pedro, pero no dijimos nada sobre lo que el enojo es y significa. Justamente de eso nos vamos a ocupar enseguida.

En el capítulo 2, en cambio, examinamos la angustia con bastante detalle. Vimos que es el sentimiento que sirvió de modelo para estudiar el origen, la función y la formación de los sentimientos. Y más adelante también hablamos del pánico.

En el capítulo 5, enfocamos las paradojas de la alegría y de la tristeza. Vimos que la alegría se explica más por lo que creemos que va a venir que por lo que ya hemos logrado. La satisfacción nos hace sentir con esperanzas de nuevos logros y nos estimula las ganas.

En el caso de la tristeza, mostramos que a veces no queremos salir del dolor profundo del duelo por temor a olvidarnos del objeto perdido y sufrir más todavía. El apego a la tristeza no es por masoquismo, si se tolera un dolor grande es por miedo a que venga uno peor.

Retomemos ahora el tema del enojo y sus variantes y las acciones que provocan. El enojo es una vivencia displacentera de hostilidad hacia el objeto. La misma palabra enojo –del latín *indidiare*, derivado de *odium*– implica rechazo y aborrecimiento.

En consecuencia, la primera reacción, dictada por el principio del placer, es la de alejarnos de lo que nos irrita para sacarnos de encima el malestar. Es común que los chicos, cuando se pelean con un compañerito de juego, busquen esta salida diciendo cosas como “corto, corto para siempre/que te pique una serpiente”.

Si eso fuera todo no habría problemas: el sujeto enojado se distancia de la fuente de malestar y fin de la historia. Pero lo más habitual es que el que se enoja no se aleje del objeto que lo frustra o se opone a sus deseos. Al contrario, lo más común es que busque otras soluciones.

Sucede que estos sentimientos, como todas las emociones, estimulan acciones eficaces. Pero como se hace evidente en el caso de la ira, la irritación o el enojo, son varias y muy diferentes las acciones que pueden surgir como solución efectiva para estas emociones.

La más directa es la de alejarse, pero en esa misma línea, también está la opción de destruir o hacer desaparecer el objeto que se opone al deseo. No siempre es una mala solución.

Si una roca me impide el paso, tengo que usar mi hostilidad y mi “enojo” para dinamitarla. Más problemático es cuando lo que se opone es un pueblo y emprendo una guerra para destruir al enemigo. O, al revés, cuando me tengo que defender de un enemigo que me puede destruir.

Pero además de la inclinación primaria de alejarse o la más extrema de destruir, hay otra serie de soluciones que van en dirección opuesta, sobre todo cuando se trata de la relación entre personas. Suele suceder que el que se enoja no quiere alejarse de la persona que lo frustra o lo hace sufrir. Lo que quiere es dominarla e imponerle su deseo. El vínculo no se rompe sino que se hace más estrecho, aunque violento.

Más curioso todavía es cuando la persona enojada no abandona ni se aleja del objeto frustrante sino que *amenaza* con que va a abandonar. Es una forma de presión, e implica que quien amenaza piensa que el otro no quiere que él se vaya, porque la necesidad es mutua: uno necesita del objeto, pero el objeto necesita de uno. El vínculo mientras tanto no se rompe, o bien para evitar la pérdida del objeto o bien por la esperanza de conseguir lo deseado.

Pero tal vez la más extraña manera de “alejarse” del objeto es quedarse. El que se encierra en sí mismo o se empaqueta de algún modo se está yendo, retirándose hacia adentro. Es una forma de resistencia, un intento de forzar a que el otro deje de presionar o que ceda y se someta. Todo esto dentro de un cuidadoso cálculo de fuerzas para ver, momento a momento, cuál es la mejor estrategia.

## **5. Señales muy abiertas**

El breve inventario de soluciones posibles para el enojo nos pone frente a una cuestión fundamental en la que no nos habíamos detenido hasta ahora. Los sentimientos son señaladores de contexto. Nos indican con bastante claridad si estamos en peligro, por ejemplo, o si lo temido ya sucedió y no nos queda otra posibilidad que la de asumir los daños.

Lo que las señales afectivas no nos dicen es qué tenemos que hacer en cada circunstancia. La angustia nos anuncia que corremos riesgo porque hay un incendio. Pero no nos dice si lo conveniente es correr y alejarse del fuego o tratar de apagarlo, si hay que llamar a los bomberos o volver inmediatamente a rescatar al chico que quedó atrapado del otro lado de las llamas.

Para elegir cuál de las soluciones es la adecuada se necesita hacer una cantidad de estimaciones que no son solo emo-

cionales: es necesario medir fuerzas, calcular consecuencias, considerar costos y beneficios. Es decir que las decisiones exigen también una cuidadosa evaluación cognitiva.

Las emociones no solo participan al comienzo del trabajo de pensar, decidir y hacer. Todo el proceso es muy dinámico e interactivo. En cuanto empiezo a evaluar el enojo, por ejemplo, el sentimiento comienza a mutar. Puede ser que me dé cuenta de que la injusticia que lo motivó es mucho más grande de lo que había pensado y que entonces mi enojo se convierta en cólera furiosa que me incita a una acción más rápida y violenta. Por el contrario, puede ser que el pensamiento me haga ver que no era para tanto o que la solución es simple, de modo que el enojo se atempera.

Puede suceder también que, irritado, imagine una solución muy riesgosa, como la de proponer una pelea a los golpes contra alguien fuerte. En ese caso el enojo se va a ir mezclando con angustia. Incluso se puede transformar totalmente en ella si me voy dando cuenta de que la decisión fue temeraria, porque el rival era mucho más fuerte de lo que yo había imaginado. Si, en cambio, contengo la irritación y me retiro sumiso y temeroso, puede ser que empiece a sentir vergüenza por mi cobardía.

En lo que venimos diciendo radican la grandeza y la pequeñez de las emociones. Son buenas compañeras que siempre están cumpliendo su función de señalar, indicar, presentir. Son sabias porque concentran la experiencia ancestral de la vida, pero no deciden. No se hacen cargo de elegir las acciones. Nos dicen dónde estamos parados, pero no hacia dónde tenemos que caminar.

O tal vez, como algunos piensan, estamos más condicionados por la naturaleza de lo que creemos, y emociones y

sentimientos resuelven por nosotros desde las sombras. Pero aunque así fuera, los seres humanos no estamos dispuestos a renunciar totalmente al grado de libertad y de responsabilidad que creemos que le corresponde a nuestra conciencia racional, de la que tan orgullosos nos sentimos.

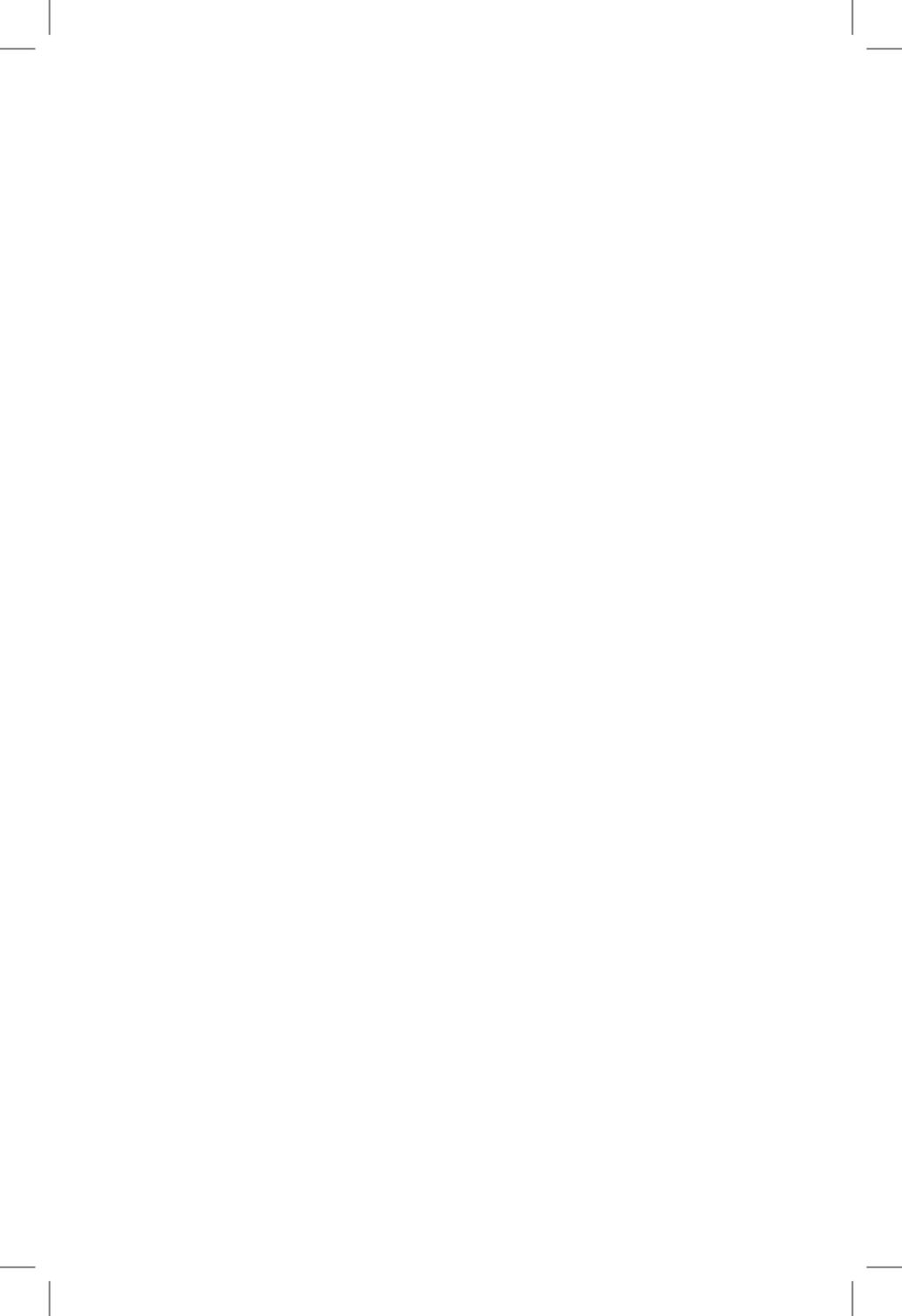


## **Capítulo 7**

---

### **LAS RAZONES DEL CORAZÓN**

**La polaridad razón-emoción. Primera parte**



## **I. Un modo de medir la inteligencia**

Alguna vez alguien me contó un curioso método de comparar la capacidad de pensar de las diferentes especies. Supongamos que ponemos un animal con hambre frente a un trozo de alimento muy apetecible pero separado por un tejido de alambre que le impide llegar hasta él. Imaginemos que el tejido es alto y que se extiende unos metros a izquierda y derecha.

Si hacemos la prueba con una gallina, con su pequeño cerebro, intentará inútilmente atravesar el obstáculo y sin éxito estirará el cuello a través de uno de los rombos del tejido. Tal vez llegue a retirarse unos centímetros para intentar lo mismo una y otra vez por otros huecos con resultados nulos.

Si la prueba es con un perro, el animal empujará el tejido, husmeará inquieto, después tomará un poco de distancia, la mínima para observar la valla. Probará circundar el tejido hacia un lado pero no va a soportar alejarse demasiado de la comida. Volverá rápido siempre con la vista fija en el alimento. Intentará por el lado opuesto. Y es posible que pruebe una y otra vez alejándose un poco más hacia cada uno de los lados hasta percibir finalmente dónde termina el tejido y hacer el rodeo necesario.

Si probáramos con un mono, tal vez podríamos ver que con conductas semejantes a las del perro lograría el éxito más rápido.

La primera conclusión es que cuanto más inteligente es un animal, mayor es su capacidad de alejarse del objetivo para poder alcanzarlo. La segunda la vamos a considerar en el próximo capítulo.

Con el relato de esta experiencia nos hemos alejado un poquito del objetivo. Tal vez no mucho, aunque sí un poco más que la pobre gallina. El propósito de este capítulo es enfocar la

relación entre pensamiento y emoción. Y para eso necesitamos saber qué es el pensamiento.

## **2. La evolución de la vida y el crecimiento psíquico**

En el mundo de lo vivo reina el principio del placer que, como vimos, impulsa a los seres a apartarse del displacer y buscar el placer mediante la descarga de las tensiones de estímulo.

Pero eso no es todo: si a cada excitación le hubiera seguido su descarga no habría sido posible la evolución y la vida no habría superado el nivel de la más primitiva de las amebas. Incluso lo más probable es que hubiese desaparecido, porque el apremio de la realidad exterior puso a los seres vivientes ante la disyuntiva de adaptarse o morir.

La incipiente materia viva, lejos de quedarse estancada, evolucionó y evoluciona; florece en millones de formas a fin de encontrar soluciones nuevas a cada una de las dificultades que el medio exterior le presenta.

La adaptación que posibilitó el desarrollo evolutivo consistió en que el principio del placer fuera reemplazado por *el principio de realidad*, un imperativo nuevo que no contradice al primero sino que lo perfecciona: exige evitar el displacer de un modo más efectivo y alcanzar un placer más real y duradero, aunque para eso haya que recorrer un camino más largo.

Aceptar el principio de realidad significa aprender a demorar la descarga, a soportar el displacer de que el estímulo vaya en aumento mientras se busca una respuesta acertada. En otras palabras, el ser vivo tuvo que tolerar la frustración.

Como bien sabemos por experiencia personal y por la tarea de educar a los niños, este aprendizaje es un largo proceso que de alguna manera no termina nunca. Pero, con independencia

de cuánto nos cueste, la verdad es que tanto el desarrollo evolutivo de la vida sobre la tierra como el crecimiento psíquico de cada individuo se basan en ese *aprendizaje biológico* que lleva a reemplazar el principio de placer por el de realidad.

### 3. El pensamiento

Algunos científicos —o mejor, algunos sabios— dicen que se alegran de los errores, porque de ellos se aprende. Piensan que de los aciertos, en cambio, no se aprende porque conducen a que se siga haciendo lo mismo. Tal vez en parte sea “consuelo de sabio”. Sin embargo, tienen razón. De no haber sido por la frustración, nunca habríamos necesitado pensar. Si las descargas inmediatas hubieran tenido éxito las habríamos repetido hasta el infinito.

Fueron las necesidades insatisfechas a causa del fracaso de nuestro actuar las que nos *obligaron a pensar* para imaginar otras acciones que tuvieran mejores resultados.

Para el psicoanálisis, los pensamientos son ensayos de acciones, que al no ser realizadas sino solo pensadas son llevadas a cabo con un mínimo gasto de energía.

En el caso de los animales de nuestro relato inicial, vemos que no solo piensan sino que actúan sus pensamientos. La gallina apenas puede tomar una pequeña distancia e insiste tozudamente por uno u otro hueco. En el perro se ve mejor cómo, mientras piensa, *hace* lo que piensa: “Tal vez se pueda ir por acá; no, quizás por este otro lado”. Cuando vamos probando y aprendemos por ensayo y error, nosotros también estamos actuando nuestros pensamientos.<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Naturalmente no estamos atribuyendo pensamiento lógico racional a los animales. Usando un concepto amplio, aquí pensamiento equivale a la capacidad de anticiparse a las acciones.

Desde esas formas menos desarrolladas, en escala ascendente, la evolución hizo que se desplegara el pensamiento abstracto, ese instrumento del que los seres humanos nos sentimos tan orgullosos, aunque no hayamos sido nosotros quienes lo inventamos. Con él, podemos alcanzar las alturas inimaginables de la filosofía, la ciencia, el arte. No se sabe a dónde se podrá llegar con sus prodigios.

Sin embargo, la función primaria del pensamiento no ha cambiado en absoluto: nacido para subsanar las frustraciones, su sentido originario es el de imaginar y descubrir el modo y la oportunidad de descargar las tensiones que se originan en el cuerpo, a través de acciones que operen con eficacia sobre el mundo exterior.

Por eso, por más lejos que el pensamiento haya llegado en su vuelo y por más valiosa que sea su libertad, su salud sigue dependiendo de que no se corte el hilo que lo liga con el cuerpo y con la realidad. En pocas palabras: para ser inteligente, la razón tiene que escuchar a la emoción.

#### **4. El extraño caso de Phineas Gage**

Un caso famoso en la historia de la medicina norteamericana es el de Phineas Gage. En 1848, Gage era un joven responsable y eficiente, capataz de una cuadrilla que colocaba cargas explosivas para la construcción de las vías del ferrocarril.

Por un accidente en el que se produjo una explosión a destiempo, una barra de hierro que usaba como herramienta se le soltó de la mano, voló por los aires y fue a dar a treinta metros. En su trayectoria, la barra, que era puntiaguda y un poco más chica que un palo de escoba, le perforó el cráneo. Ingresó debajo del pómulo izquierdo y salió por la parte superior de la cabeza arrastrando consigo fragmentos de masa encefálica.

Puede considerarse un milagro que Gage sobreviviera, pero más sorprendente resultó el hecho de que se rehabilitara hasta el punto de ser dado de alta dos meses después del accidente. En apariencia, conservaba sus capacidades intelectuales y pudo volver a su trabajo.

El Dr. John M. Harlow, el médico de pueblo que lo atendió, redactó un informe detallado. Gracias a él podemos conocer lo más interesante de la historia.

Al poco tiempo de que Gage retomara su trabajo, comenzaron a notarse secuelas llamativas. Según escribió Harlow, “Gage ya no era Gage”. Antes era “un personaje inteligente y hábil, muy persistente y enérgico en la consecución de sus objetivos”; ahora abandonaba sus proyectos casi sin iniciarlos. Era notorio que se había roto “el equilibrio entre sus facultades intelectuales y sus inclinaciones animales”. Se había vuelto irrespetuoso e irreverente al punto que se recomendaba a las mujeres que no se le acercaran. Aunque razonaba con lógica, perdió la capacidad de comandar la cuadrilla de trabajo y al poco tiempo se quedó sin empleo.

De ahí en más su vida perdió el rumbo y, paradójicamente, “era muy bueno para encontrar trabajos que no le convenían”. Se empleó en un circo, donde ofrecía como espectáculo sus cicatrices y la barra del accidente. Estuvo en Chile, donde cuidó caballos y manejó diligencias. Volvió a Estados Unidos y anduvo sin trabajo fijo, bebiendo y provocando alboroto, hasta morir unos trece años después del accidente. El cráneo y la barra de hierro se conservan en el *Warren Anatomical Museum*, en Boston.<sup>31</sup>

En los últimos años, este caso ha cobrado enorme interés para el estudio de la relación razón-emoción a partir de los planteos del ya citado investigador Antonio Damasio.

---

<sup>31</sup> Encontramos una versión resumida de esta historia en [http://es.wikipedia.org/wiki/Phineas\\_Gage](http://es.wikipedia.org/wiki/Phineas_Gage).

## 5. El papel invisible de las emociones

El tema de la relación entre razón y emoción tiene una larga historia en las discusiones dentro de la filosofía y las ciencias. Habitualmente, se lo plantea como una polaridad de opuestos, independientes y en pugna. Pero no tendría por qué ser así.

Como tantas otras cosas que mientras funcionan bien pasan desapercibidas, cuando la razón y la emoción colaboran entre sí no se notan los hilos invisibles que las unen. En cambio, cuando esos hilos se cortan, aparecen desequilibrios que, como veremos, son muy perjudiciales.

