

## 6 NUEVOS COLEGAS

Este es un espacio para textos realizados por los alumnos de AECPPNA.

En este número ha colaborado:

- **José Ángel Rescalvo:** "Vínculo".

### 6.1 VÍNCULO. POR JOSÉ ÁNGEL RESCALVO.\*

---

A orilla del mar, el sol refleja sobre la arena mojada un haz de luz blanca. Haz de luz que permanece siempre un paso por delante de quien camina con la vista fijada en él. Un niño intenta atraparlo, saltando una y otra vez sobre el espacio en el que antes de emprender cada salto, lo vio. El niño comprueba una y otra vez que el reflejo ya no está ahí sino que permanece a la misma distancia, a escasos centímetros frente a él. El niño no se frustra, no desiste, ha convertido lo imposible en juego.

Con esta imagen intento transmitir la vivencia de quienes tenemos la vida puesta en intentar comprender algo de lo humano.

Dos son los caminos: desde oriente el Zen, desde occidente el psicoanálisis, y allá donde ambos confluyan, podemos presumir que algo del hombre libre de máscaras, ha sido revelado.

En 1964 D.T. Suzuki y Erich Fromm emprendieron esa aventura en su libro *Budismo Zen y psicoanálisis*. Libro que, no sé por qué razón, no suele encontrarse en las bibliografías que me han entregado como analista en formación.

Fue mi lectura del libro: *La práctica de la atención plena* (Jon Kabat-Zinn), la que me inspiró la idea de buscar dichos puntos comunes entre budismo y psicoanálisis, y el camino por el que llegué a ese pequeño ensayo que Erich Fromm dejó para los que viniésemos después. En su

libro se recoge que tanto budismo como psicoanálisis persiguen la misma meta, tienen en común que el conocimiento conduce a la transformación y que en ambos teoría y práctica se encuentran profundamente imbricadas; tienen una orientación ética a la cual trascienden, ambos buscan la independencia del hombre frente a cualquier tipo de autoridad, al tiempo que resaltan la importancia del maestro o analista; la forma de enseñar, pasa muchas veces por acorrallar al discípulo para que tome conciencia. Estos son los puntos en común que Fromm destaca y desarrolla en su libro.

He de decir que mi formación es psicoanalítica o por lo menos lo intenta. Por otro lado, siempre me mantuve alejado del budismo que me parecía un folclore carente de interés para el objetivo que siempre he perseguido: ser psicoanalista. Hoy mi opinión ha cambiado y lejos de intentar hacer un cambalache cogiendo cosas de aquí y de allá, mi objetivo es reflexionar sobre algunos conceptos psicoanalíticos, partiendo de la lectura del libro *El arte de la felicidad* que recoge una serie de entrevistas entre Dalai Lama y Howard C. Culter.

- Paciente: ¿Es usted feliz?
- Terapeuta: Yo hace ya mucho tiempo que deje de plantearme la vida en esos términos.

El motivo de intercalar esta viñeta de un análisis en el trabajo es mostrar el poco espacio que

el concepto de felicidad, que manejamos en occidente, deja para la reflexión. He de confesar, no sin cierta vergüenza, que compré el libro que lleva dicha palabra en su título, y quizá por ese mismo motivo, la felicidad es un concepto que no aparece en nuestra literatura, excepto en contadas ocasiones. Que yo sepa, Freud menciona la felicidad una sola vez y para mostrar el poco espacio que para ella hay en la existencia humana. “Uno se siente inclinado a pensar que la pretensión de que el hombre sea feliz no está incluida en el plan de la creación”. (Freud).

Por otro lado según parece, no sé si como intento de hacer llegar la obra al gran público, C. Cutler usa esta palabra maldita en el título de su libro y nos dice que para unos grandes arqueólogos de la mente como son los budistas, la felicidad sí es algo que el hombre puede alcanzar; para ellos la felicidad no solo está incluida en el plan de la creación sino que es el objetivo que pretenden alcanzar mediante su forma de vida.

