

Domingo Boari

SENTIR LO QUE SENTIMOS

Angustia

Culpa

Tristeza

Envidia

Orgasmo
Celos

Enojo

Alegría



DOMINGO BOARI

Psicólogo y psicoanalista, perteneció al Centro de Investigaciones en Medicina Psicosomática (CIMP) y a la Fundación Luis Chiozza. Posteriormente fue Miembro Titular de de la Sociedad Argentina de Psicoanálisis (SAP) y de la Asociación Psicoanalítica Internacional (IPA). Fundó el Centro Psicoanalítico de Estudio y Asistencia (CPSEA) y fue su presidente durante diez años.

Junto a Olga Inés Pon, es autor del libro *En los límites de lo posible. La experiencia de ayudar a familias que sufren* (Ediciones Biebel, 2011). Y es autor-compilador del libro *Historias de carne y hueso (contadas por ocho psicoanalistas)* (Ediciones Biebel, 2013).

Obtuvo el Premio Adriana Terni (1999) por el trabajo "Sobre el sentido de los afectos", donde planteó las ideas principales de este libro. Y junto a Olga Inés Pon, recibió el Premio Comunidad y Cultura (2006) por el trabajo "Abordaje psicoanalítico del síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales". Congreso de FEPAL, Lima, Perú.

Creó y coordina *El cine con otros ojos*, un ciclo de debates de películas con una mirada psicoanalítica.

Desde mayo de 2005, en la sede de CPSEA, coordina un *Grupo de Psicoanálisis Multifamiliar*, con los lineamientos teóricos y técnicos propuestos por Jorge García Badaracco.

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, 2016.

Libro digital, PDF / Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-1678-71-6

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

www.edicionesbiebel.com.ar / 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 / secretaria@cpsea.org / domingoboari@gmail.com

ISBN PRINT 978-987-1678-55-6

ISBN EBOOK 978-987-1678-71-6

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 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 mecánico, 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. De cómo estoy aquí porque los caballos doblan..... | 19 |
| 2. De cómo estoy aquí porque los caballos saben | 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 psicósomática de un sentimiento

1. Federico 67
2. El ataque de pánico y la
disociación psicósomática 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 psicósomática 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 Gilardón, 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