Sin embargo, esos desequilibrios nos ofrecen el beneficio secundario de abrir una hendidura por donde asomarnos a vislumbrar el papel de las emociones en el concierto de la vida anímica.

En este capítulo nos vamos a ocupar de ejemplos en los que la razón parece conservada en sus funciones mientras que las emociones no son escuchadas.

Empecemos por los extraños cambios en la personalidad de Phineas Gage. Damasio formuló una explicación neurológica, a la que hubiera sido imposible llegar antes, cuando se creía que la regulación de las emociones dependía exclusivamente de las zonas subcorticales (sistema límbico) en tanto que la corteza sólo se ocupaba de la racionalidad. A través de sus investigaciones, Damasio localizó una zona encargada de la modulación emocional ubicada en la corteza cerebral. Justamente esa zona fue la afectada en el cerebro de Gage mientras que las áreas responsables del pensamiento racional no sufrieron un daño significativo. Por eso Gage razonaba lógicamente, pero sin conexión con sus emociones.

El caso resulta de sumo interés, porque estamos frente a un paciente que parece que *piensa bien, pero decide mal*. O sea

que Damasio nos muestra que para tomar decisiones acertadas es necesaria la participación de la afectividad.

Desde su campo, la neurología, formuló entonces una primera conclusión: *la ausencia de emoción y sentimiento aniquila la racionalidad*, hasta el punto de hacer imposible la supervivencia. Para Damasio, la racionalidad se define como la capacidad de tomar decisiones sensatas, que tienen en cuenta el futuro personal, las convenciones sociales y los principios morales.

Damasio también ha avanzado en la investigación del mecanismo por el cual las emociones y los sentimientos participan en la toma de decisiones. Sostiene que el cerebro lee, registra y evalúa todo lo que sucede en el cuerpo. Sus decisiones dependen de esa información, por eso postuló la existencia de “marcadores somáticos”, que son señales que provienen del cuerpo y permiten anticipar si el resultado de las acciones va a ser placentero o displacentero. Sobre esa base, hay soluciones que se descartan y otras que se eligen automáticamente.

Estos marcadores no sólo operan en el caso de las emociones primarias enraizadas fuertemente en el cuerpo, como el placer y el dolor, sino también en las situaciones mucho más sutiles y elevadas de la mente humana. La voluntad y el altruismo, por ejemplo, también se basan en la posibilidad de usar estos marcadores en la medida en que permiten anticipar gratificaciones futuras.

Para Damasio, todo lo que el cerebro hace depende de lo que sucede en el organismo. Esto conlleva una consecuencia fundamental que el autor no explicita: si el cerebro decide bien porque escucha al cuerpo, el cuerpo es portador de una “sabiduría” enorme, acumulada a lo largo de millones de años de experiencia biológica.

Damasio cuestiona a fondo el dualismo cuerpo-mente de Descartes, al punto que su libro lleva por título *El error de Descartes*.

Llega entonces a una segunda conclusión más general, “psicosomática”: *las emociones y los sentimientos, junto con la maquinaria fisiológica subyacente, nos asisten en la inquietante tarea de predecir un futuro incierto y planear con acierto nuestros actos.*

## **6. La sordera emocional I: El papá de Bianca**

Las lesiones anatómicas como las de Gage no son la única forma en que la razón deja de escuchar a la emoción. Hay modos más cotidianos, tal vez menos graves, pero muy difundidos, como la insensatez y la hiper-racionalidad.

Es curioso lo que ocurre con la idea y el significado de sensatez. Los diccionarios comienzan definiéndola como buen juicio, cordura y razonabilidad, de modo que la sensatez parece una cualidad del pensamiento. Pero con el uso, su significado se desliza hacia la acción, por ejemplo, cuando se la describe como “prudencia o capacidad de sopesar las consecuencias antes de actuar”. Y más todavía cuando directamente se dice: “Cualidad que tienen las personas que muestran buen juicio, prudencia y madurez en sus actos y decisiones.”<sup>32</sup>

La etimología avala estos deslizamientos, porque sensato viene de la voz latina *sensus* que significa juicio, entendimiento y también sensación, percepción. Es decir que *sensus* designa no solo la capacidad intelectual de percibir sino también la sensorial. Incluso en su origen más lejano, la palabra “sensatez”, lo mismo que “sentir”, proviene de la raíz indoeuropea \*sent,

---

<sup>32</sup> La primera de estas definiciones se encuentra en <http://es.wiktionary.org/wiki/sensatez>. La segunda en <http://es.thefreedictionary.com/sensatez>.

que significa tomar una dirección. De modo que, otra vez, estamos cerca de la acción.<sup>33</sup>

Tras este breve recorrido, resulta coherente que María Moliner, en su reconocido diccionario, afirme que insensato “se dice de la persona que hace o dice cosas que causan o pueden causar daño o perjuicio importante a ella misma o a otra, aunque sin intención de causarlo (...)”.<sup>34</sup>

Frente a alguien que obra así, a uno le surge naturalmente la pregunta: “¿pero vos no pensás?” Sin embargo, como le ocurría a Phineas Gage, no se trata de un problema de pensamiento, sino de un problema de conexión con las emociones. Si alguien realmente no se da cuenta del daño que causa o puede causar es porque está poco conectado con los sentimientos ajenos e incluso con los propios. Por eso, el verdadero daño, en estos casos, es directa o indirectamente emocional.

Hace poco, con un grupo de colegas estudiábamos la situación de una chica de veinte años. Llamémosla Bianca. Es un poco aniñada y está de novia con un muchacho bastante mayor que ella. El novio, de treinta y cinco años, tiene dos hijos, uno de diez y otro de cuatro, con madres diferentes.

El motivo de consulta de Bianca fue la angustia que le había producido un episodio de violencia unos días atrás. Estaban en la calle, de noche, el lugar era bastante solitario. Discutían y ella lo empujó. Él se puso agresivo. La insultó, la escupió y después amenazó con dejarla allí, en la calle, sola.

---

<sup>33</sup> Ver, por ejemplo, Guido Gómez de Silva, *Breve diccionario etimológico de la lengua española*, Fondo de Cultura Económica, México, 1995. Y también los sitios de internet de Valentín Anders (<http://valentin.dechile.net/>): quien de una forma muy atractiva nos pone en el camino de averiguar etimologías (<http://etimologias.dechile.net/?sensato>).

<sup>34</sup> María Moliner, *Diccionario de uso del español*, Gredos, Madrid, 2007.

La terapeuta siguió preguntando cómo habían sido las cosas, qué había hecho ella después, etc. Bianca dijo que se había quedado mal y que le había contado a su papá. Y aquí viene la sorpresa. El papá no defendió al novio abiertamente pero procuró atemperar las cosas. Apostó por la continuidad de la pareja, dijo que era un buen muchacho, que hacía mucho tiempo trabajaba en el mismo lugar, y cosas por el estilo. Y Bianca terminó pidiéndole perdón a su novio.

Todo padre sabe el lío en que se mete si pretende determinar cuál de sus hijos empezó una pelea. En este caso también cuesta juzgar cómo comenzó la escena. Bianca es infantil y puede haber irritado a su novio, pero la reacción de escupir y de amenazar con dejarla abandonada en la noche es chocante e intranquilizaría a cualquier padre. Mejor dicho, a cualquier padre que esté bien conectado con sus vivencias y las de su hija. Si escuchara sus sensaciones y alarmas emocionales, el padre se inquietaría con el noviazgo de Bianca con un hombre que ya tiene dos hijos de parejas distintas, que muy probablemente va a seguir el mismo camino, embarazando a su novia actual, poco más que una niña que apenas puede con su propia existencia.

Esta breve historia nos explica en parte la inmadurez y el desamparo de Bianca. Lo que no nos explica es cómo el papá llegó a plasmar esa sordera emocional que lo lleva a la insensatez. Si nos apresuráramos a pensar que los responsables son el bajo nivel sociocultural o la ignorancia, el vecino de enfrente, del mismo estrato social e intelectual, podría sorprendernos por la sabiduría y la conexión afectiva con que protege a sus hijos.

Aunque pueda parecer sorprendente, desarrollos como el social, el económico, el cultural o el intelectual –juntos o separados– no van necesariamente de la mano del desarrollo emocional y por eso no garantizan la sensatez. Cuando esos

desarrollos están, son bienvenidos. Pero la sensatez parece depender totalmente de la madurez afectiva.

## 7. La sordera emocional II: Gabriela

La misma pobreza afectiva que vimos en el papá de Bianca, en estratos culturales más altos suele aparecer como hiper-racionalidad, una forma de insensatez que queda en parte oculta tras la respetable fachada del pensamiento lógico.

La lógica es un recurso racional formidable. Como herramienta es implacable porque en general los silogismos permiten una única conclusión que no puede ser refutada. Tal vez por eso se presta para ser idealizada y conduce a la creencia errónea de que si nos regimos únicamente por la lógica estaremos seguros, a resguardo de cualquier equivocación.

Sin embargo, no es así. El pensamiento lógico-racional es solo uno de nuestros recursos. En la evolución de las especies, es una adquisición extraordinaria pero reciente: apareció con los homínidos o, más aún, con el *homo sapiens*, si se adopta una definición restringida de pensamiento lógico. Las señales emocionales, en cambio, como vimos, son recursos imprescindibles para la supervivencia y por eso deben de haber aparecido muy tempranamente. De hecho, hay millones y millones de especies que viven –y viven bien– sin gozar del don de la razón. Si fuera al revés, si hubiera un ser que como único recurso tuviese el pensamiento lógico, sobreviviría mucho menos tiempo que el pobre Phineas Gage.

La sabiduría y la sensatez necesarias para la vida se sostienen en bases más amplias que la mera lógica. Pascal, que justamente fue un destacado matemático y físico antes de dedicarse a la filosofía, sabía de lo que hablaba cuando dijo: “El corazón tiene razones que la razón no conoce”.

Pero la culpa de no escuchar no es de la razón. El abuso de razonamientos lógicos y argumentaciones suele ser un refugio para no escuchar los sentimientos con los que no sabemos qué hacer.

Gabriela es médica y –por *casualidad* o porque se encontró con un gran maestro del tema– se dedicó a la ortopedia. Para ella la vida, como los huesos, se arregla con cirugías y se completa con yesos, férulas, clavijas y tensores. Es decir, basta la fuerza de la voluntad para que las cosas estén derechas, en el lugar que corresponde. Se entiende que Gabriela sea así. Le tocó vivir bajo la autoridad de un padre al que ella quiere muchísimo aun cuando reconoce que fue estricto, tacaño y exigente. Sobrevivió conteniendo sus pasiones y adaptándose a ese estilo de su papá tan querido, un régimen militar innecesario para ella y su hermano, que eran chicos tranquilos. Si se hubiese rebelado, como su hermano, habría terminado, como él, sin recibirse y con episodios de violencia irracional, comprensibles pero inútiles porque tampoco lo condujeron a nada.

Como madre es cariñosa, pero con demasiada frecuencia su cariño queda tapado por la cantidad de argumentos con que procura convencer a sus hijos. Logró que Juan fuera bastante sumiso. Hasta ahora, a sus trece años, no le ha traído demasiados problemas. El tema es Luz. Ahora ya está por comenzar la escuela primaria, pero la viene enfrentando con decisión desde antes de haber aprendido a caminar. Comer, bañarse, vestirse, ir al baño, especialmente ir al baño, todo es motivo de enfrentamientos. Gabriela se angustia porque su marido, Luis, se vincula mucho mejor que ella. Pero principalmente se angustia porque la que más se entiende con Luz es la empleada. Hace años que trabaja en la casa de Gabriela y habla muy poco, pero con Luz logra lo que quiere.

Gabriela se esfuerza, trata de ser comprensiva y explica todo. Se atrinchera en la fortaleza de argumentos que a ella la salvó. “No te sueltes de la mano, el ochenta por ciento de los accidentes de chicos se produce porque...”

Y Luz también parece atrincherarse en la necesidad de tener una mamá distinta. No cede hasta lograr torcerle el brazo a la pobre madre, que termina destrozada de impotencia.

En algunas de esas ocasiones, cuando la estructura de argumentos se rompe en mil pedazos y la angustia anuncia la derrota total, Gabriela se da por vencida y se siente frente al abismo. Pero es en ese momento cuando, arrinconada y chiquita, muerta de miedo, en el fondo de sí misma, aparece la verdadera Gabriela. Por fin se anima a sentir lo que siente y desesperada, con la guardia baja, se resigna a confesar que no sabe qué hacer. Y entonces, *milagrosamente*, Luz deja toda su bravura y se vuelve una niña dulce que con gusto le da el gusto a su mamá.



## **Capítulo 8**

---

### **LAS RAZONES DE LA RAZÓN**

**La polaridad razón-emoción. Segunda parte**



## I. Tres cerebros desconectados

En el capítulo anterior vimos que *para ser inteligente, la razón tiene que escuchar a la emoción*. Y pusimos ejemplos de eso que llamamos sordera emocional. En este capítulo, veremos lo que sucede cuando la que no es escuchada es la razón.

Pero antes pensemos el problema en términos más generales. ¿Por qué existen conflictos entre dos funciones que apuntan a un fin común?

Si tomamos, por ejemplo, la percepción y la memoria, vemos que colaboran entre sí en la función cognitiva. Cualquiera de las dos puede fallar, pero no a causa de un conflicto entre ellas. No ocurre lo mismo con la razón y la emoción. Ambas apuntan a la toma de decisiones y no debería haber conflictos entre una y la otra. Pero los hay. Y a veces son tan graves que ponen en peligro la vida.

Una explicación posible surge de la compleja estructura del cerebro humano. El neurocientífico Paul MacLean describió la existencia de tres niveles cerebrales que se fueron formando a lo largo de la evolución. El más antiguo es el arquiencéfalo, también llamado, por su origen, cerebro reptil; forma el tronco o tallo cerebral y se ocupa de las funciones básicas para la supervivencia. Por encima de él, se formó después el paleoencéfalo o cerebro mamífero primitivo; conforma el sistema límbico y por su función se lo llama también cerebro emocional. El más nuevo y más externo es el neocórtex, propio de los mamíferos superiores, cuyo máximo desarrollo hasta el presente se expresa en el pensamiento racional.

El mismo MacLean sostuvo que estos tres cerebros no están suficientemente conectados entre sí y llamó a ese fenómeno esquizofisiología.

Arthur Koestler, escritor y ensayista húngaro que vivió las dos grandes guerras en la convulsionada Europa del siglo XX, preocupado por el destino de la humanidad, tomó muy en serio la idea de la esquizofisiología.

Consideró que la insuficiente conexión entre la corteza y el sistema límbico —y en consecuencia entre razón y emoción— podría conducir al hombre a su autodestrucción. Gracias al desarrollo del neocortex el ser humano es el más inteligente de todos los seres vivos, pero debido a la desconexión entre los cerebros es torpe en el manejo de las emociones. Por eso el hombre es tan irracional en su crueldad y su violencia, mucho más que el resto de los animales, y es el único capaz de destruir el planeta que lo alberga.

Es una visión sombría y, mal que nos pese, un escenario posible.

Sin embargo nada nos impide pensar que las cosas también pueden ser diferentes. En la historia evolutiva de las especies, la razón es una adquisición reciente. Entre los primates más desarrollados y el hombre hay un solo escalón evolutivo y una diferencia infinita si de lo intelectual se trata. Cabe imaginar entonces que los desacoples fisiológicos entre la corteza y el sistema límbico suceden porque todavía transitamos una fase adaptativa. Si la humanidad no sucumbe en el intento, tal vez en cientos de miles de años la integración razón-emoción funcione de maravillas. No vamos a ver el resultado, pero nos queda el consuelo de ser el laboratorio donde la evolución ensaya su novedad.

## **2. Integración en curso**

La hipótesis del desequilibrio provisorio es verosímil. Para explorarla, habría que comenzar por deshacer el error de que, antes del desarrollo de la corteza cerebral y la razón,

la convivencia de los seres vivos era un caos. Parece más bien que los animales estaban adaptados, vivían en el equilibrio que brindaban las “leyes de la selva” y el planeta no corría peligro de extinción. Paradójicamente, sin la presencia de la razón, los seres vivos no eran “irracionales”.

¿Por qué tuvo que aparecer entonces el pensamiento lógico racional? Sencillamente porque la evolución no se detiene por el hecho de que las cosas funcionen bien; todo lo contrario, la naturaleza sigue probando con nuevos desarrollos. Así, la aparición de la razón significó un crecimiento maravilloso. Pero crecer tiene sus riesgos y trae crisis.

Es difícil predecir qué ocurrirá con el proceso de integración entre razón y emoción. Lo que sí sabemos es que no habrá buen resultado si la razón pretende imponerse oprimiendo a la emoción. Primero, porque la emoción también es necesaria. Y segundo, porque como ha mostrado el psicoanálisis, la afectividad, reprimida, se vuelve incontrolable. No es que la emoción sea en sí misma irracional, pero si se la oprime, reacciona con violencia. De ahí debe de venir la idea de que la afectividad es indomeñable y peligrosa.

Hay que tener en cuenta que los intentos autoritarios de la razón se deben justamente a que se trata de una fuerza nueva, más débil que la emoción, que no sabe todavía cómo hacerse entender. Por eso, la mayor parte de las voces de los grandes pensadores salen en su defensa y procuran fortalecerla.

Sin embargo, la aliada más fuerte con que cuenta la razón para hacerse escuchar es “la realidad”. Por fuertes que sean nuestros impulsos, sentimientos y deseos, la realidad, a la larga, impone su verdad. Es que, si lo pensamos bien, nos damos cuenta de que *la razón es la voz de la realidad exterior operando, desde adentro, como argumento. La razón es la realidad internalizada.*

En cambio, las pulsiones, las emociones, los deseos son la voz de la realidad interior, con sus necesidades imperiosas y su exigencia de satisfacción.

Después de este recorrido, llegamos otra vez a la conclusión de Freud en relación con *los dos principios del acontecer psíquico*. Y la razón resulta ser un recurso más del principio de realidad en su trabajosa labor de conducir al principio del placer hasta su meta, por un camino más largo, pero más seguro.

### **3. El fuego del pensamiento**

Volvamos a la prueba de inteligencia de la gallina y el perro que tratan de alcanzar la comida que está detrás de un tejido. Habíamos dicho que cuanto más inteligente es un animal, mayor es su capacidad de alejarse del objetivo como medio para alcanzarlo. Agreguemos ahora que, al parecer —yo no hice la prueba pero suena muy lógico—, cuando el animal tiene hambre su desempeño intelectual es menor: la gallina insiste ciegamente por el mismo hueco, el perro tarda más en descubrir el rodeo necesario porque no soporta alejarse del alimento. O sea, cuando está hambriento, el animal es menos astuto. El hambre le nubla la razón.

Esto parece contradecir la convincente teoría de Freud de que es la frustración la que engendra el pensamiento. Pero hay una muy buena metáfora que aclara la aparente contradicción.

La relación entre la frustración y el pensamiento es semejante a la que se da entre el fuego y el aire. Del mismo modo que el oxígeno es imprescindible para que se encienda el fuego, la frustración es necesaria para encender el pensamiento. Y así como un fuego pequeño requiere de un soplo suave para no apagarse, las frustraciones tolerables incitan a pensar.

Todos tenemos también la experiencia inversa de que un viento fuerte apaga las llamas pequeñas. De modo semejante, cuando la frustración es muy grande—muy traumática, decimos en psicología—el pensamiento queda arrasado.