### **¿Qué provoca el que para unos la felicidad sea un concepto marginal y para otros el blanco hacia el cual se proyectan?**

La respuesta que yo daré es simple. Para unos y para otros el significante “felicidad” recoge realidades muy distintas. Si nos paramos a ver la definición que desde el budismo se da de felicidad, veremos que su objetivo y el nuestro no son tan distintos. Desde el budismo se ha traducido con el término felicidad como una disposición a abrirse a los demás, basándose en un estado de ánimo sereno que ha sido entrenado con el fin de poder apreciar la realidad tal y cual es.

Una de las formas más clásicas de expresar el objetivo de un análisis es la que nos dio Freud sobre llevar al sujeto de la miseria histérica al infortunio común. Si ponemos esta definición, del objetivo del análisis, a dialogar con la felicidad a la que el budista aspira, vemos que las coincidencias son muchas ya que ¿cuál es la

miseria histérica sino la imposibilidad de acceder a ciertos aspectos de la realidad por la repulsa que generan?, y ¿cuál sería el infortunio común sino el tener que aceptar la inevitabilidad del sufrimiento por más adecuada que sea nuestra percepción y ajustado nuestro obrar en el encuentro con el otro?

Otra definición clásica del objetivo del análisis es: “el descubrimiento de un silencio distinto”. Mi pregunta sería entonces ¿cuál es la diferencia entre este nuevo silencio y el estado de ánimo sereno que permite apreciar la realidad tal y cual es? Si existe tal diferencia yo no sabría indicar aquí en qué consiste.

Ambas doctrinas tienen como objetivo el sacar al hombre del automatismo, del acto reflejo, para permitir un progresivo funcionamiento más consciente y autónomo.

Comparten la idea de que todos los hombres son iguales, la unidad cuerpo-mente; la insoslayable realidad del sufrimiento como condición humana, la multideterminación de los acontecimientos, el surgimiento de la angustia ante lo desconocido, el nacer con una prehistoria que condiciona, la idea del progreso mediante la dialéctica entre los opuestos. Ambos cuerpos de conocimiento mantienen la idea de que aplicando una cierta disciplina interna podemos experimentar una transformación de nuestra actitud, de toda nuestra perspectiva y nuestro enfoque en la vida.

Esta posibilidad de transformación pasa para los budistas por la identificación de los factores que favorecen el desarrollo y aquellos que lo dificultan conduciendo al sufrimiento, para a través de la ejercitación de los primeros controlar los segundos. Esta idea nos es común en psicoanálisis donde la pulsión de vida, que el otro insufla en el sujeto, ha de ir poniendo coto a la pulsión de muerte mezclándose con ella para que el sujeto permanezca ligado a la realidad y no caiga víctima de la compulsión de repetición.

Otra idea común es la importancia que se concede al estado de ánimo a la hora de posibilitar o no el desarrollo. Una ilustración de ello la podemos encontrar en el repliegue narcisista que se da en los estados de enfermedad o duelo, donde los afectos de dolor llevan a una concentración libidinal sobre la zona afectada; quitando así recursos para la consecución de cualquier tarea.

El budismo también recoge la idea de la existencia de dos programas distintos y simultáneos en el hombre, un programa base insensato y desmesurado sobre el que se ha de erigir un control en función de los valores imperantes. Este es uno de los objetivos del psicoanálisis cuando se nos dice que donde Ello era, el Yo debe devenir.

