

# 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.