Aunque en esto se ven excepciones. Hay chicos, por ejemplo, que tras haber sufrido traumas desgarradores reaccionan con fortaleza impensada. Su respuesta parece tanto o más grandiosa que el golpe sufrido. Es asombroso y conmovedor. Algunas corrientes psicológicas llaman *resiliencia* a esta maravillosa capacidad de respuesta.

#### **4. Ceguera racional. Atontamiento y locura**

Más allá de esas excepciones milagrosas, en general, el hambre nubla la razón de los animales y, lamentablemente, también la de muchos seres humanos: si no están cubiertas las necesidades básicas, el pensamiento no puede levantar vuelo. Pero no solo de pan vive el hombre: otras necesidades y otras demandas, emocionales, también hacen ceder a la razón.

A veces, con pequeñas negaciones, alguien se hace un poco el tonto o, como se dice, hace la vista gorda. Otras veces, es muy notorio que la persona no quiere ver lo evidente; son negaciones graves, por las que se llega a pagar un precio muy alto: por no perder una pequeña cuota de poder o de bienestar, por no dañar la propia imagen o por no romper la ilusión del amor, poco a poco se tejen relaciones de sometimiento grosero que duran toda una vida.

Cuando una persona limita así sus potencialidades intelectuales por motivos emocionales, corresponde hablar de atontamiento: el atontado es alguien que *sabe*, pero como no le gusta o no le conviene, *no quiere saber*. Y de tanto no querer, termina perdiendo efectivamente la capacidad de saber.

No solo la negación sino también otras defensas psicológicas terminan teniendo efectos “atontantes”. Es que, en principio, las defensas son para mantener a raya las emociones, pero ocurre como con el abuso de psicofármacos. Los tomamos para que nos quiten un poco la angustia o la impulsividad, y terminan quitándonos también un poco de inteligencia y no estamos tan despiertos.

Lo mismo puede ocurrir con el abuso de las defensas psicológicas que, como los psicofármacos, no son tan precisas y suelen tener el lamentable efecto secundario de adormecer capacidades. En estos casos, en el curso de una buena psicoterapia, el proceso se invierte, y cuando las defensas regresan a su nivel saludable, el paciente se vuelve más inteligente. Descubre o recupera potencialidades intelectuales latentes en un trabajo que podríamos llamar de “desatontamiento”.

Un caso diferente es cuando se pierde la razón. Si el atontarse es una forma silenciosa de sometimiento, la locura pretende ser un grito libertario. Pero no se pierde la razón por un motivo vano: si alguien necesita apartarse así de la realidad, es para escapar de la angustia insoportable de sentir que su contexto lo tiene atrapado sin salida.

Es cierto que el que se lanza por el camino de la psicosis de alguna manera logra escapar de la realidad, pero para eso tiene que *romper el aparato de pensar* y pagar las consecuencias.

Habitualmente las formas más comunes de locura son ruidosas. Sin embargo, Freud explica que siempre el primer tiempo de enloquecerse es más silencioso aun que el del atontarse. Mientras el paciente se retrae y rompe los vínculos con el mundo, todo ocurre en doloroso silencio. Cuando aparecen, ruidosos, los delirios, es ya el momento en que el paciente está intentando volver.

Pero son tentativas de re-conexión tan llamativas como inútiles. Como el aparato de pensar, literalmente, está roto, produce pensamientos que parecen sin significado, caricaturas tan deformadas que nadie las entiende.

Sin embargo, si descubrimos la clave, los desvaríos se llenan de sentido. En el núcleo de los delirios *están, encriptadas, las verdades que llevaron al loco a enloquecerse*. Al abrirlas, siempre encontramos una trampa de la que solo se puede escapar rompiendo el aparato y que se fue armando pieza por pieza en el círculo de interdependencias emocionales más íntimas.<sup>35</sup>

Hay casos que parecen estar en el extremo opuesto al del

---

<sup>35</sup> Explicar cómo funcionan las trampas enloquecedoras llevaría más espacio del que queremos asignarle en este texto. A modo de ejemplo y siguiendo el modelo que utilizó Gregory Bateson y al que Jorge García Badaracco llenó de significado vivencial, imaginemos una situación esquemática. Supongamos que un niño se ve repetidamente expuesto a mandatos maternos contradictorios, transmitidos en dos niveles de comunicación diferentes, uno verbal y otro contextual. Por ejemplo, mientras la madre le dice que tiene que ser cariñoso, lo trata con frialdad y reacciona poniéndose dura ante las muestras de afecto. O sea, la conducta materna es un segundo mandato que cuestiona el ser demostrativo. El niño ama a la mamá y depende totalmente de ella para sobrevivir. Pero constata una y otra vez que si es cariñoso, como respuesta recibe rechazo, si es frío, es criticado. Tampoco puede ser ni frío ni cariñoso. Además, no está en condiciones de cuestionar a la madre ni recurrir al padre para que lo saque de la trampa. Su aparato de pensar, sin salida, se rompe, porque tiene que procesar lo improcesable. Y el niño, triste, se refugiará en el mundo que sea capaz de construir. Cuando se le insiste, se hundirá en el más profundo autismo o reaccionará con violencia "irracional". (Gregory Bateson, D. Jackson, J. Haley y J. Weakland, (1956): "Hacia una teoría de la esquizofrenia", *Pasos hacia una ecología de la mente*, Ediciones Carlos Lohlé, Buenos Aires, 1976. Jorge García Badaracco (1990): *Comunidad terapéutica de estructura multifamiliar*, Tecnicpublicaciones, Madrid. Y Jorge García Badaracco (2000): *Psicoanálisis multifamiliar*, Paidós, Buenos Aires.

atontamiento y el de la locura. Cuando alguien puede aprovecharse sin piedad de un niño, un anciano o un discapacitado, decimos, con acierto, que es una persona de mente fría y que es un insensible y calculador. La razón aparece conservada y trabajando en la plenitud de sus funciones. Pero recordemos lo que vimos en el capítulo anterior respecto de otras formas de aparente triunfo de la razón. Aquí no se trata de que haya triunfado la razón ni de que la persona carezca de emociones. Lo que está sucediendo es todo lo contrario. La persona quedó poseída por un solo interés –la ambición o la codicia, por ejemplo– que aniquiló su razón. Toda su “insensibilidad” consiste entonces en que uno solo de sus sentimientos pesa mucho, demasiado. La razón no se ha perdido, pero queda esclavizada.

## 5. El equilibrio desatinado

En este capítulo y el anterior separamos los casos de sordera emocional de los de ceguera racional, como si en unos se desatendiera a la emoción y en los otros a la razón. Pero si lo pensamos de otro modo, llegamos a una conclusión un tanto inesperada: cuando hay conflicto entre la emoción y la razón, sea cual fuera la solución encontrada, la batalla la *gana siempre la emoción*. Esto resulta evidente en la locura, que lleva a perder la razón, o en el atontamiento, que la adormece. Pero también se impone la emoción en los casos en que los sentimientos parecen apagados. En la hiper-racionalidad, el triunfo de la razón es provisorio. Es una defensa que tarde o temprano se desmorona y aparecen los sentimientos que se buscaba ocultar.

Esto es así porque, como pudo mostrar Freud, siempre que uno reprime o se defiende es para evitar un sentimiento penoso. El sentimiento podrá quedar oculto, pero no derrotado.

Otra conclusión es que el ideal de que no haya conflicto entre emoción y razón está todavía muy lejos de cumplirse. Se suele proponer como la solución que *haya un equilibrio*, o que se debe buscar el punto medio, o que tiene que haber un cincuenta y un cincuenta de cada cosa.

Más allá de las buenas intenciones, esas propuestas sirven de poco y en muchos casos son desatinadas. Parecen un ejemplo más de la hiper-racionalidad que se aleja de la vida. Es cierto que hay que escuchar a las dos partes, pero ¿cómo se mide la cantidad de razón y de emoción? ¿Quién establece que ese es el punto de equilibrio?

Se dice que un juicio es *salomónico* cuando se resuelve dando parte de razón a cada uno de los litigantes. Cuenta la Biblia que dos madres disputaban por la propiedad de un hijo y fueron llevadas ante Salomón para que decidiera cuál de las dos tenía razón. En su famoso “fallo salomónico”, el rey dejó a todos sorprendidos cuando pidió que trajeran una espada, cortaran al bebé por la mitad y le dieran una parte a cada madre. ¿Qué mejor ejemplo de lo desatinado que puede ser a veces el equilibrio del punto medio? Como es sabido, una de las mujeres saltó desesperada para evitar que mataran al niño y Salomón dictaminó entonces que ella era la auténtica madre. Evidentemente, la sabiduría y el equilibrio no tienen por qué ir de la mano.

## **6. La razón que convence**

Hay dos imágenes que suelen asociarse a los científicos: una, la de un hombre impassible, que piensa con mente fría. Otra, la del hombre apasionado. Este es el caso de Freud. El padre del psicoanálisis era un científico vehemente que pensaba con libertad. Y lo que pensaba lo decía sin miedo. A él seguramente

no le íbamos a escuchar decir, por compromiso, que había que encontrar el equilibrio en el punto medio.

Cuando sus primeros pacientes lo pusieron frente al descubrimiento de que detrás de los síntomas nerviosos se ocultaban los impulsos reprimidos, se convirtió en la voz de esos impulsos. Y fue un apasionado defensor de las pasiones.

Provocó que se levantaran muchas voces de rechazo, pero no se calló. Y así se produjo una paradoja: Freud recurrió a la fuerza de la razón para defender las verdades sobre la emoción.

Por muy poderosos que sean los afectos y los intereses de los hombres, lo intelectual también es un poder. No precisamente de aquellos que se imponen desde un principio, pero sí de los que acaban por vencer a la larga. Las verdades más espinosas acaban por ser escuchadas y reconocidas una vez que los intereses heridos y los afectos por ellos despertados han desahogado su violencia. Siempre ha pasado así, y las verdades indeseables que nosotros los psicoanalistas tenemos que decir al mundo correrán la misma suerte. Pero hemos de saber esperar.<sup>36</sup>

Si enlazamos lo que venimos diciendo llegamos a la conclusión de que *la emoción nunca pierde, pero a la larga la razón gana*. ¿Cómo arreglamos ahora esta contradicción?

Es verdad que la emoción nunca pierde, siempre encuentra el modo de hacerse escuchar. Lo que sucede es que cuando la razón finalmente gana, es porque se ha hecho sabia y sensata, por haber aprendido que su única manera de vencer es convencer. Y eso implica escuchar, terciar, integrar. Pero para eso, como decía Freud, tenemos que saber esperar.

---

<sup>36</sup> Sigmund Freud (1910): "El porvenir de la terapia psicoanalítica", *Sigmund Freud Obras completas*. Biblioteca Nueva, Madrid, 1972. Tomo V, pág. 1572.

## **UNA FÁBRICA DE TEORÍAS**



—El hombre debería ser más paciente y saber esperar hasta encontrar la respuesta a sus preguntas —dijo el profesor.

Era una de las primeras clases de Psicología General. Yo debo de haber estado con la atención distribuida: en parte atento a él y en parte a los mil estímulos diferentes que tenía que absorber en esos meses como nuevo habitante de una Buenos Aires cruel con los jóvenes recién llegados del interior.

—Sucede que la razón —siguió el docente— es una fábrica de teorías. Y Freud escribió, con todo acierto, que la razón necesita explicaciones, y si no encuentra una rápida, la inventa.

Yo, que venía de una escuela religiosa, era la primera vez que escuchaba hablar bien de Freud. Pero aunque era un alumno apenas ingresado, podía decir que sí, que Freud tenía razón. Su teoría me había hecho acordar a la morsita de mi tío. Debe de haber sido el modo coloquial y narrativo del profesor, que me transportó a la infancia.

Yo era el más chico de muchos hermanos y tuve la suerte de que ni mis padres ni ellos me mandaran a dormir: lo más lindo del mundo era quedarse a escuchar los relatos de los grandes en esas veladas interminables. De tanto en tanto, si al día siguiente era domingo, o si había llegado alguien de trabajar en otro campo alejado, o si se alineaban los astros, la cena, alrededor de una mesa enorme, se continuaba en charlas sin fin.

—¿Te acordás cuando el tío Luis instaló la morsita de fundición en la herrería? —empezó una vez Juan.

—Uh, sí, tardamos como diez años hasta contarle a papá lo que había pasado —se prendió Gerardo.

—¿Qué pasó, qué pasó? —preguntó Inés, siempre curiosa pero olvidadiza, porque seguro que ese cuento había tenido ediciones previas.

Y como si fuera un canon a dos o más voces, empezó la música celestial de las historias.

—El tío tenía una morsa chiquita que había traído de Italia. La tenía guardada y la usaba para trabajitos y artesanías. Como era de fundición de hierro, era muy delicada, si le pegabas fuerte la podías partir. El tío nos había explicado a todos con cuánto cuidado había que usarla. “Okó con la fundizione, se puede rompere”. Hacía digamos una semana que se había decidido a instalar la morsa ahí y un día vamos nosotros y necesitábamos remachar no sé qué...

—No —interrumpía Gerardo—, estábamos queriendo ponerle un cabo nuevo al “cuchillo alemán”.

En casa había objetos con tanta historia que tenían nombre y apellido: el cuchillo alemán, la tijera de la nona, el tarrito de la plata. La vitrina no necesitaba adjetivo.

—La cuestión es que la morsa estaba apretando un fierro que había dejado el tío y nosotros lo sacamos, nos pusimos a trabajar y al tercer martillazo ¡le voló un cacho a la morsa!

—¡Uy! —se sorprendió Inés, llevándose la mano a la boca y conteniendo la respiración.

—Sí, nos pegamos un susto de la gran siete. Lo primero que se nos ocurrió fue dejar todo como estaba. La fundición de hierro es como la loza, si vos ponés los dos pedazos bien juntos no se nota nada. Y ni una ni dos, pusimos el pedazo, apretamos el fierro como estaba antes y desaparecimos.

—Esa tarde andábamos cada uno por un lado y los dos mirando de lejos para ver si al tío se le daba por ir a la herrería. Aunque estábamos en pleno invierno, a nosotros la tarde se nos hizo larguísima.

—Al otro día, ¡un frío, una helada, todo el campo blanco!

Nosotros, calentitos en la cocina, ni queríamos asomar el hocico, y sentimos el grito: “¡muchachi!”.

—No, no era un grito; a mí no me asustó tanto, era un llamado.

—Sí, sí, era un llamado, si el tío Luis era un pan de Dios. Pero con lo que quería a esa morsa era para asustarse. Al tercer llamado fuimos; medio remolones, pero fuimos. El tío estaba pensativo, inquieto. No se conformó con nuestra presencia, quería que estuvieran los hijos de él, los otros sobrinos y los dos o tres peones que podían andar por la herrería.

—Nos mirábamos con Juan porque no entendíamos qué quería el tío. Los que iban llegando entendían menos que nosotros, pero bueno, ahí estábamos, esperando, formando una especie de ronda, éramos como diez.

—Sí, y agarra el tío y dice: “Butei...”. Empezó en dialecto italiano, como hablaba siempre, pero como había peones se corrigió y empezó en castellano. “Muchachi, miren lo que pasó. Ío deké questo fierito acá bien, bien pretado con la morsita de fundizione. Ma hay que tener cuidado, cuando hace un grande, grande frío.”

—Tal cual. Me parece escucharlo. El tío Luis reforzaba lo que decía repitiendo algunas palabras.

—Todos ahí expectantes, mirando la morsa con el fierro y al tío Luis que empieza a aflojarla hasta que cae el fierro con un pedazo de morsa en una mano que había puesto debajo. El tío nos mostró lo que tenía en la mano y, resignado, nos dio su explicación y su enseñanza: “Ven, si uno deka un fierito muy, muy pretado en una morsita de fundizione, con el frío, la humetá e la helata, la fundizione se parte”.

—Y el hombre —estaba diciendo el profesor cuando volví a la clase— muchas veces se queda trabado por siglos creyendo

*Domingo Boari*

que sabe. Y no quiere volver a preguntarse. Pero no hay que echarle la culpa a la razón. El problema es el hombre, que no se aguanta el dolor de no saber.

## **ERRAR ES HUMANO**

**La falla de nuestro sistema emocional**



## **I. La posibilidad de engañarnos a nosotros mismos**

Un conocido refrán de origen latino afirma que *errar es humano*. El dicho se aplica a la perfección en el área de las emociones, porque con los sentimientos el ser humano puede cometer errores que no son posibles en otras especies.

Como ya vimos, Darwin escribió un libro al que tituló *La expresión de las emociones en el hombre y otros animales*, en el que subraya la continuidad biológica de las especies y la semejanza de la vida emocional de los animales superiores y del hombre.

Freud también se refirió a esa continuidad biológica y psíquica, como vimos en algunos pasajes de este libro, por ejemplo, cuando hablamos de la angustia como una necesidad biológica de todos los seres vivos para anticiparse al peligro.

Pero Freud se vio en la necesidad de señalar una enorme diferencia entre el hombre y el resto de los seres vivos cuando descubrió la capacidad de la mente humana de protegerse de lo desagradable mediante diversos mecanismos de defensa, como la represión.

Contar con esas defensas significó para la humanidad la posibilidad de desarrollar la capacidad simbólica y la cultura toda. Pero ahora no es el momento de hablar de los beneficios. El problema es que, *a causa de las defensas, los humanos poseemos también la capacidad de engañarnos a nosotros mismos en relación con lo que sentimos*.

Si lo pensamos un poco, nos damos cuenta de que suena extraño decir que “nos engañamos acerca de lo que sentimos”. Cada uno sabe lo que siente y decirle a alguien enojado que se está engañando porque lo que le pasa es que está triste, parece tan desatinado como decirle a alguien que siente hambre que en realidad lo que siente es frío.

Y sin embargo, puede ser así. Sin ir más lejos, en el capítulo I trajimos la historia de Pedro y su enojo incoercible, y concluimos que era un *sentimiento tapón*, que él usaba para mantener oculta la enorme tristeza e indefensión que le causaba ver lo enferma que estaba su pobre madre.

Pero no es tan sencillo. Descubrir el sentimiento oculto detrás del enojo de Pedro a nosotros nos llevó mucho tiempo y Pedro mismo está muy lejos todavía de poder aceptar nuestra interpretación.

## 2. Los sentimientos “tapón”

Por las consecuencias que tiene para nuestra vida, el tema de los *sentimientos tapón* es tal vez el más importante de este libro.

En primer lugar permite trazar una clasificación nueva, sobre la base de un criterio que no habíamos usado. Ya no importa si los sentimientos son agradables o desagradables. Lo que importa, desde un punto de vista clínico, es si son saludables o enfermantes. En el primer caso, se trata de *sentimientos naturales o libres*. Son las emociones normales y conscientes que se fundamentan en la correcta lectura del contexto: si hay peligro me pongo en alerta; si pierdo algo valioso, me apeno. Resultan saludables porque se corresponden con la realidad que estamos viviendo y nos conducen a las acciones adecuadas a esa realidad.

En cambio, los *sentimientos tapón* sirven para evitar que surjan otras emociones que no nos gustan, o sea que su función es defensiva. Decimos que son enfermantes o patógenos porque suelen traer más problemas que beneficios: nos incitan a realizar acciones que no son las más acordes a lo que está

sucediendo. Pedro, con su enojo, por ejemplo, protesta y grita, pero eso no ayuda para que su mamá, que está psiquiátricamente enferma, pueda mejorar su salud y cambiar sus conductas.