### **¿Cómo pretende el psicoanálisis tal transformación?**

Esta idea presume que la curación pasa por poner en descubierto aquellos contenidos que, con el fin de mantener una cierta integridad narcisista, han sido reprimidos. Secuestrando en el proceso parte de la energía libidinal del sujeto, quien, en la medida que no integre esos contenidos rechazados, seguirá reaccionando ante ellos estableciendo un sesgo en la percepción de las nuevas oportunidades que se le presenten. El trabajo analítico en este sentido pasa por devolver los afectos inapropiados -que la situación actual desencadena sin que le sean propios- a su fuente original, con la idea de que en la medida que este trabajo se realice, uno pueda tener una reacción más ajustada a la situación actual. Este tema es muy amplio y no debemos cometer el error de equiparar lo inconsciente con lo reprimido. A la hora de afrontar aquellos contenidos que nunca fueron conscientes, la herramienta fundamental es la construcción. Al tiempo no podemos restringir nuestro interés a lo inconsciente sino que debemos estudiar todo lo psíquico, también nos interesamos por la conciencia y la interacción entre estos dos tipos de funcionamiento. En los casos en que la distorsión se deba a una impotencia

estructural, el camino pasa por que el terapeuta le sirva al sujeto de yo auxiliar y por la reconstrucción histórica de las razones por las cuales el sujeto llegó a representarse como falto de potencia y de eficacia.

Desde el budismo nos hablan de que el camino hacia la felicidad pasa por un cambio interno que va orientado hacia el ser y no hacia el tener.

### **¿Cómo puede el psicoanálisis ayudar a la consecución de tal fin?**

Esta idea presume que el ser es algo estable en lo que uno puede depositar el sostén de su autoestima, mientras el tener es inestable y no puede cumplir con dicho objetivo. Para la consecución de dicho objetivo es fundamental el análisis de los rasgos sobre los que uno define su identidad e ir desvistiéndolo de todos los velos con los que uno se identifica sin ser, uno no es lo que tiene, uno no es lo que hace. La pregunta por el ser es complicada y yo no sabría dar una definición del mismo. Lo que sí puedo decir y creo, es que el paso del tener al ser, es el trabajo que uno hace cuando se ve desnudo de todo ropaje, es la disposición que uno adopta, la asunción de la castración, el respeto a la ley y los valores que uno demuestra en su encuentro con el otro.

El budismo nos dice que uno no es su deseo, por lo que decir no, no es lo mismo que decirse que no a uno mismo. Nietzsche: "Quien tiene algo por qué vivir, es capaz de soportar cualquier cómo". Una de las formas que el budismo tiene de conseguir ayudar al sujeto a salir del automatismo es ampliar la perspectiva que uno tiene ya que, según ellos, si uno está centrado en el objetivo puede renunciar más fácilmente al propio deseo, inestable y pasajero, no como las distintas fuentes de dignidad que proporcionan una felicidad estable y persistente a pesar de los altibajos de la vida. Para el Zen este proceso pasa por un entrenamiento de la atención que comienza por ver la cualidad de las distintas disposiciones del alma, el desarrollo de la

convicción de la posibilidad del cambio y el cambio mismo.

### ¿Cómo trabaja esto el psicoanálisis?

El surgimiento del deseo requiere que el instinto como potencialidad sea transformado por otro humano que insuffle por medio del contacto y luego mediante el discurso que descubre con entusiasmo la realidad, algo que no está en el sujeto antes del encuentro. “La función deseante se constituye en identificación con la del otro y bajo su influencia, en que el ser humano se identifica con el otro como sujeto deseante y que recibe el impacto libidinizante del otro, se ve la importancia que reviste que al sujeto le puedan haber tocado unos padres entusiastas que se implican en todo”. (H. Bleichmar) Por el contrario si el sujeto se identifica con padres desvitalizados su función deseante estará en déficit. Este proceso de apropiación de la función deseante del otro, se produce por identificación y por los efectos estimulantes que ciertas actividades del otro generan en el sujeto. La afirmación de que el deseo es deseo del otro es llevada más allá cuando entendemos que “el otro interviene en la constitución y estructuración del ser deseante, en la función deseante, más allá de las temáticas del deseo”. (H. Bleichmar).

Hay pacientes cuya función deseante está exacerbada y necesitan que el terapeuta les “enfríe” emocionalmente. Por otro lado, aquellos pacientes que aparecen como desvitalizados requieren del terapeuta todo lo contrario. “Resulta por tanto imprescindible la modulación afectiva del terapeuta según el tipo de paciente y el momento del tratamiento”. (H. Bleichmar).