Se hace necesario plantear dos cuestiones: por qué llegamos a engañarnos en relación con lo que sentimos y cómo es que podemos hacerlo.

La primera tiene una respuesta más sencilla. El fin último de todos los mecanismos de defensa es *evitar el desarrollo de un sentimiento penoso*: no queremos darnos cuenta de que sentimos algún deseo *non sancto* porque nos resultaría humillante. Preferimos alegrarnos por lo bien que nos va en una empresa nueva sin querer mirar los peligros que conlleva. Las defensas responden al principio del placer y se implementan para no sufrir.

En cuanto a cómo hacemos para engañarnos, tenemos que explicar algunas cosas. Como fuimos viendo, la respuesta emocional al contexto es un automatismo extremadamente útil para la vida. El bebé que percibe a su mamá angustiada capta que la situación es de peligro y llora. Un recién nacido, si es sano, se conecta muy bien con su entorno y registra el clima emocional que lo rodea. Prácticamente no puede autoengañarse.

Como la voluntad no tiene mucha autoridad sobre nuestra vida afectiva, no podemos cambiar en forma directa nuestros sentimientos. Para poder mentirnos, entonces, tenemos que recurrir a un procedimiento indirecto. Si presentimos que vamos a vivenciar algo que nos va a hacer sufrir demasiado, las defensas actúan sobre las percepciones, las ideas o las representaciones con el fin de ubicarnos en un contexto diferente que nos haga sentir otra cosa. Es decir, no reprimimos el sentimiento desagradable, lo que hacemos es provocar una

distorsionada evaluación cognitiva de la realidad, así nos surge un sentimiento menos penoso.

Supongamos que estamos en un grupo de trabajo y nos toca vivir una situación de injusticia que nos deja avergonzados e impotentes. Nos quedamos con bronca y no sabemos qué hacer.

Para *no sentir lo que sentimos*, podemos engañarnos y decir que la injusticia no fue tal, que los equivocados fuimos nosotros, o algún otro argumento que nos tranquilice. Puede ser que sea una solución válida y que evitemos un mal mayor y un sufrimiento. Pero si la injusticia había existido –y sobre todo si nos afectó mucho– nuestra engañosa evaluación tranquilizadora, a la larga o a la corta, tendrá consecuencias. Ser demasiado obediente o sumiso tiene precio.

El mismo ejemplo podemos usarlo para el caso contrario. Imaginemos que la supuesta injusticia no haya sido tal, sin embargo preferimos presentarla como una injusticia innegable, ante nosotros y los demás, para no reconocer que otros son mejores que nosotros.

Es decir, cualquier sentimiento puede ser utilizado como defensa para evitar la aparición de otro que, por algún motivo, resulta más doloroso.<sup>37</sup>

### **3. El orgullo y la memoria**

Sin dudas, errar es humano y autoengañarse es una de las formas más frecuentes de errar. Pero no todo es lo mismo: hay

---

<sup>37</sup> Los conceptos desarrollados en este apartado retoman algunos de los propuestos por Freud, especialmente en los escritos de 1915 “La represión” y “Lo inconsciente”, *Sigmund Freud Obras Completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires. 1976/85. Tomo XIV.

engaños de los que no estamos dispuestos a salir y a veces para no enfrentarnos con la verdad somos capaces de corregir un error con otro mayor. Pero también hay mentiras en las que nos apoyamos momentáneamente mientras nos fortalecemos para asumir la realidad.

“No lo puedo creer” es una expresión habitual que nos surge cuando sucede algo muy doloroso o desagradable. Nuestra mente se parte en dos: sabemos que lo que nos duele sucedió, pero en una parte de nosotros mismos no lo podemos aceptar; imaginamos que vamos a despertar de una pesadilla y que la realidad no será tan penosa.

No se puede negar la utilidad de esta disociación como mecanismo para atemperar el impacto mientras nos vamos acomodando hasta ser capaces de aceptar la realidad. Por lo habitual, la percepción termina imponiéndose.

Pero si entran en juego otros intereses, el sentido de la disociación puede distorsionarse. Nietzsche lo describe con un aforismo impiadoso. “Has hecho esto, me dice mi memoria. Eso no puedes haberlo hecho, dice mi orgullo, y permanece inmovible. Finalmente, cede la memoria.”

Esta cruda descripción incluye grandes verdades. La primera es que al comienzo del proceso somos conscientes del autoengaño. Puede ser que no nos guste o nos duela, pero si nos ponemos una mano en el corazón sabemos bien cuál es la verdad. Después comenzamos a buscar atenuantes, que con el tiempo terminan siendo argumentos rotundos que deforman tanto los hechos que ya no somos responsables de nada.

Sin embargo, la mayor verdad que ilumina Nietzsche es que el motivo de autoengaño es nuestro orgullo, o sea, la necesidad de preservar nuestra propia imagen a cualquier precio —en primer lugar, para nosotros mismos y después también para

los demás—. Y cuando uno se encamina por este proceso, el tiempo juega a favor del orgullo.

#### **4. El honor a salvo**

Sucede con mucha frecuencia que nos encontramos con personas que, dolidas o enojadas, nos digan: “lo que pasa es que a mí me estafó mi socio”. Si escuchamos el relato solemos solidarizarnos con quien lo cuenta.

Pero con un poco de humor podemos pensar que en temas como estos es donde fallan todas las estadísticas, porque con tantas personas estafadas es muy raro que no nos encontremos nunca con alguien que nos diga “lo que pasa es que yo estafé a mi socio”.

Si bien lo que voy a contar ahora me sucedió realmente hace unos años, tal vez sea en parte un relato de ficción. Lo conté tantas veces como ejemplo que ya no sé cuánto es lo que le fui agregando para enriquecer el caso.

Una vez, en una localidad del interior donde atiendo todas las semanas, fui a comprar algo a una ferretería y, con el ritmo tranquilo de esos pueblos, me puse a conversar con Pedro, el dueño. La charla derivó muy pronto en que me contara cómo lo habían estafado.

—Yo hace más de quince años me asocié con mi cuñado —me dijo. Trabajamos juntos un montón de tiempo y todo anduvo bastante bien hasta que se nos dio por poner una sucursal. Yo me encargué de la casa original, que es ésta, y él de la nueva. No sé si usted la conoce, es esa ferretería grande, que tiene el nombre de él y está sobre la avenida.

—No —le digo—, no hace mucho que vengo acá y no suelo comprar estas cosas.

—Al tiempo me empecé a dar cuenta de que en la sucursal de él había mucho más movimiento, pero las ventas eran iguales en las dos casas. Después tomó como empleado al primo. Me dijo que era para darle una oportunidad y porque sabía vender. Yo empecé a sospechar pero no quise que se armara lío en la familia, ¿me entiende?

—Sí, claro.

—Al final, cuando quise acordar, estábamos casi fundidos los dos. Yo quería cerrar la sucursal y volver a los comienzos, pero él quiso que nos separáramos. Y así fue. Al tiempo me vengo a enterar de que él, con el primo, hacía ventas a grandes clientes y no las pasaban por la contabilidad de la sociedad. Fue como un vaciamiento, ¿me entiende? A mí me dejó con la sucursal casi sin mercadería y él se fue para arriba. Mire lo que me habrá robado que en dos años amplió el local de acá y puso una sucursal en otro pueblo.

No soy cliente habitual de ferreterías, más que para mínimas cositas y, en los varios años que siguieron, creo que no volví a ir a lo de Pedro. Muy de tanto en tanto, paso por la puerta y allí sigue el negocio, y me lo puedo imaginar tomando mate con algún cliente, tranquilo, pero lamentablemente un poco amargado.

Pasado un tiempo mudé mi consultorio y a lo largo del primer mes, cuando me estaba instalando, por un montón de detalles tuve que ir a la ferretería en varias ocasiones y dedicar alguna atención a buscar repuestos raros y cosas especiales. A la vuelta, sobre la avenida, había una ferretería grande y surtida. Cuando vi el cartel que decía “Ferretería Santiago”, me acordé de Pedro

En lo de Santiago me atendieron siempre muy bien, tenían variedad de cosas, se ofrecieron a conseguirme lo que no tenían y me avisaron en cuanto llegó el repuesto.

Un día que me interesé por una herramienta costosa que me pareció un buen regalo para mi hijo, me vino a atender Santiago. Como era de esperar, no pasó mucho tiempo de conversación hasta que apareció la consabida frase: "A mí me estafó mi socio".

—Cuando yo estaba con mi cuñado, no podía progresar —me dijo.

Santiago hablaba en un tono más alto que Pedro y con otro entusiasmo. Lo de él no era una queja, sino un justificación de por qué su negocio no era más lindo, más grande, más surtido.

—Empecé con mi cuñado hace como quince años. Los dos sacábamos la misma plata, pero yo iba a las siete de la mañana. Los clientes de ferretería andan temprano, antes de las ocho había que abrir. Él venía a las diez. A la tarde yo abría a las cuatro y él llegaba a cualquier hora.

Mientras me contaba, Santiago no dejaba de estar atento a la tarea de vender.

—Usted tiene el consultorio aquí a la vuelta. Si quiere le hago una cuenta corriente —me dijo—. Acá en el pueblo nos conocemos todos, a principio de mes viene y me va pagando, no se haga problemas.

Y después siguió.

—Con mi cuñado era imposible. Yo me ocupaba de todo y él charlaba con los clientes. Y las ganancias eran mitad y mitad. Cuando cambiábamos el auto, nos comprábamos uno igual cada uno. Cuando fuimos a Europa los dos matrimonios, toda la plata salía de la ferretería, pero para trabajar no éramos iguales. Me chupó la sangre varios años.

El tono había pasado de entusiasmo a queja. Algo amargado estaba, porque para él, si no hubiera sido por culpa de

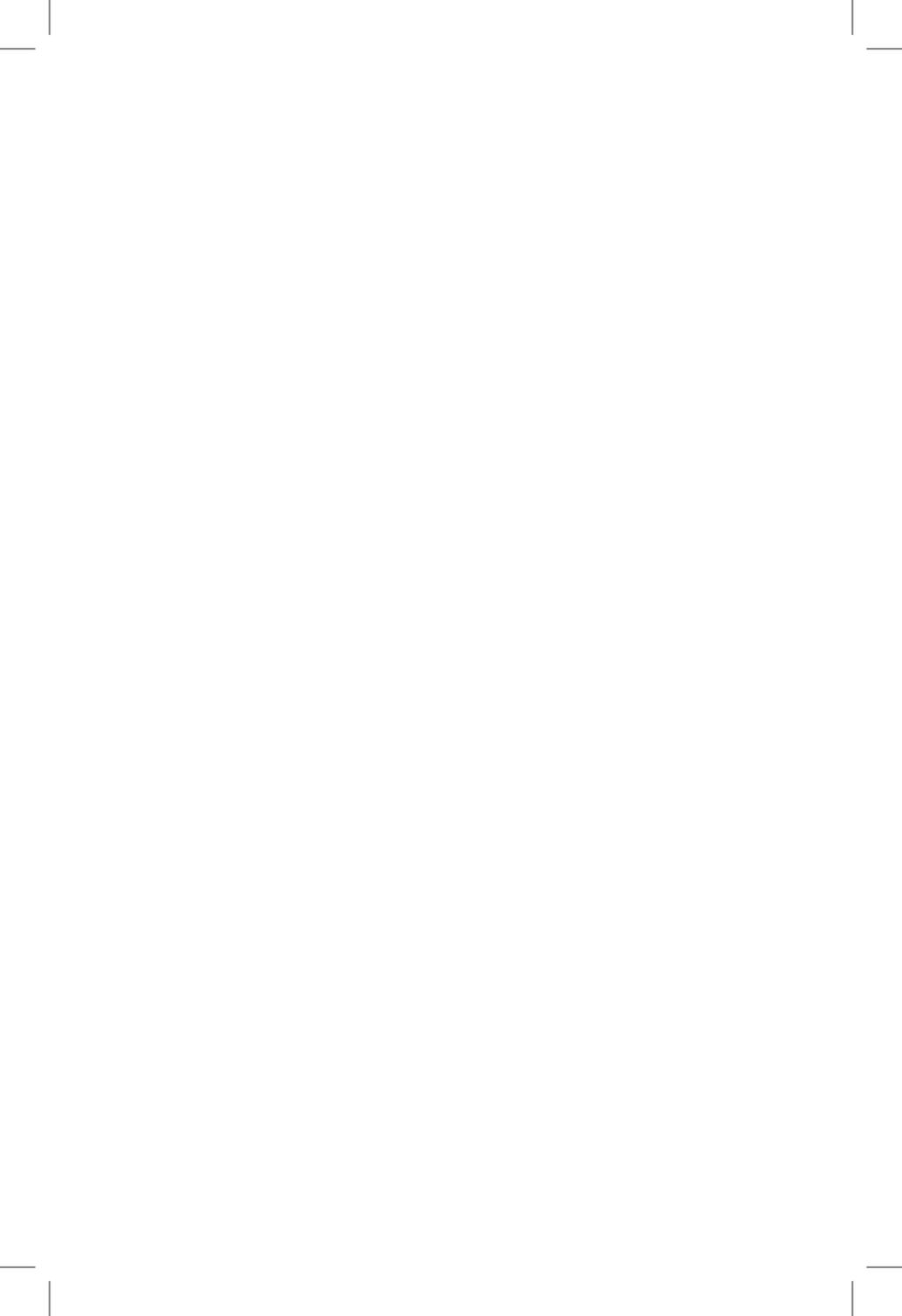
Pedro, quién sabe cuánto más habría crecido su comercio.

Recompuso el tono y siguió.

—Por suerte pude armar un negocio mayorista con mi primo y nos abrimos. Mire cómo habrá sido que me chupó la sangre, que desde que nos separamos está cada vez más fundido. Hasta tuvo que vender el auto.

Hace muchos años que Pedro y Santiago se separaron. Cada quien siente que su honor está a salvo. Y como reaseguro, todas las veces que pueden, se lo cuentan a sí mismos y se lo cuentan a los demás. Sin embargo, en el fondo, cada uno sabe que no fue totalmente inocente. Pedro debe de haber sentido cierto malestar por ocuparse mucho menos del negocio que Santiago, y a la hora de las cuentas, retirar lo mismo. Santiago no se debe de sentir tan limpio de haber tenido un negocio paralelo a espaldas de su socio.

¿No es maravillosa la frase de Nietzsche “finalmente la memoria cede”?



**TERRITORIO**



*Mi amigo Gerardo tenía un perro. Lo había encontrado haciendo equilibrio sobre un tronco a la deriva cuando todavía era cachorrito y lo rescató. Fue en los primeros días de aquella gran creciente que dejó las islas cubiertas por varios meses. La familia de Gerardo se había ido, corrida por el agua, y él, sin ser todavía un adulto, quedó encargado de cuidar lo poco que se había salvado.*

*Con el perro se encariñaron mutuamente. Él lo llamo Yuri, como Gagarin, aquel astronauta ruso tan famoso a comienzos de los sesenta. Lo llevó a vivir con él a la casilla sobre pilotes que era su refugio. Desde allí, con una canoa precaria, exploraban la propiedad y se animaban a incursionar en los alrededores. Había que recorrer unos cuantos kilómetros para encontrar un metro cuadrado de tierra firme.*

*Yuri era un sobreviviente. A poco de estar con Gerardo, en una de sus primeras batallas, una iguana le había mordido una pata delantera y lo había dejado algo rengo para siempre.*

*Mi amigo Gerardo también era un sobreviviente, pero de otras orfandades. Más que mi amigo, era mi ídolo: yo rondaba los doce y él ya tenía veinte cuando el destino nos llevó a ser vecinos por algunos años.*

*Lo que cuento ocurrió hace unos cincuenta años y estábamos apenas a cien kilómetros de Buenos Aires. Sin embargo, ahora me parece que verdaderamente estábamos en otro mundo o en otros tiempos. Recuerdo que, por épocas, eso era un vergel digno de ser la sede del paraíso terrenal y, por épocas, corrientadas de aguas impiadosas arrasaban con lo que hubiera. Y de un día para otro el edén se convertía en infierno.*

*Cuando lo conocí, Yuri ya tenía más de dos años. Llegó a ser un lindo perro. Le faltaba bastante para tener el porte de un ovejero alemán, pero su pelaje delataba algo de esa estirpe. Y, como sobreviviente que era, había aprendido a utilizar al máximo todos*

sus recursos. Aguerrido, conocía sus debilidades y sus fortalezas, y las aprovechaba con inteligencia.

No se sabe cuál de los dos recibía más del otro, porque Gerardo, con su perro al lado, se sentía poco menos que invencible, y otro tanto parecía sentir Yuri si su dueño estaba con él.

Los isleños eran todos parecidos: los recuerdo desconfiados, siempre algo desafiantes, atrincherados en pequeños narcisismos donde debían de sentirse a resguardo de tanto desamparo. Con uno o varios perros, afrontaban la vida entre riachos, pajonales, camalotes y sudestadas temibles. Yuri había nacido ahí y, por meses, creció más en el agua que en tierra firme; adaptado a la vida en las islas y los esteros, se había vuelto un poco anfibio.

Un día, en época de aguas bajas, Gerardo andaba con su perro por esos senderos que costean los arroyos. El puño aferrado a la correa que a modo de tenso cordón umbilical los unía cuando transitaban territorios que no eran los propios. Al notar la inquietud de Yuri, supo que se iba a cruzar con alguien y que ese alguien traería consigo al menos un perro. Así fue. El otro también venía correa en mano, con un perro de porte bastante más grande que el de Yuri.

Al encontrarse, los perros fueron más expresivos que sus dueños. Se miraron con desconfianza, se gruñeron, se amenazaron. Las voces de los hombres no se hicieron esperar, ellos también alardearon.

—Cuidá a tu perro, que el mío lo puede matar.

—Mejor cuidá al tuyo, te podés llevar una sorpresa.

Hasta que en un momento perdieron el control y soltaron a los animales. Yuri salió disparado como el más cobarde de los mortales, no se podía creer la velocidad que alcanzaba, a pesar de que apenas podía apoyar su lisiada patita delantera. La escena provocó un poco la burla del dueño del otro, pero Yuri logró llegar

ilesos hasta el muelle más cercano y se tiró al agua. Y detrás de él, sin un instante de duda, su rival enardecido.

Recién allí comenzó la verdadera batalla. En brevísimos tiempos, Yuri había dominado por completo al rival. Astuto, sabía más que nadie cómo llevar a los enemigos al territorio donde se sentía invencible.

El dueño, a los gritos, clamaba:

—¡Paralo! ¡Paralo que lo mata!

Gerardo intervino con firmeza y todo terminó. Pero él se llevó consigo una anécdota más. La contaba a menudo. Con relatos como éste alimentaba su escuálida autoestima: tenía un perro que, en el agua, era el mejor de todos.



## **SI HAY CULPA QUE NO SE NOTE**

**Defensas contra los sentimientos penosos**



Bajo el nombre de “culpa” solemos incluir un abanico de sensaciones y vivencias poco definidas, desde el simple malestar de quien siente que ha hecho algo mal, hasta el oscuro *sentimiento inconsciente de culpa*, cuyo peso ominoso puede determinar el fracaso de una vida.

En este capítulo nos vamos a ocupar especialmente de cómo nos defendemos de la culpa. En el próximo, yendo a la profundidad de lo inconsciente, el tema será el sentimiento de culpa originario que parece ser parte de la condición humana.

## **I. La culpa, del niño al hombre**

Vivencialmente, experimentamos el sentimiento de culpa como una voz interior –la voz de la conciencia– que nos atribuye la responsabilidad de algo que no está bien.

Es lógico que lo sintamos como una voz, porque la conciencia moral se origina en las voces de nuestros padres y educadores a quienes escuchamos una y otra vez durante el largo período de dependencia infantil. Como expresión del temor y del amor a la autoridad que nos enseñó lo que está bien y lo que está mal, esas voces, paulatinamente, se internalizaron y las llevamos adentro como parte de nosotros mismos. Podemos obedecerles o no, pero no podemos escapar de su juicio, que nos premia o nos condena haciéndonos sentir bien o mal.

La culpa no solo se siente por haber causado algún daño o por un hecho puntual, también se la experimenta como vivencia de estar en falta, de no estar a la altura de lo que se espera de nosotros y de nuestros propios ideales.

Existen dos variantes del sentimiento de culpa: si en la vivencia predominan el miedo a la venganza y el castigo, la culpa toma un tinte persecutorio. Si prevalecen el dolor y la tristeza

por haber causado un daño a alguien querido o por no cumplir con el mandato de una autoridad amada, la culpa toma un matiz reparatorio o depresivo. A veces esos matices son muy evidentes, pero con frecuencia, cuando nos sentimos culpables, la persecución y la tristeza se combinan en diversa proporción.

La diferencia entre estas dos formas de culpa fue señalada por Melanie Klein, una de las más famosas continuadoras de Freud. Lo más interesante es cómo se llega a la posibilidad de entristecerse frente al daño causado. En un primer momento, el niño construye un mundo donde todo lo malo es ajeno a él y todo lo bueno le pertenece. Por eso, cuando se frustra por hambre, por ejemplo, piensa que el responsable de su frustración está afuera y, furioso, ataca y odia. Y en consecuencia, teme la venganza.

Pero después se produce un cambio. El niño se da cuenta y acepta que, si bien con su agresión daña a la persona que lo frustra, también lastima a la persona amada, porque ambas conviven en un solo ser. Y además, se hace mal a sí mismo, por dañar a alguien tan necesitado y querido. Entonces, más que culpa persecutoria, siente culpa triste.

Este paso madurativo es trascendente, porque significa que el niño se da cuenta de que lo bueno y lo malo no están tan separados, y que no están del todo afuera ni del todo adentro de uno mismo. Para que este proceso se cumpla bien, es necesario que la mamá se mantenga serena, sin angustiarse frente a las primeras agresiones de su hijo.

En nuestro sentimiento de culpa, está grabada la historia de amor, sumisión o rebeldía vivida con nuestros padres y formadores. Y en gran medida nunca dejamos del todo de ser niños que necesitamos de su aprobación y su amor. En la misma vivencia de sentirnos “buenos” o “malos” se delata la

dependencia de una figura paterna. A la conciencia moral la ubicamos en un estrato superior de nuestro aparato anímico.

En el mejor de los casos, si hemos alcanzado suficiente madurez e independencia emocional, dependemos del veredicto de ese amo interior que es nuestra propia conciencia moral. Somos los responsables y también los beneficiarios de la ética que elegimos y construimos para vivir y, en consecuencia, sin testigos, solos frente a nosotros mismos, somos nuestro propio juez.

Si los humanos valoramos tanto la honestidad y la autenticidad es porque son virtudes a las que apuntamos pero que siempre están un poco más allá. Por el contrario, sobreabundan los instrumentos para autoengañarnos. Y es difícil no usar nunca lo que está tan al alcance de la mano.

## **2. “La culpa es pobre, nadie la quiere”**

Una vez un sacerdote salesiano me contó que había trabajado muchos años, en la Patagonia, donde se compenetró con las costumbres de los mapuches y llegó a conocer bastante su idiosincrasia.

—Ellos tienen un particular modo de procesar la culpa —me dijo un día el cura—. Si usted trabaja con un mapuche, nunca tiene que acorralarlo con la responsabilidad o la culpa, porque no lo soporta y se pone agresivo y hasta violento. Supóngase que contrata un albañil para que le haga un trabajo, y llegado el día, el hombre no viene. ¡Ni se le vaya a ocurrir decirle que él se había comprometido a tal cosa o tal otra! No. No hay que herirlo en el orgullo. Siempre hay que darle la oportunidad de una salida digna. Usted puede decirle, por ejemplo, que a lo mejor él entendió mal o que usted no se supo explicar, y que

bueno, que la idea era que había que empezar tal día, etc. Si le ofrece una salida digna, el mapuche podrá seguir siendo su amigo y tratará de solucionar lo que esté a su alcance; si usted lo encierra, se ganó un enemigo para toda la vida.

La historia me impresionó. Y si no la olvidé creo que fue porque a mi entender la idea de no quedar atrapado por la culpa es propia de muchísimas idiosincrasias y no solo de la mapuche. En un ámbito tan alejado y diferente como la Europa de comienzos de mil novecientos, Nietzsche decía que para preservar nuestro orgullo, la memoria deja de acorralarnos con el recuerdo de lo que hicimos mal.

La historia del albañil mapuche y la evocación del aforismo de Nietzsche nos vienen bien para introducir el tema de todo lo que es capaz de hacer un ser humano para escapar del flagelo del sentimiento de culpa.

No es exagerado decir que el sentimiento de culpa es un flagelo, porque verdaderamente es una de las mayores causas del sufrimiento humano. Si no nos damos cuenta, se debe a todos los recursos que usamos para defendernos de la culpa.

### **3. Modalidades para defendernos de la culpa**

Se suele escuchar que no es lo mismo culpa que responsabilidad, pero muchas veces suena a enunciado vacío: no se sabe bien qué se quiere decir. No me parece significativo que una persona diga que se siente culpable o que se siente responsable, lo verdaderamente importante es si lo que dice lo lleva a hacerse cargo o no de la reparación posible de los daños causados.

Se trate de lo que se trate –la simple rotura de un vaso o la detonación de la bomba atómica– los métodos para eludir la responsabilidad son muchos.

Una modalidad habitual es el mecanismo de la proyección, que consiste en expulsar hacia afuera todo lo malo. Los psicoanalistas decimos que es un recurso paranoide, porque si ponemos lo malo afuera, después hay que estar a la defensiva.

Pedro y Santiago, nuestros conocidos ferreteros del capítulo anterior, si bien en otros aspectos son diferentes, en esto se parecen: los dos ponen afuera la responsabilidad de lo que les pasa. Para Pedro, la culpa es de Santiago y para Santiago la culpa es de Pedro. Ninguno reconoce su participación en lo que los llevó a separarse, o sea que el sentimiento de culpa permanece inconsciente: queda tapado por el enojo, el sentimiento de injusticia o alguno similar. La fórmula de la defensa paranoide es: “*la culpa no es mía, es de otro. Yo no tengo que pagar, porque yo soy inocente, y más aún, soy la víctima*”.

Otra modalidad utiliza el mecanismo de negación. Frente al daño ocurrido, el negador dice que no ha pasado nada o minimiza lo ocurrido. En consecuencia no hay culpa ni motivo para asumir responsabilidad alguna. También en este caso el sentimiento de culpa permanece inconsciente, oculto por la negación. Se trata de una modalidad maníaca cuya fórmula es: “*la culpa no es de nadie, aquí no ha pasado nada y no hay nada que pagar*”.

Hay otras dos maneras de defensa llamativamente diferentes de las anteriores, porque en estos casos la culpa no es inconsciente, al contrario, es manifiesta y además muy intensa. Por eso no parecen defensas contra la culpa. Pero son sentimientos de culpa engañosos, porque no conducen a hacerse cargo de la responsabilidad.

En la neurosis obsesiva –lo que hoy a partir de la nomenclatura norteamericana se llama TOC, Trastorno Obsesivo Compulsivo– el sentimiento de culpa es “hiperexpreso”. El

obsesivo se atormenta, se acusa, y termina atrapado en el laberinto incomprensible de auto-reproches por pequeñeces. Pero ahí radica precisamente la trampa: el obsesivo se engaña *desplazando* su atención hacia lo insignificante para no ver lo que importa de verdad. De este modo, *la culpa puede ser tapón de sí misma*: me siento sumamente culpable por no haber devuelto una suma ínfima de dinero a mi amigo y de ese modo me oculto la verdadera culpa por la profunda rivalidad que siento hacia él y todos los deseos hostiles que reprimo y no me animo a reconocer.

Los llamados escrúpulos religiosos tienen este mecanismo. Una monja puede sentir fuertes sentimientos de culpa por haberse distraído mientras rezaba la oración impuesta como penitencia por el confesor. Pero así se oculta la culpa que siente debido a su gran ambivalencia, porque no está arrepentida y en parte espera que se le presente otra vez la ocasión para volver a pecar.

A mitad de camino entre los que ponen la culpa afuera y los que se defienden atribuyéndosela engañosamente, están los que adoptan una modalidad hiper-racional y dicen que lo lógico es que la culpa sea el cincuenta por ciento de cada uno. Sin dudas, si vivimos en un mundo de interdependencias, es casi imposible que algo pueda ser responsabilidad de uno solo, pero de ahí a decir que la responsabilidad es la mitad de cada uno, hay un trecho enorme. Puede ser una solución eficaz para situaciones de escasa importancia, pero también puede ser una fórmula de compromiso para evitar la responsabilidad de pensar a fondo en el caso. Ya vimos cómo el sabio rey Salomón puso en ridículo al abuso de racionalidad con su solución de partir a un chico por la mitad.

La más grave de las defensas frente a la culpa es la inculcación que realiza el psicópata. En la proyección, sólo el

que proyecta siente que la culpa es del otro. En cambio, la inoculación del psicópata es tan invasiva y eficaz que realmente logra hacer sentir culpable al que la recibe.

En los casos típicos de abuso de niños sostenidos durante un cierto tiempo, el psicópata logra sus objetivos a través de varios pasos. En primer lugar, selecciona a sus víctimas —casi nunca es una sola, aunque las trate una a una—. Las elige en base a carencias o dependencias emocionales que detecta con precisión. Luego genera un vínculo de dependencia. Lentamente, les va haciendo sentir que él no es peligroso sino todo lo contrario, es alguien que les va a ofrecer protección y cuidado. Va consiguiendo así la sumisión y la obediencia; todo lo que él diga va a ser creído, hasta que se dan las condiciones para que, cuando se lleve adelante la actividad culposa, la víctima se sienta en la obligación de no hacer público lo que ha sucedido; en parte, porque se siente culpable, y en parte, para cuidar a la persona tan buena que lo trata de esa manera.<sup>38</sup>

Con un modelo similar se forman agrupaciones delictivas como, por ejemplo, las del llamado clan Puccio. Y con distinto nivel de gravedad, ocurre también en situaciones laborales, sociales o religiosas, cuando el terreno es propicio para vínculos de idealización y dependencia. Algunas situaciones de acoso laboral se sostienen en este modelo de vínculo. La víctima se siente aliviada si uno comprende cuáles son los motivos y caminos por los que llegó a terminar enredada en esa trama dañina.

Mucho se ha discutido acerca de si el psicópata siente o no la culpa que inocula. Es una discusión teórica que depende en el fondo de lo que se piense sobre *lo inconsciente*. Hay

---

<sup>38</sup> Cuando se trata de abusos circunstanciales, sin vínculo previo con el abusador, el niño lo denuncia inmediatamente, porque no hay nadie a quien proteger.

quienes dicen que no siente nada y se remiten a los hechos y los dichos del psicópata. Hay quienes piensan que, como todos los que recurren al autoengaño de las defensas, también termina pagando un precio.

A mi modo de ver, el precio que paga el psicópata es el universo hostil en el que termina viviendo.

En el primer círculo de su mundo, él es el rey, pero está rodeado de un grupo de sumisos a los que no valora, y si alguno es valioso, hay que temerle. Por fuera de su círculo, el mundo está lleno de cosas despreciables, que no le interesan, y de otras valiosas, que le interesan, pero que son inalcanzables, y por lo tanto, también las desprecia. Si existen alrededor otros reyes, hay que estar alerta, porque son peligrosos.

En un círculo más alejado, el psicópata parece percibir un mundo diferente, que le es ajeno y que no comprende. Y parece mirar con extrañeza a esos otros en los que cree ver una felicidad auténtica. Siente que ese mundo, si es verdadero, está del otro lado de un vidrio, y para él es inaccesible.

Dejamos para el final la modalidad “depresiva”, donde la culpa es consciente y muy intensa. Quien sufre un trastorno depresivo parece que no se defiende sino que se inculpa y se atribuye la responsabilidad de males propios y ajenos. Aquí el mecanismo de defensa es muy diferente y más complejo que el descripto para la defensa del obsesivo.

En realidad, el depresivo se disocia, se parte en dos: el que critica y el criticado. Con ese método logra eludir la responsabilidad, porque, para decirlo con un poco de humor, ninguno de los dos paga los platos rotos. Si se le pidieran cuentas a la parte criticadora, respondería: “Yo soy el que sabe quién los rompió, no soy el que paga”. Y si uno le reclamara al criticado, diría: “Sí, yo soy el torpe que causó el daño, pero yo no puedo

pagar, no tengo ningún recurso”. Y con el fondo de bronca que lleva siempre escondida, si pudiera agregaría “que te pague el criticón, que sabe tanto”.

Pero sobre la disociación del depresivo hay bastante para decir. Con ese recurso se nos vuelve escurridizo. Uno no termina de saber quién de los dos es él. Dónde siente él que está su identidad: en el criticón que se las sabe todas o en el pobre criticado que no sabe ni puede nada.<sup>39</sup>

Sin duda esta actitud tiene una historia.

#### **4. Guión de un depresivo**

Imaginemos una madre con varios hijos, triste porque la abandonó el marido, que le pide a su segunda hija que la acompañe mientras está tirada en la cama con dolor de cabeza. Afuera se oyen los gritos de los hermanos que juegan. En un momento el jolgorio se agiganta porque llegan dos vecinos para sumarse a los juegos. La pequeña no quiere dejar a su mamá sola en el dolor; pero anhelante, oye a los chicos que corretean en el patio. La madre se da cuenta de que la hija querría ir a jugar, la retiene

---

<sup>39</sup> Cuando la disociación que estamos describiendo es marcada, la misma persona ubica su propia identidad, alternativamente, en una parte o la otra. Cuando se siente identificada con el criticón, se cree fuerte, poderosa, capaz de hacer cosas imposibles. En esta posición, llamada maníaca, la persona puede emprender acciones de riesgo, y comenzar cosas grandiosas. Cuando se siente identificada con el criticado, la persona se encuentra en fase depresiva, con todas las consecuencias conocidas. La psiquiatría europea está llena de ricas y profundas descripciones de lo que se denomina alternancia maníaco-depresiva. Pero hoy se ha generalizado la descripción norteamericana, más superficial. Se encuentran nuevos nombres –en este caso se habla de bipolaridad– y se diagnostica sobre la base de una serie de indicadores. Si el paciente cumple con varios de los indicios de una lista, se le aplica tal diagnóstico y se le indica tal medicación. El diálogo con el paciente brilla por su ausencia.

unos momentos más, y finalmente la autoriza a ir. La niña va llena de entusiasmo, pero no va sola, se lleva consigo la preocupación por la mamá y cada tanto echa un vistazo para ver cómo está.

En esta secuencia imaginaria están los elementos necesarios para fabricar una futura depresiva.

Cabe sospechar que esa hija no fue la elegida como compañía porque sí, fue elegida porque ella, más que sus hermanos, tenía los ojos puestos en la madre. Por eso estaba tironeada entre jugar y quedarse. Aquí lo determinante, lo traumático, es la actitud ambivalente de la madre: le dice que vaya, pero con su expresión sufriente contradice sus palabras.

Cada vez que una escena semejante se repita, como la gota que horada la roca, en la niña se irá grabando el rostro doliente de su madre. Su alegría se irá mutilando: cuando tenga ocasión de gozar, una imagen sufriente le va a empañar el placer.

Si uno se pregunta cómo el amor de una nena por su mamá puede generar una imagen interna tan dañina, se va a dar cuenta de que lo que daña no es el amor sino el amor no correspondido. La madre no elige a esa hija porque es a quien más ama, más bien “se aprovecha” del amor filial, mientras ella misma está reconcentrada en otro amor que le importa más. Para la madre, la nena no es suficiente consuelo porque la presencia que ella añora es otra. Así la nena queda desconcertada y no sabe quién es ella misma ni con quién está: la llaman como si fuera la elegida y le ponen cara de que no sirve ni de consuelo.

Con una historia así, a esta niña le caben dos destinos posibles. Seguir en ese papel y dedicar el resto de su vida a la tarea imposible de consolar a los inconsolables, o hacerse ella misma depresiva como su mamá: convertirse en una mujer doliente que reclama consuelo de su marido, de alguno de sus hijos o, en el peor de los casos, de todos.

## **5. La culpa de Lucila**

El padre lloraba y ella no sabía qué hacer.

Ese fin de semana hubiera preferido quedarse en Buenos Aires estudiando, pero había ido al pueblo para que ellos no estuvieran solos. El domingo al mediodía estaban los tres sentados a la mesa, y de nuevo la misma situación de tantas otras veces. El papá toma una copa de más, la mamá se aísla y no se sabe en qué piensa, la tensión crece, ella trata de distraer con algún tema. Pero no hay manera, siempre termina igual: el papá grita, la mamá enmudece, el papá se pone a llorar y ella no sabe qué hacer.

Ya probó de todas las maneras posibles y no logró nada. Tiene veintidós años y hace mucho que viene intermediando, como si fuera la responsable de que sus padres sean felices. Ahora que decidió ir al psicólogo no sabe bien lo que siente. Está tironeada, porque ya no tiene tantas ganas de ir al pueblo, le gusta más quedarse a estudiar, acá tiene una amiga y está empezando a salir con un chico. Pero se siente culpable. Ella aquí está contenta y allá el papá y la mamá la están pasando mal, la extrañan y cuando hablan por teléfono ella se siente un poco presionada para ir.

Hace un tiempo, la madre le dijo que cuando se casaron se querían muchísimo. Eso la tranquilizó, la hizo sentirse hija del amor, porque en sus recuerdos sus padres nunca se quisieron. Se peleaban tanto que ella, apenas con diez años, fue la que tuvo que decirle un día al papá que se fuera de la casa. Ella iba con la bicicleta de la casa de la madre a la del padre, tratando de que no sufrieran. Cuando podía hacer algo no se sentía tan mal. Tal vez por eso no le duele el recuerdo de ir a lo de su papá, cargar la ropa sucia, lavarla en la casa de su mamá y llevarla otra vez. Eso no era nada. Lo que más le duele todavía

es acordarse de que muchas veces el padre lloraba y ella que era tan chiquita no sabía qué hacer.

## 6. Detrás de la culpa

El relato es conmovedor porque Lucila es sincera consigo misma y sabe decir lo que siente. Hay dos momentos, sin embargo, en que se le escapan expresiones que son injustas, porque ¿cómo puede ser que se sienta responsable de la felicidad de los padres? O ¿cómo puede sentirse culpable, con todo lo que hace por ellos? Pero son solo momentos, la mayor parte del tiempo Lucila se dice la verdad: lo que le duele es que ella *no sabe qué hacer*.

Su sentimiento no es de culpa, es de impotencia. Lucila no lo llama con ese nombre, pero lo describe de un modo totalmente vivencial: nos transmite, casi en carne viva, el puro, simple y difícilmente soportable *dolor de no poder*.

La actitud de Lucila no es la más frecuente. Es mucho más habitual que el dolor de la impotencia se oculte, por ejemplo, con acusaciones y enojos. También es común y al mismo tiempo sorprendente que se oculte detrás de un sentimiento tan doloroso como el de culpa. Un ejemplo que no por exagerado deja de ser cierto es el de aquella señora que se sentía culpable y se reprochaba la muerte de su madre de noventa y tres años porque ella ese día había llegado al hospital media hora más tarde de lo habitual: “Si yo no me hubiera demorado hablando con mi sobrina que justo me llamó cuando yo estaba por salir, habría estado para avisarle al médico. No hay caso, no me lo perdono, ¡pobre mamá! No sé si Dios me lo va a perdonar”.

Más allá de otros significados de esta singular forma de ocultamiento, la tomo ahora como paradigma de un senti-

miento de culpa con el que se pretende alcanzar una serie de “beneficios”.

En primer lugar, sirve para no tener que enfrentar los límites y aceptar la impotencia. Quien se siente culpable es porque cree que podría haber hecho algo. Y así no pierde lugar ni protagonismo. Por eso, para algunas personas, el dolor de no poder es infinitamente mayor que el de la culpa. En estos casos, la culpa es una forma infantil de sentirnos fuertes.

Pero además, cuando nos sentimos culpables y pedimos perdón estamos imaginando la existencia de alguien más poderoso que puede perdonar y proteger. Ya no estamos solos frente a la realidad impiadosa que, inexorable, no se fija en nuestro sufrimiento y no se deja aplacar con nada. La culpa, aunque duela, nos ofrece los recursos del arrepentimiento y la súplica y, en consecuencia, la esperanza de alcanzar el perdón y la protección de un “padre” al que podemos calmar si está enojado. En este caso, usamos la culpa como una forma infantil de aceptarnos débiles.



**EL MÁS HUMANO DE  
LOS SENTIMIENTOS**

**Sobre el origen de la culpa en el hombre**



## I. “La oscura huella de la antigua culpa”

Como venimos viendo, la vida afectiva no comenzó con el hombre. Desde sus propias disciplinas, tanto Darwin como Freud mostraron que las emociones son resultado de la evolución lo mismo que el resto de los procesos vitales.

La idea de una continuidad psico-biológica no impide sin embargo admitir la aparición de novedades evolutivas. El sentimiento de culpa es un ejemplo. Parece una vivencia sin antecedentes en otras especies.

En el capítulo anterior nos ocupamos de las culpas y las defensas circunstanciales. Pero ahora nos vamos a ocupar de lo que con toda razón podemos llamar la *culpa originaria*, el sentimiento de culpa estructural que se presenta como parte de la naturaleza del hombre.

Para la tradición judeo-cristiana, según el relato bíblico, la culpa ingresa en la creación con la presencia del hombre. El *pecado original* trajo como castigo la pérdida del paraíso terrenal y de la felicidad. Para algunos, la primera caída fue un pecado sexual, para otros fue el de la desobediencia y la soberbia de querer ser como Dios. Otros piensan que fue una mezcla de ambas cosas. De lo que no hay duda es de que el pecado, la culpa, el castigo y el perdón son propios de la condición humana.

Para la cultura griega, el origen de la culpa es un enigma. En la tragedia *Edipo Rey*, Sófocles cuenta que Edipo —quien sin saber había matado a su padre y se había casado con su madre, con la que tuvo dos hijos y dos hijas— gobernaba Tebas dignamente y en paz. Pero un día el reino comenzó a ser asolado por la peste y los tebanos consultaron al oráculo. La respuesta fue enigmática: la peste cesará cuando sea expulsado del territorio nacional el asesino de Layo. Pero Layo ha muerto hace mucho

tiempo y nadie sabe —ni el mismo Edipo— quién lo mató: “¿Dónde hallar la oscura huella de la antigua culpa?”.

Dos mil quinientos años después los humanos seguimos buscando la respuesta.

Freud partió del estudio de la vida pulsional, lo “animal” en el alma humana, y se topó con la conciencia moral y la culpa, un sentimiento profundo y oculto, es decir inconsciente, pero que justamente por eso puede llegar a ser un pesado lastre que impide levantar el vuelo.

Frente al que es quizás *el más humano de los sentimientos*, el padre del psicoanálisis no pudo menos que buscar, también él, una respuesta a la pregunta milenaria sobre su origen. Y como siempre, indagó en las historias que nos constituyen.

## **2. El origen infantil del sentimiento de culpa**

El niño llega al mundo sin capacidad para sobrevivir por sus propios medios, de modo que necesita de la ayuda de los adultos, no solo para satisfacer sus necesidades más primarias, sino también para aprender que no se pueden cumplir inmediatamente todos los deseos y los impulsos agresivos y sexuales.

Si quiere sobrevivir el niño tiene que *adaptarse a la realidad* —que no permite la satisfacción de las necesidades sin considerar las circunstancias—, y tiene que *inscribirse en el contrato social* —que le exige renunciar al uso de la violencia a condición de que todos lo hagan—.

Por amor a quienes lo cuidan y le dan cariño, y también por miedo a su rigor, el bebé va incorporando los mandatos y enseñanzas de los adultos. Paso a paso, la voz de los padres y educadores se va transformando en la conciencia moral, esa voz interior que nos elogia íntimamente cuando hacemos algo

bien y nos hace sentir culpables cuando hacemos algo mal.

Pero aquí el psicoanálisis llegó a un descubrimiento sorprendente: el sentimiento de culpa puede surgir incluso cuando no hemos hecho nada malo y, más aún, aunque hayamos hecho todo bien. ¿Cómo se explica esta culpa “injustificada”?

Sucede que la conciencia moral no nos castiga por acciones realizadas, sino por acciones deseadas. Lo peor es que ni nosotros conocemos los deseos por los que somos condenados, porque son deseos que hemos reprimido. Nuestra conciencia moral sabe de ellos y nos sanciona como si efectivamente hubiéramos llevado a cabo lo que con tanto esfuerzo habíamos logrado reprimir.<sup>40</sup>

Como todos hemos tenido impulsos primarios que debimos reprimir, nadie escapa de esta culpa, que por eso es *universal y originaria*.

Sin embargo, sus consecuencias son diferentes según cómo se tramitó el proceso represivo. Algunos han renunciado mal y se integran insuficientemente en la sociedad, violando las leyes todas las veces que pueden –aunque, paradójicamente, no suelen ser ellos quienes más culpables se sienten–; otros se integran y se permiten transgresiones creativas que le permiten vivir con cierta libertad y sin hacer daño; otros se someten rígidamente, pero sufren al ver los constantes incumplimientos de quienes quebrantan el contrato sin que les llegue el castigo merecido.

El modo de vivir el universal sentimiento de culpa depende también de historias familiares y culturales. Hay hijos que car-

---

<sup>40</sup> Para el psicoanálisis, la palabra *represión* implica algo más que un control consciente de las pulsiones. La represión es un mecanismo de defensa que sucede casi sin que el propio sujeto se dé cuenta, de modo que *uno ni siquiera se entera de haber tenido los impulsos que caen bajo la represión*.

gan con mandatos incumplibles, hay familias en las que la culpa es un lastre acarreado por generaciones. Y hay pueblos que por sus mitos y su historia arrastran la culpa como una condena.

### **3. El origen antropológico. La culpa en la historia de la humanidad**

El trabajo de autocontrol que atraviesa cada niño repite el grandioso proceso de autocontrol que debió cumplir la especie humana para dar origen a la civilización.

En su famoso libro *Tótem y tabú*, Freud se sumerge en la antropología social para ofrecernos su hipótesis sobre la génesis de la cultura. Con la particular mirada del psicoanálisis, imagina cómo fue el proceso de hominización. Y nos sorprende descubriendo algo paradójico, la cultura surgió como consecuencia del pecado y la culpa originarios.<sup>41</sup>

Partió de explicar el totemismo, la primera forma de organización social y religiosa que ya se considera humana. El tótem puede ser un ser animado o inanimado –habitualmente es un animal– que protege a los miembros del clan. Ellos creen descender de él y lo adoran. Los pre-historiadores y antropólogos no daban con una explicación convincente acerca de por qué en todos los lugares donde se practicaba el totemismo coincidían dos tabúes aparentemente inconexos: no matar al tótem y no tener sexo con mujeres del mismo clan totémico.

Para comprender la coincidencia Freud reconstruyó algunos eslabones de la prehistoria. Por lo que se sabe, antes del totemismo, los hombres primitivos vivían en pequeños grupos, con un orden social mínimo, que no llegaban a ser tribus. La

---

<sup>41</sup> Sigmund Freud (1913-14): *Tótem y tabú*, *Sigmund Freud Obras Completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1976/85. Tomo XIV

antropología las llama hordas primitivas. El macho más fuerte tenía todo el poder. Las hembras eran de su exclusiva propiedad. Bajo el poderío de ese “protopadre”, ellas y los machos más jóvenes y más débiles se sentían protegidos, pero también sufrían por el rigor de su dominio cruel.

En algún momento, los machos jóvenes se unieron y mataron al padre poderoso y según las costumbres canibáticas, lo devoraron. Creían que así se apoderaban de sus cualidades: su fuerza, su poder, su autoridad.

Después de la matanza y la devoración, sucedió algo extraordinario: el cuerpo del padre primordial no estaba allí, pero igual se sentía su presencia. Los hijos tenían miedo de su venganza y comenzaron a extrañar su protección. Y *por primera vez comenzaron a sentir culpa*.

Después del crimen, sucedió que ninguno de los jóvenes se animaba a ocupar el lugar del padre muerto ni a poseer a las hembras, por temor a correr la misma suerte. O sea, el “protopadre” temido ya no estaba, pero sus prohibiciones seguían teniendo vigencia: los hermanos consensuaron renunciar a las mujeres del clan —primera prohibición del incesto— y eligieron un animal totémico, sustituto del padre, al que tendrían prohibido matar.

De ahí que, por paradójico que parezca, el puntapié inicial que dio origen al primer contrato social y a la cultura fue la matanza salvaje y violenta del padre primordial.

Repasemos la trascendencia ese crimen como “hecho” fundante.<sup>42</sup> Por primera vez se tuvo la vivencia de la existencia

---

<sup>42</sup> Pongo “hecho” entre comillas porque lo que narro sintéticamente como si hubiera sucedido una sola vez se repitió en los orígenes de la cultura humana a lo largo de decenas de miles de años. Es decir, no se trata de un hecho, sino de un proceso.

del espíritu, porque se sentía la presencia del padre aunque el cuerpo no estaba allí. Esto implica la separación entre la idea y la materia y en consecuencia la posibilidad de generar el símbolo: un representante de algo que está ausente. También surgen de allí las dos primeras prohibiciones culturales, el tabú del incesto y el parricidio. Es decir, se selló el primer contrato social. Y todo esto sustentado sobre el extraordinario esfuerzo que tuvo que hacer el hombre primitivo, en la noche de los tiempos, para dominar sus pasiones agresivas y sexuales.

Esa es la *gran gesta cultural* en la que el ser humano sigue empeñado, porque las pulsiones agresivas y sexuales son poderosas. Indomeñables, están al acecho en el fondo de nuestra naturaleza. Cuando encuentran una grieta, muestran su fuerza salvaje en abusos y hechos de violencia que más nos espantan.

En síntesis, la culpa originaria proviene de dos raíces. Una, colectiva, histórica y de herencia cultural: la matanza del padre y los deseos incestuosos —el querer ser como Dios y el pecado sexual de Adán y Eva—. Otra, individual, propia de cada historia infantil, consecuencia del proceso siempre imperfecto de dominar las pasiones.

#### **4. Germán y sus delitos incomprensibles**

Se acostó en el diván como siempre. Estuvo en silencio un breve tiempo, como siempre. Pero empezó con una noticia impactante.

—Tuve que renunciar al Centro Cultural y me voy a tener que ir de la Cátedra —dijo.

No sé si llegué a articular alguna expresión de asombro. Desde hacía tres años, cuando se instaló en Buenos Aires, esas dos cosas le ocupaban todo el día y le llenaban la vida, nada hacía pensar que eso se estaba por terminar.

No quiso hacer mucho misterio y empezó a explicarse.

—Lo que pasa es que yo me venía mandando una cagada de la que nunca te dije nada. Había una persona que comenzó a hacer donaciones de mil pesos por mes, y después de las primeras veces, como vivía lejos, le quedaba más cómodo darme el dinero a mí. Yo le hacía un recibo provisorio, pero nunca llevé la plata al Centro. La semana pasada, justo que yo estaba almorzando, va el tipo a pedir el recibo oficial y saltó todo. Enseguida subí a hablar con Kruger, le dije que yo tenía toda la plata, en una hora estaba el efectivo ahí y todo quedó medio tapado. Pero tuve que renunciar sin decir una palabra. Cualquiera otra cosa hubiera sido peor. Y de la cátedra me tengo que ir. ¿Con que cara lo voy a mirar a Kruger?

Yo estaba atónito y él lo sabía. ¿Qué comentario o pregunta podría haber hecho? No esperó que dijera nada y, con más alivio que vergüenza, siguió:

—Sé que es una boludez, no sé por qué lo hice, si yo la plata no la necesito, es menos del tres por ciento de lo que retiro por mes del estudio. Ahora lo que más me preocupa es que se corra la bola.

Yo estaba desorientado. El alma humana es insondable y cuando uno menos lo espera se encuentra con recovecos inimaginables. Los psicoanalistas tenemos la ventaja de que nos podemos tomar tiempo. Hace tres años que se vino a Buenos Aires desde Córdoba —Germán es contador y tiene treinta y siete— porque Kruger, que es un patriarca con ascendencia sobre toda la familia, le ofreció coordinar el Centro Cultural y llevarlo con él a la Cátedra en una prestigiosa universidad privada. Estuvo casado dos años y no tuvo hijos. Cuando llegó a la capital quiso comenzar un tratamiento psicológico porque al separarse, a los veintiséis años, se le había reactivado “una antigua inhibición y no quería o no podía estar con mujeres”.

—Espero que Kruger no diga nada, porque si esto trasciende en la familia...

Su papá nació en Argentina, pero es de una familia alemana, muy católica y de principios rígidos. Su mamá también es descendiente de alemanes, pero radicados aquí hace mucho tiempo. Ahora es un gentleman atildado, exitoso y simpático, pero había sido un chico triste y retraído. Había sufrido muchísimo por la vergüenza que le daba la enfermedad psiquiátrica de la madre. Ella, cuando estaba bien, declamaba afecto, pero en realidad nunca había tenido un verdadero contacto con él ni con ninguno de los hijos. Los tres hermanos no podían hablar de lo que le pasaba a la madre. En realidad, no podían hablar de nada. Cuando se reunían a comer en familia, se conversaba sobre superficialidades. El padre pontificaba principios y la madre recitaba sentimientos que no se traducían en hechos. La única hermana mujer había encontrado la solución de irse a vivir al extranjero hacía diez años.

—Nunca te dije, pero este sentimiento lo tuve muchas veces. Es vergüenza, persecución, no sé, es lo que sentía sobre todo en los últimos grados de la primaria. No sé por qué, porque yo era un pibe como los otros. Después me pasó con las mujeres. Un poco menos esos años que estuve con Ingrid. Nadie se da cuenta, mis amigos creen que soy seguro, por como manejo las palabras, pero eso es una defensa que aprendí con mucho ejercicio.

El jardín de infantes y la escuela primaria Germán los había cursado en un colegio de monjas alemanas, y pese a que no era un ambiente extraño para él siempre sintió que tenía que hacer enormes esfuerzos para que no se dieran cuenta de que él se sentía menos que los demás. Los recuerdos de la escuela le dolían más que los de su infancia en familia, porque de chico en su casa no se acordaba de nada.

Todo lo que yo sabía de su vida se proyectó ante mí a la velocidad de la luz. Todo tenía que reacomodarse para encontrar el sentido de semejante desatino.

Hizo un breve silencio y remató su relato con una reflexión sentida.

—¡Qué cagada, no sabés lo mal que estoy!

Dejé que el sentimiento se asentara y después pregunté.

—¿Y alguna vez te había pasado algo así?

—No. Nunca me quedé con plata... Bueno, sí, con plata no me quedé, pero algo de eso me pasó otras veces. Es algo muy raro, yo no me lo explico y me da mucha vergüenza. Cuando me vine de Córdoba fue un poco porque Kruger me ofreció lo del Centro, pero era también que yo me quería ir, porque la gente que yo frecuentaba había empezado a sospechar de mí, al menos eso creía yo.

—¿Sospechar?

—Sí, bueno, eso es lo que me pasa y no entiendo. Una vez, en una reunión, me hice el boludo y me llevé un chaleco que había quedado medio perdido. En otra ocasión fue una campera. Pero es un quilombo, porque después no la puedo usar, tengo miedo de que me vean con la ropa que no es mía.

—Te trae más problemas que beneficios.

—¡Sí, lejos! Además, con la plata que me toca a mí de la cosecha del campo del abuelo, ¿qué necesidad tengo?

—Sí, no se entiende. Mejor dicho, no se entiende cuál, pero alguna necesidad que no entendemos debe ser la que te lleva a hacer esas cosas.

## 5. Las claves de la culpa I

Cuando Freud se planteó esta cuestión, llegó a una respuesta inesperada. Lo primero que observó es que a la realización de este tipo delitos —más o menos graves— sigue un alivio anímico. Y concluyó que esos pacientes sufrían de una intensa culpa, de origen desconocido, de modo que llegaban a delinquir para tener un motivo real al que atribuir su sentimiento de culpa. Una culpa con motivo es menos inquietante que un oscuro sentimiento que amenaza como un perseguidor que no se sabe dónde está.

Creo que a Germán cabe incluirlo entre “los que delinquen por conciencia de culpa”. No sabemos si comenzó a sentir alivio cuando se fue quedando con el dinero del donante o con ropa ajena. Lo que yo pude ver es que Germán se sintió aliviado cuando me lo contó. Si bien el alivio que sigue a la confesión no es exactamente el mismo del que hablaba Freud, tal vez tenga idéntico mecanismo: tener un censor externo, localizado, frente a quien sentir la vergüenza, es menos inquietante que escuchar una voz crítica y humilladora dentro de uno, sin posibilidad de hacerla callar.

Sobre la cuestión de fondo —de dónde viene esa culpa previa al delito— repica una vez más la pregunta sobre “dónde hallar su oscura huella”. Y de nuevo la misma respuesta: en los impulsos infantiles reprimidos y en la historia del hombre.

La escueta expresión de Freud habría sido que “este oscuro sentimiento de culpa brota del complejo de Edipo”. Pero él sabía realmente de la *complejidad* del complejo de Edipo. No se trata de que el niño se enamore de la madre o la niña del padre. Se trata de la trama emocional más significativa de nuestra vida: *la constitución de la díada originaria madre-bebé y la paulatina inclusión del tercero*. Procesos en que el amor y la discordia siempre están presentes.

Conscientemente no recordamos nada de esa historia. Pero quedan huellas imborrables que determinan en gran parte nuestro destino. Confiados, cariñosos, tranquilos; inseguros, agresivos, celosos; infinitas formas de ser que se moldearon en el transcurso de nuestros años tempranos.

Aunque sabemos poco de la historia de Germán igual podemos hacernos una idea acerca de las marcas que le dejó “su Edipo”. Para ser el gentleman que es hoy, sin duda Germán tuvo que procesar sus pasiones. Pero fue un trabajo logrado solo en parte, debido en gran medida a que sus padres no fueron buenos colaboradores en esa tarea.

El papá, que parecía asustarse de sus propios impulsos, poco pudo haber ayudado a Germán a que no se asustara de los suyos. Un chico se asusta frente a sus pulsiones porque piensa que ellas lo van a dominar. Lo que más calma esa angustia —el mejor ansiolítico— es la mirada tranquilizadora de los padres.

Pero esto fue todavía más penoso para Germán en la historia con su mamá. No tanto por la vergüenza de la enfermedad. Lo que lo lastimó fue la distancia afectiva. Un chico que no siente el amor de su mamá se *siente malo*. Porque sentirnos queridos es casi lo mismo que sentirnos buenos.

Con ese peso anda Germán por la vida. Sonriente y exitoso, carga la convicción oculta de que es malo y no sabe por qué.

## **6. Las claves de la culpa II. Un fragmento de Freud**

Hay otra conducta incomprensible, no tan infrecuente, que encuentra su explicación en el oscuro sentimiento inconsciente de culpa. Es la de esos pacientes a los que Freud llama “los que fracasan cuando triunfan”, porque, paradójicamente, se enferman justo cuando logran lo que venían persiguiendo durante largos años.

Para ejemplificar estos casos, prefiero darle al lector la posibilidad de disfrutar un fragmento de texto freudiano.

Tuve oportunidad de tomar conocimiento del destino de una mujer, que quiero describir a modo de paradigma (...).

De buena cuna y bien criada, no pudo de muchacha, aún muy joven, poner freno a su gana de vivir; escapó de la casa paterna y rodó por el mundo de aventura en aventura, hasta que conoció a un artista que supo apreciar su encanto femenino, pero también atinó a vislumbrar que había en la descarriada una disposición más fina. La recogió en su casa y ganó en ella una fiel compañera, a quien sólo parecía faltarle la rehabilitación social para alcanzar la dicha plena. Tras una convivencia de años, él impuso a su familia que la aceptase y estaba dispuesto a hacerla su mujer ante la ley. En ese momento empezó ella a denegarse. Descuidó la casa cuya ama legítima estaba destinada a ser ahora, se juzgó perseguida por los parientes que querían incorporarla a la familia, por celos absurdos bloqueó al hombre todo trato social, lo estorbó en su trabajo artístico y pronto contrajo una incurable enfermedad anímica.

Otra observación me mostró a un hombre respetable en grado sumo, un profesor universitario que había alimentado durante muchos años el comprensible deseo de convertirse en sucesor de su maestro, el que lo había introducido en la ciencia. Cuando, tras el retiro de aquel anciano, los colegas le comunicaron que lo habían elegido a él, y a ningún otro como su sucesor, empezó a intimidarse, empequeñeció sus méritos, se declaró indigno de desempeñar un puesto que se le confería y cayó en una melancolía que durante algunos años lo inhabilitó para cualquier actividad.

Por diversos que sean estos dos casos en otros aspectos,

coinciden en uno, a saber: que la contracción de la enfermedad subsigue al cumplimiento del deseo y aniquila el goce de este.<sup>43</sup>

Son “los poderes de la conciencia moral” los que nos impiden disfrutar de lo logrado, va a decir enseguida Freud. Pero queda bien claro que eso es solo el título. Y vimos que la represión de los impulsos infantiles y la lucha de la humanidad por dominar las pasiones son el marco general para explicar la culpa.

Averiguar por qué y cómo, en la historia de una persona, la conciencia moral puede llegar a ser tan severa y destructiva es una tarea delicada. Se realiza paso a paso, en un proceso que tiene idas y vueltas y que inexorablemente debe indagar hasta en la intimidad más secreta. Diálogos así son poco frecuentes y solo se dan en esos casos privilegiados en que el encuentro entre paciente y terapeuta llega hasta estratos muy hondos.

---

<sup>43</sup> Sigmund Freud (1916): “Algunos tipos de carácter dilucidados por el trabajo psicoanalítico”, *Sigmund Freud Obras Completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1976/85. Tomo XIV. (págs. 323-4)



**EL ORGASMO, LOS CELOS  
Y LA ENVIDIA**

**Los sentimientos en función del futuro y la salud**



## I. La emoción del orgasmo

En un encuentro sexual íntimo y completo interviene todo nuestro ser. Fantasías, pensamientos, percepciones, recuerdos, acciones y emociones se entrelazan en un concierto más o menos armónico. Habitualmente no nos ponemos a diferenciar la participación de cada uno de los “instrumentos”. El orgasmo, por ejemplo, está tan fusionado con los movimientos y fantasías que lo desencadenan que no solemos separar acción de emoción.

Pero no es imposible distinguir *lo que sentimos* de lo que hacemos o fantaseamos. Imaginemos el clímax una relación sexual, con todos los movimientos voluntarios e involuntarios y las reacciones fisiológicas naturales pero sin las típicas sensaciones de placer. A ese final no lo llamaríamos orgasmo, porque el orgasmo es “la culminación del placer sexual” y, como tal, tiene todas las características de una emoción intensa. Tal vez la más intensa, la más agradable y la más breve.

En la introducción de este libro nos preguntábamos para qué sirve sentir y, entre las respuestas, consignamos la de un amigo que se indignaba porque le parecía que el servir no era una categoría aplicable a los sentimientos. ¿Qué diría ahora si le preguntáramos para qué sirve el orgasmo? Imagino que contestaría que es algo tan agradable que no hace falta que tenga una explicación, que es un regalo de la vida y punto.

Al biólogo darwinista le interesa saber cuál es la función del orgasmo, porque busca la ventaja biológica que lo justifica. A nosotros, en el contexto de este libro, no solo nos interesa la función biológica sino también la psicológica, es decir, qué significa, cuál es el sentido de esa conmoción emocional, corporal y psíquica, sobre la cual no solemos reflexionar.

Empecemos por las respuestas de Freud. Para él, cada

individuo tiene una existencia doble. Vive para sí mismo, pero también forma parte de una cadena de vida que lo trasciende; es el portador mortal de una sustancia tal vez inmortal y así como la recibe tiene que transmitirla. Cuando un individuo sigue sus pulsiones sexuales, cree, en su estrecha conciencia, que está siguiendo sus propios deseos en la búsqueda de un placer personal, pero en realidad obedece a mandatos de la vida. El placer del orgasmo es un premio que recibe el individuo por poner sus fuerzas al servicio del plasma germinal.<sup>44</sup>

La idea de premio o regalo es en parte semejante a la respuesta que hubiera dado mi amigo, pero el argumento freudiano tiene un agregado que conforma al biólogo: el placer del orgasmo ofrece la ventaja biológica de favorecer la procreación y así la continuidad de la vida.

La segunda explicación de Freud completa la anterior y además contribuye a desarticular la idea de que sexualidad y reproducción van juntas. Pero tenemos que hacer un breve rodeo.

## **2. La sexualidad: desde las algas y los protozoos hasta nosotros**

Las spirogyras son algas verdes comunes que se reúnen en colonias formando filamentos. Durante la primavera, se reproducen por el sencillo método de dividirse en dos (mitosis) aumentando la longitud del filamento, que en realidad es una cadena de individuos.

Cuando cambia el clima, a fines del otoño, dos células de filamentos vecinos pueden conjugarse: el contenido de una de ella pasa a la otra y las dos masas celulares se fusionan. Este

---

<sup>44</sup> Sigmund Freud (1914): "Introducción del narcisismo", *Sigmund Freud Obras completas*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1976/85. pág. 76.

proceso es *sexual* y tiene una ventaja adaptativa: durante el invierno, mueren todas las células de la colonia, menos las que se fusionaron, porque tienen la capacidad de segregarse una gruesa membrana y formar un quiste que les permite sobrevivir. Cuando las circunstancias vuelven a ser favorables, el quiste se rompe y se forma una nueva colonia.

Con el ejemplo de la *spirogyra*, el biólogo Paul B. Weisz muestra que la sexualidad es algo distinto a la reproducción. En este caso no hay reproducción —más bien al contrario porque de dos células se formó una sola— pero sí un proceso sexual. Para la biología, la esencia del proceso sexual se produce a nivel celular: es la agregación, en un solo núcleo, de proteínas procedentes de dos células poco relacionadas, por fusión o por intercambio.<sup>45</sup>

Lo llamativo, dice Weisz, es que el proceso sexual produce un “rejuvenecimiento” protoplasmático de la célula fusionada que alcanza así un potencial de supervivencia muy superior. Y agrega que ese rejuvenecimiento, producto de la fusión o el intercambio, es difícil de explicar desde el punto de vista bioquímico y metabólico.

Freud había subrayado conclusiones similares a partir de

---

<sup>45</sup> “Sumariamente, el proceso sexual equivale a una agregación, en un solo núcleo, de nucleoproteínas moduladoras procedentes de dos células poco relacionadas. Un método para conseguir esto es la fusión celular; otro, es el intercambio directo de moduladores duplicados”. Paul B. Weisz, *Biología*, Ediciones Omega, Barcelona, 1959, pág. 118.

En los primeros tiempos, solo existían formas asexuales de reproducción. Cuando en la evolución aparecieron los primeros procesos sexuales no estaban en función de la reproducción sino que surgieron por su valor adaptativo. A partir de cierto momento, el proceso sexual adaptativo se prestó para la reproducción y resultó muy beneficioso, porque la reproducción se apropió de los beneficios de la mezcla genética que aporta la sexualidad. De todos modos, como es sabido, en la naturaleza siguen existiendo formas sexuales y asexuales de reproducción, y algunas especies conservan las dos.

experimentos de laboratorio realizados por el famoso biólogo darwinista August Weismann. Weismann observó que si dos microorganismos se fusionaban y luego volvían a separarse, ambos salían “rejuvenecidos”. Freud aclara que esta “copulación” no tiene fines reproductivos, su importancia radica en que ambos organismos se cargan de energía y vitalidad: a partir de allí tienen más vida por vivir. Con palabras poéticas, Freud dice que esa unión aporta “nuevas *diferencias vitales*, que tienen luego que ser *agotadas viviéndolas*”.<sup>46</sup>

La coincidencia de Weisz, Weismann y Freud en la descripción del rejuvenecimiento provocado por las más tempranas formas evolutivas de encuentro sexual induce a que nos preguntemos: ¿Será un arrebato de ciencia ficción pensar que hay una línea de continuidad entre ese rejuvenecimiento celular y las sensaciones de alegría y revitalización que nos quedan en el cuerpo y en el alma después de un intercambio sexual culminado en un orgasmo pleno? Puede ser.

De lo que no cabe duda es de que para la biología y para nuestra vivencia subjetiva, la esencia de la sexualidad radica en la unión, la amalgama y la mezcla de semejanzas y diferencias. Un complejo intercambio que enriquece y potencia.

Hoy es bien sabido que la sexualidad humana no está restringida a los genitales ni a la reproducción. Pero lo que venimos diciendo pone en evidencia que, cuando funciona bien, la sexualidad recupera, metafóricamente, su función primigenia: rejuvenece, revitaliza y, a su manera, es *genital*: engendra ganas, ideas, proyectos; es generadora de vida por vivir.<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup> El destacado es del original. Sigmund Freud (1920): *Más allá del principio del placer*, Sigmund Freud Obras Completas, Biblioteca Nueva, Madrid, 1972. Tomo VII, pág. 2536).

<sup>47</sup> No se trata de idealizar todo lo relativo a las relaciones sexuales y el

### 3. La satisfacción

En la introducción de este libro subrayábamos la importancia de la acción, basándonos en que solo a través de ella se *satisfacen* las necesidades. Llegó el momento de hablar de la vivencia de satisfacción.

Según un primer significado, la satisfacción es la meta de la acción, ya que literalmente quiere decir que *la acción ha sido suficiente*. Con este sentido puntual e inmediato, estar satisfecho significa que *no hay que hacer nada más*.

Puede sonar un poco extraño, pero es verdad.

Supongamos que una persona está durmiendo y, en cierto momento, la necesidad de orinar comienza a superar el umbral. Llega a un punto en que es más imperiosa que la de dormir. La persona se despierta, orina y siente satisfacción. La acción ha sido suficiente, ya no hay que hacer nada más para satisfacer esa necesidad. Pero siempre hay otra que supera el umbral y reclama, aunque más no sea la de descansar.

Según esta primera característica, entonces, se habla de satisfacción cuando una molestia o *displacer* vuelve a estar por debajo del umbral y deja de ser una fuente de malestar. En condiciones normales, la satisfacción es una señal para que cese la acción. Que uno se exceda y vaya más allá de lo necesario, por ejemplo con la comida, es otra cosa.

Un segundo aspecto de la satisfacción es la cuestión de la

---

orgasmo. La sexualidad, como cualquier función psíquica o biológica, puede ejercerse bien o mal, tiene matices y claroscuros. No todos los alimentos son igualmente saludables, incluso algunos pueden ser tóxicos. Y así como existen trastornos de la alimentación, existen trastornos de la sexualidad. Entre los más serios están las situaciones de abuso, cuando se pasa por encima de la voluntad del otro.

intensidad. Nuestro aparato psíquico está programado para percibir *diferencias*. Los cambios lentos se registran menos y hasta pueden pasar desapercibidos, porque son sumas de sucesivas diferencias no perceptibles. Cuanto más brusco es el pasaje de la tensión del displacer al placer de la satisfacción, mayor es la intensidad de la vivencia.

El tercer aspecto es la duración. Sin desmentir del valor inmediato de señal para que cese la acción, si una satisfacción es intensa y no surge otra demanda muy urgente, *la vivencia de satisfacción perdura en el tiempo*.

Se trata de un segundo tiempo de la vivencia, una relajación placentera que se mantiene y va declinando con lentitud. Con distintos matices según cada persona y circunstancia, la satisfacción se vive como un bienestar sereno, una buena disposición del ánimo y el sentimiento de estar contento.

En el orgasmo, que es la más significativa de las vivencias de satisfacción, se suelen presentar bien definidas las tres características que describimos.

La primera es muy notoria. La fisiología dice que después del orgasmo, habitualmente existe un período refractario a la excitación. Parece un testimonio orgánico de que la acción llegó a la meta. En cuanto a la segunda característica, el orgasmo es una de las vivencias de satisfacción más intensas debido al descenso brusco de la excitación.

El punto de mayor interés es el de la duración. Con relación a esto, podemos hacer las mismas reflexiones que hicimos cuando decíamos que la alegría se sostiene más en lo que viene que en lo que pasó. Por extraño que parezca, también tenemos que pensar que la sensación de plenitud, de contento y bienestar que va decantando a partir del orgasmo es una vivencia que, como todas las emociones, apunta al futuro.

La satisfacción que durante el clímax se concentraba en la excitación sexual irradia en todas las direcciones anímicas. Deriva en vivencias de ternura y gratitud y se derrama en distintas formas de expansión del ánimo, formas personales y subjetivas de sentir que se ha generado nueva vida por vivir.

#### **4. Sanya. El lado oscuro de la satisfacción**

Más que recuerdos parece tener alucinaciones. Así de ardiente es su deseo de volver a ver a su papá, que fue reclutado para ir al frente antes de que él cumpliera dos años. Apenas si lo conoció. Ahora que ya tiene seis, parece que lo añora más aún que los primeros días. Su mamá es hermosa, pura ternura, cariño y fragilidad. Él la quiere como a nadie en el mundo, pero también necesita un papá.

Cuando en el tren vio a ese hombre con uniforme militar, el paso firme y el revólver en la cintura, sintió por dentro un temblor: admiración y miedo, pero más que nada la sensación de que todo se sacudía para acomodarse diferente.

La ilusión se hizo más real cuando lo vio ayudando a su mamá a acomodar la valija en lo alto del vagón. Vio que se miraron, los observó conversar. Dos horas después, los tres bajaron juntos de uno de esos trenes que, colmados de migrantes internos, recorrían una Rusia infinita, devastada por la última y más sangrienta guerra.

Fueron a parar a una modesta habitación de inquilinato. La primera noche, a él le tocó una camita de ocasión, armada con dos sillas. Pero las carencias importaban poco, la mamá sonreía y él tenía cerca a un hombre grande, fuerte, protector y temible.

Al día siguiente, mientras trabajaban para instalarse, la radio comenzó a emitir una música festiva. El hombre, eu-

fórico, se puso a dar giros con la mujer recién conquistada. Bailaban felices y a Sanya se le iluminaron esos ojos enormes de sorpresa e ilusión.

Se sumó. Sonrientes, bailaron los tres juntos. Un momento después sintió que lo empujaban, como si quisieran quitarlo del medio. Insistió, pero fue peor: la mamá lo agarró de un brazo, lo sacó de la habitación y cerró con traba. Oír la música desde afuera le dolía y se fue, malhumorado, a merodear por los pasillos y los patios. En la semipenumbra de la escalera creyó ver a alguien, le pareció que era su papá. Corrió pero cuando llegó no había nadie. Subió al lavadero y se puso a jugar en la pileta. Con rabia, como al descuido, dejó la canilla bien abierta, imaginando que algún desastre iba a suceder. Cuando el agua inundó el piso y comenzó a derramarse escaleras abajo, se alborotó el edificio entero. Los gritos obligaron a la madre a salir de la habitación y a ocuparse de minimizar los daños.

Ahora todos lo miran mal, lo rechazan y desconfían. Sanya, desorientado, no sabe dónde incluirse, no sabe quién es. Su padre es un espejismo. El hombre temible está enojado y la mamá, angustiada y distante. Ella no lo mira como antes y vaya a saber si lo volverá a querer.

## **5. El lado bueno de los celos**

La secuencia pertenece a *El ladrón*, de Pavel Chukhrai (Rusia, 1997), una película estupenda, recomendable por muchos motivos.

La escena en la que el niño Sanya se incluye en el baile, es expulsado y finalmente descarga sus celos, conmueve. Sobre todo porque está narrada desde la mirada del niño, que no entiende lo que pasa. A los espectadores, nos pone en camino

de descubrir lo que podríamos llamar *el núcleo sano de los celos*.

En este libro adoptamos la idea de que las emociones y sentimientos son positivos por naturaleza, que sostenemos con dos argumentos. Uno proviene de la biología: la evolución descarta lo que es inútil o dañino; si las emociones se han conservado es porque proveen de alguna ventaja biológica. El otro argumento forma parte de la hipótesis de este libro: las emociones y sentimientos constituyen una sabiduría ancestral, son auxiliares para lograr las metas, marcan los contextos y sirven de guía para las acciones.

La duda surge cuando nos preguntamos cuál puede ser el sentido positivo de, por ejemplo, los celos o la envidia, que siempre aparecen como enfermizos.

En el capítulo 2 vimos que Freud, después de considerar durante más de treinta años todos los aspectos patológicos de la angustia, llegó a ver su núcleo beneficioso: la angustia es funcional para la vida cuando sirve de señal frente al peligro. Subrayemos: es un sentimiento “normal”, no porque nos resulte comprensible, sino por ser una *emoción necesaria*, ya que todo ser vivo precisa de una señal de alarma.

Como enfermedad y padecimiento, los celos son un tema que abunda en los textos de psicopatología y también en los literarios. Si hablamos de celos “normales” es porque nos podemos identificar con quien los sufre, pero eso no significa que comprendamos cuál es el beneficio que prestan.

En la escena de Sanya, con una sencillez sorprendente, se muestran los pasos esenciales del proceso que lleva a que los celos se vuelvan dañinos. El primer impulso de Sanya no era interferir ni molestar, *el impulso era el de integrarse y participar*. De hecho, mientras él está incluido, todo funciona de maravillas y gozan los tres juntos.

La palabra celos proviene del latín *zelus* (ardor) y, según se cree, también del griego *zein* (hervir). El primer deseo ardiente frente a un ser querido, que está feliz y goza, es gozar con él, participar de su felicidad. Solo después, si la inclusión no es posible y no se tolera el dolor de quedar afuera, el deseo originario estalla en las mil variantes dañinas de lo que solemos llamar celos.

Frente a la exclusión sin remedio, aparece el abanico de acciones patológicas –desde la inocente travesura de Sanya hasta el crimen pasional– que se proponen romper la unión que nos deja afuera.

Frente al mero riesgo, real o fantaseado, de quedar excluido, surgen las mil intentos ilusorios de apropiarse del alma ajena. La pasión celosa parece alimentarse del no poder controlar al otro, pero el verdadero alimento es la imposibilidad de controlar los propios demonios, que son los que nos hacen sentir excluidos.

¿Cómo es que hablando del gozo de la satisfacción llegamos al dolor de los celos? En realidad no es casual. Cuando se trata de la satisfacción compartida y en especial del orgasmo, tarde o temprano, nos guste o no, hay alguien que se queda afuera y sufre.

Se trata de una exclusión inevitable, porque en el desarrollo de un niño, la aparición del tercero que rompe la diada madre-bebé es imprescindible. Ese corte, necesario, podrá ser más o menos traumático, pero no hay ser humano al que no le queden huellas de esa exclusión primera. Desde entonces, lo que más se anhela es la satisfacción compartida, como la que alguna vez tuvimos. Y la penosa posibilidad de quedar afuera parece estar siempre al acecho.

Así de compleja es el alma humana que admite la paradoja de que, en el camino hacia la satisfacción, aparezcan los celos o la envidia para arruinar todo. Uno se puede sentir excluido y

sufrir celos con la sola idea de que el otro no está disfrutando con uno. O se puede sentir envidioso si imagina o presiente que el otro goza más.

Por eso, *el dolor de los celos es una de las contraccaras de la satisfacción*. Otra es la envidia

## 6. El núcleo primario de la envidia

Con el estudio de la envidia sucedió algo semejante a lo que le ocurrió a Freud cuando estudió la angustia. Aunque en este caso son dos los autores que se asocian para completar el recorrido.

En la primera mitad del siglo XX, Melanie Klein, en Londres, estudió en profundidad la envidia y todas sus consecuencias negativas. La definió como “un sentimiento enojoso contra otra persona que posee o goza de algo deseable, siendo el impulso envidioso el de quitárselo o dañarlo.”<sup>48</sup>

En las décadas del sesenta y el setenta, en Buenos Aires, Luis Chiozza tomó en cuenta los desarrollos de Klein, pero sostuvo una hipótesis contraria: para él, el núcleo primario de la envidia no tiene como objetivo quitar o dañar el bien ajeno. Ante todo, la envidia es parte de un mecanismo “digestivo” necesario. Del mismo modo en que para incorporar un alimento hay que masticarlo y degradarlo químicamente con los jugos digestivos y biliares, para hacer propio y materializar un sueño, hay que hacerlo accesible.<sup>49</sup>

---

<sup>48</sup> Melanie Klein (1957): *Envidia y Gratitud*, Ediciones Hormé, Buenos Aires, 1977, pág. 25-6.

<sup>49</sup> Luis Chiozza (1970): *Psicoanálisis de los trastornos hepáticos*, Paidós, Buenos Aires, 1984. Y Luis Chiozza (1963): *Cuando la envidia es esperanza*, Alianza Editorial, Buenos Aires, 1998.

El primer momento de la envidia es el deseo intenso de apropiarse de algo *apreciado*. Puede ser que se envidie un bien que el otro *tiene*, pero más importante es que se envidie una capacidad o un talento. O sea se envidia algo que el otro es. Esto significa que, así como en el centro de los celos hay un saludable deseo de integrarse y pertenecer, en el núcleo de la envidia hay un saludable *deseo de ser*.<sup>50</sup>

El segundo momento surge cuando se dificulta la tarea de hacer propio eso valorado y aparecen el *desprecio*, la desvalorización. Son formas de la envidia que tienen el sentido de hacer menos inalcanzable lo que se anhela. Lo mismo que el fragmentar en partes o el degradar que son procesos necesarios a los fines de una construcción nueva.

Un ejemplo de la necesidad de parcializar un proyecto difícil para ir materializándolo de a poco es lo que hacemos cuando estudiamos una carrera, cursando materia por materia y rindiendo *parcial tras parcial*.

A veces se oye hablar de “envidia sana”, pero no queda claro qué se quiere decir con eso. La envidia no es mala por desear el bien ajeno o por desearlo mucho, es buena o mala según lo que se haga con ella.

Cuando alguien —llevado por la impotencia para concretar lo deseado— rompe por romper, es porque la envidia ha devenido patológica. En ese caso, que sería el tercer momento, queda solo el aspecto destructivo con fines puramente dañinos: el desprecio, la degradación, el ataque al objeto del deseo y a la persona que lo encarna sin el posterior sentido constructivo.

---

<sup>50</sup> Melanie Klein había señalado que para que se de la envidia es suficiente que haya dos personas, en cambio, para que surjan los celos es necesario que haya al menos tres.

Podemos describir, entre otras, dos variantes patológicas: en la forma insidiosa, la persona que envidia se dedica, con sagacidad o con torpeza, a destruir a la persona envidiada. Hay quien adopta esta actitud como forma de ser y con este método muchas veces logra sus objetivos. Pero todo tiene un precio: en este caso, un infierno de insidias, estratagemas y engaños en que se convierte la vida.

La segunda variante es la amargura: la envidia se vuelve contra la persona propia y la atormenta destruyéndole la autoestima. Aunque también logre amargar a los demás, la mayor carga del daño recae sobre él mismo.

Si se llega al cuarto momento, el de la pasión descontrolada, la envidia, al igual que los celos, tampoco reconoce límites, y como narra la historia bíblica de Caín y Abel, ni siquiera el homicidio logra aliviarla.

## **7. Sentir para ser**

¿Cómo es que, mientras buscábamos resaltar el costado bueno de los celos y la envidia, terminamos cayendo en el lado más oscuro de las pasiones humanas? ¿Por qué estos sentimientos pueden llevarnos a esos extremos de locura?

Una primera reflexión nos dice que si hay tanta pasión es porque se juega algo que importa mucho. Y efectivamente, lo que se juega con estos sentimientos afecta la médula misma de nuestra identidad. Justamente algo que estamos dispuestos a defender “a muerte”.

Es evidente que si la envidia y los celos llevan al crimen, es porque han pervertido totalmente su meta y función, pero eso no significa que hayan perdido su marca de origen. Aun en la pasión que culmina en la tragedia se ve que, en su centro, sigue palpitando el núcleo “bueno” que era su fundamento. Por

dañina que sea, la envidia no deja de ser un desesperado *deseo de ser*. Y por más que los celos sean asesinos, no dejan de ser un *anhelo enloquecido de incluirse y participar*, o sea, de *pertenecer*.

Lo que muestra la pasión descontrolada a la que pueden llegar la envidia y los celos es que, si estos sentimientos fracasan en sus propósitos, la persona siente que no es nadie o que no pertenece a nada. La pasión loca no es más que un intento desesperado que agrava las cosas.

Indagando sobre los celos y la envidia pudimos ver un proceso que no habíamos descripto. Sobre el núcleo originario de un sentimiento se pueden ir agregando envolturas deformantes que llegan a pervertir totalmente el sentido vital de esa emoción. Las capas se suman a medida que fracasa la acción promovida por el sentimiento. Si el celoso lograra sentirse verdaderamente incluido, cesarían los celos.

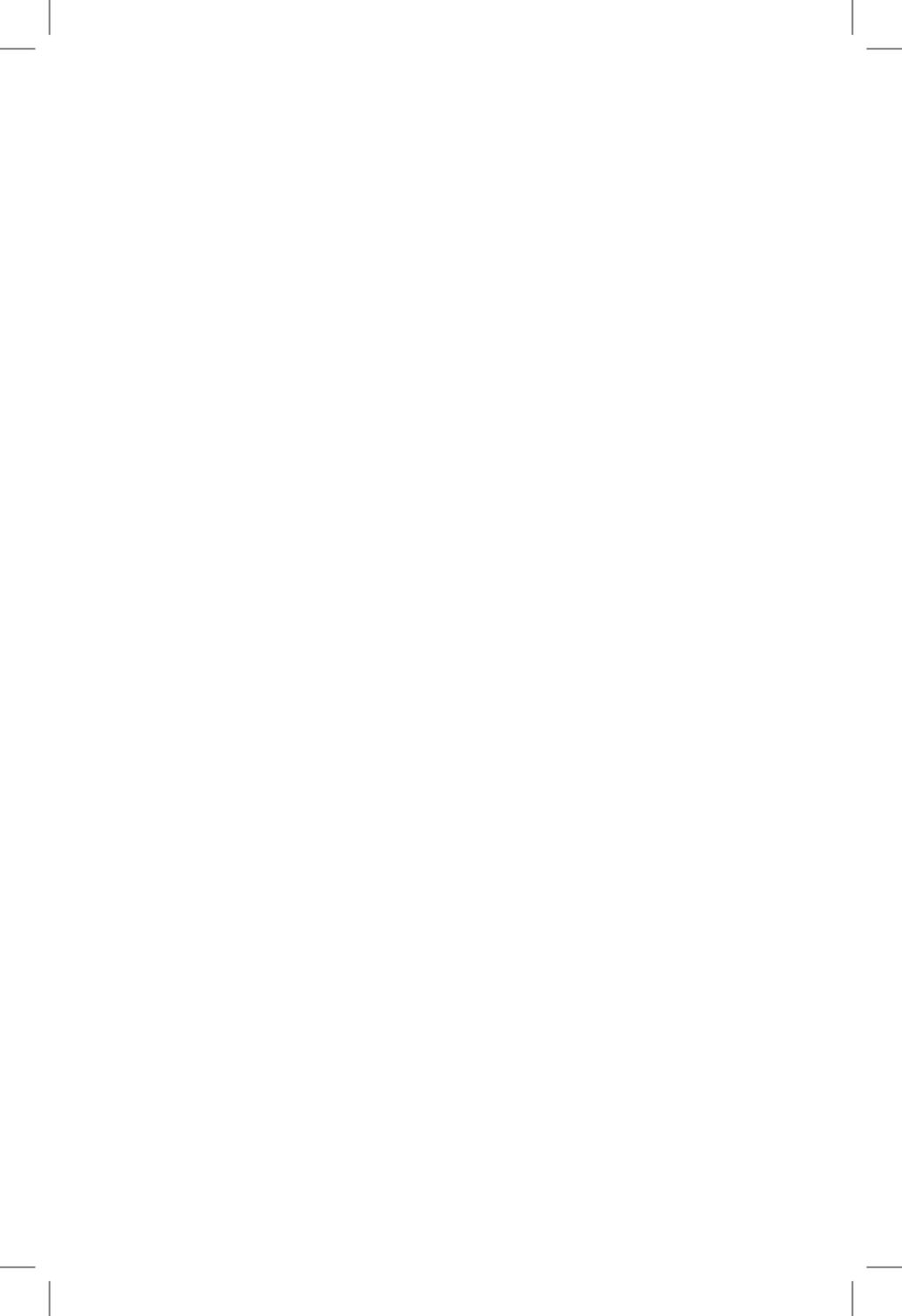
Los estratos más exteriores y conscientes pueden ser poderosos e invadir toda la conciencia y la razón. Pero no son los más verdaderos.

Es cierto que no es fácil llegar hasta el fondo de uno mismo, el autoengaño es siempre una posibilidad para salvarnos de algún deshonor. Pero tampoco es imposible. En el fondo, *uno sabe qué es lo que siente cuando siente*.

Una última reflexión. A lo largo de este libro vimos que la afectividad está al servicio de la acción. Ahora nos damos cuenta de que una de nuestras principales acciones es *hacernos* a nosotros mismos, construir nuestro ser y nuestro pertenecer.

Vale la pena subrayarlo, porque así cobra más sentido todavía la propuesta de aproximarnos al núcleo saludable que alimenta cada uno de nuestros sentimientos: la sabiduría de la naturaleza nos dio el recurso de *sentir lo que sentimos*, no solo para poder *hacer* lo que necesitamos sino también para ser lo que queremos ser.

**LO IGNORADO**



## **I. El temple**

No noté nada raro. Diría que la vi más serena que otras veces. Ella se acomodó con naturalidad y, como siempre, antes de empezar a hablar se tomó unos segundos.

—Bueno, el martes murió Margarita —dijo, y después hizo un gesto sutil de resignación, sin dramatismo.

La escuché en silencio, con expresiones leves de asentimiento.

—Cuando me llamó Andrea y me dijo “tengo una mala noticia”, yo no pensé que me iba a decir que se había muerto Margarita. No sé si fue una negación mía, pero yo creía que iba a ser un proceso un poco más lento.

—Uhm —murmuré para acompañar.

—Cuando estuve acá el lunes, te conté que el domingo había estado hasta la noche con ella. Margarita estaba bastante bien. Fue esa tarde cuando me dijo que había estado haciendo limpieza y me dio una foto en la que está ella, hecha una señorita, y yo chiquita, de unos tres años—ella me llevaba quince—agarrada de su mano, bailando.

Me di cuenta de que era una foto más que significativa, porque para Lucy, que es hija única, su prima Margarita fue una verdadera hermana, con la sola diferencia de que vivía en la casa de al lado. Cuando Lucy nació, Margarita estaba allí y en sus primeros recuerdos Margarita no falta nunca.

Lucy estaba serena. Hablaba un poco más pausadamente que de costumbre.

—Ese domingo fue la última vez que la vi. Cenamos temprano y nos quedamos un poco charlando y un poco en silencio. Se adormeció varias veces y cuando se despertaba me preguntaba la hora. Al final me dijo: “¿ya son las diez y media?”. “Sí, le dije, son

como las once menos cuarto”. “Entonces acompañame arriba, así ya me acuesto.”

—Sí, me acuerdo, el lunes me contaste. Había sido un buen momento esa cena.

En el mismo clima tranquilo, Lucy siguió rememorando fragmentos de su larga historia con su prima Margarita. Anécdotas de muchos años atrás y pequeños sucesos del velatorio y el entierro. Recuerdos de tiempos muy diversos se entretajan en el presente de quien elabora una pérdida.

—La foto esa que me dio era en el patio de la casa donde estábamos cenando el domingo a la noche. Margarita nació, vivió sus ochenta y tres años y murió en la misma casa. Yo no sé si uno puede decidir esas cosas, pero para mí ella se apuró a morirse para que no la internen. Se ve que quería morirse en su casa, como era antes.

—Uhm. Yo tampoco sé si uno decide esas cosas, pero es posible.

—Ella era consciente de todo.

Lucy, que está preocupada por dolencias que todavía no tiene, se sorprendía de la tranquilidad de Margarita para cargar con la breve enfermedad que la consumió en pocos meses.

—¿Te acordás—siguió diciendo Lucy— que en enero quería ir a Estambul? “¿A Estambul? ¿Y con quién vas a ir?”, le dijo la hija. “Con Rosita, ¿con quién voy a ir si no?”. Yo le había dicho que sí, que fuéramos, pero en julio, porque yo quería que ella me acompañara a Praga. Ahí fue cuando ella me dijo: “Pero en julio no sé si yo voy a estar”.

Hubo un silencio calmo. Y Lucy siguió:

—Margarita no le tenía miedo a su muerte.

—Bueno, algo de razón tenía —le digo—. La muerte que nos hace sufrir es la de los otros.

—Eso ella lo sabía más que nadie. Se había quedado sola con cuatro hijos a los cuarenta años. Y después perdió un hijo y veinte años después, otro. ¡Tenía una entereza!

Yo la miraba a Lucy y la veía tranquila. Menos angustiada que unos días atrás cuando se preguntaba cómo acompañar a su prima en este trance.

—Parece que Margarita te contagió sabiduría —le dije.

Hizo un gesto de reflexión o de duda, inclinando un poco la cabeza hacia un lado.

—Templanza, creo que me contagió templanza —dijo.

Me quedé pensando. Una vez más se comprueba lo que decía Freud: los pacientes nos corrigen y mejoran nuestras apreciaciones, porque aunque estemos bien conectados, ellos saben más de sí mismos que nosotros.

“Templanza”, ¡qué buena palabra! Yo la tenía medio olvidada.

## **2. La hora**

Hubo un silencio más prolongado y Lucy retomó:

—¿Sabés qué? Alicia, la hija que vivía con ella, me contó que el lunes fue igual que el domingo anterior, cuando había estado yo. Después de cenar, Margarita se quedó adormecida en el sillón y cuando se despertaba un poco, preguntaba la hora. Una vez dijo: “¿Ya son las diez y media?”. “No, mami, yo te aviso cuando empieza la novela”. Pero ese día la novela empezó cerca de las once y Margarita pidió que la llevaran a dormir sin verla. Alicia cuenta que el martes estaba igual. Cenó y después se quedó adormecida en el sillón. No preguntó la hora, pero Alicia dice que a eso de las diez y media inclinó la cabeza.

Hubo un breve silencio. Lucy me miró para ver si me podía

decir lo que estaba pensando. No quería quedar como una loca que estaba creyendo en cosas imposibles. No sé qué cara habré puesto, pero ella tomó confianza y me dijo:

—¿Vos sabés que yo creo que ella sabía que se iba a morir a las diez y media?

### **3. Lo que nunca vamos a saber**

*Lucy no me pudo decir nada más. No se le ocurre por qué Margarita pensaba o había decidido que se iba a morir a las diez y media de la noche. No sabe si ella elegía, temía o deseaba morir a las diez y media, si alguien querido había muerto a esa hora o por qué otro motivo era para ella un horario tan significativo. Pero tiene la convicción de que Margarita sabía que si pasaban las diez y media, ese día ya no se iba a morir.*

*Pasó una semana y yo todavía no pude dejar de pensar. Es una historia llena de enseñanzas y misterio. Ante todo, cuando alguien se muere, algunas explicaciones, cuentos y motivaciones se cierran para siempre: ya no hay a quién se le pueda preguntar.*

*Más allá de las que le hice a Lucy, me apareció una pregunta nueva: si era algo que ella sabía, ¿quién la habría entendido si lo hubiese querido contar? ¿Quién le habría creído?*

*Dicen que el psicoanalista se caracteriza por la curiosidad y aquí se encuentra con un límite imposible de transponer. Cuando algo se cierra, tal vez sea el momento en que necesitamos sabiduría —o templanza— para aceptar la ignorancia y resignarnos a que hay muchas cosas que no sabemos y tantísimas otras que nunca vamos a saber.*

\*\*\*