El análisis pasa por el compromiso con el propio deseo, por el descubrimiento de ese algo por qué vivir y se centre en dismantelar aquellas resistencias que uno encuentra como obstáculos hacia la consecución del mismo, ya que el sujeto, al tiempo que persigue el cambio se defiende del él, al percibirlo como un peligro. Freud distinguió cinco resistencias: una propia

del ello, que aparece como compulsión de repetición, otra del superyó en forma de culpa y necesidad de castigo y tres atribuibles al yo que son: la represión, el aspecto resistencial de la transferencia y el beneficio secundario de la enfermedad. El camino hacia la felicidad sería equivalente a un proceso de secundarización por el que uno pasa a ser consciente de sus deseos y a la posibilidad de establecer cierto control sobre la acción pos de su consecución.

El proceso que el budismo propone no es un trabajo puramente interno, sino que se da en un medio ante el cual el sujeto reacciona de una forma inmediata a través de sus emociones. El trabajo pasa por identificar aquellas situaciones que llevan a estados de ánimo que tienden al progreso e identificar y fomentar dichas emociones con el fin de profundizar en el cambio, debido al poder que las emociones tienen a la hora de orientar nuestra percepción. Así mismo, se hace necesario detectar y evitar las circunstancias en que se producen emociones que dificultan el progreso.

### ¿Qué papel tienen las emociones en el psicoanálisis?

Carlos Alberto Paz Carrillo, en su trabajo *El control de emociones e impulsos en las Personalidades Borderline*, nos dice que las emociones son afectos, cantidades de energía unidos a ideas que interfieren con el equilibrio psíquico y con la adaptación. En Freud la concepción del afecto surgió con tres presupuestos: 1) Afecto es una cantidad de energía que acompaña a los hechos de la vida psíquica. 2) El rol del Yo es moderar las excesivas variaciones en la vida psíquica por la cuota de afecto, cuando ésta parece amenazar su organización. 3) Dos caminos se ofrecen al Yo para cumplir sus funciones: la motilidad, es decir el gasto de la cantidad mediante descarga o estableciendo vínculos mediante el trabajo asociativo. Freud describe tres vicisitudes posibles del afecto: conversión, desplazamiento o transposición en ansiedad. Tres destinos diferentes a los de la representación que sería objeto de la represión.

En 1917 Freud describe los afectos desde el punto de vista dinámico como algo altamente compuesto. “Un afecto incluye inervaciones motoras particulares o descargas, y secundariamente ciertos sentimientos; estos últimos son de dos tipos –percepciones de acciones motoras que han ocurrido y sentimientos directos de placer o displacer, los cuales como decimos dan al afecto su acento esencial”. (Freud). “Nosotros debemos ver más profundamente en el caso de algunos afectos y reconocer que el núcleo que mantiene esa combinación es la repetición de alguna experiencia particularmente significativa. Esta experiencia sólo puede ser una muy temprana impresión, de naturaleza muy general, ubicada en la prehistoria no del individuo, sino de las especies”. (Freud).

“Nosotros recordaremos que el motivo y propósito de la represión es nada más que evitar el displacer. Se sigue que las vicisitudes de las cantidades de afecto pertenecientes a lo represivo es de lejos más importante que las vicisitudes de la idea, y este hecho es decisivo para nuestra apreciación del proceso de represión”. (Freud) “Posteriormente el psicoanálisis ha descubierto otros mecanismos de control de los afectos: la escisión, la disociación, la renegación, la negación y la idealización, sin olvidar los mecanismos proyectivos”. (C. Paz).

“La experiencia emocional debe ser pensada y entendida para permitir a la mente crecer y desarrollarse”. (C. Paz).

“De sobra conocido es el papel esencial de la madre en esta metabolización de las emociones, y cómo sus fallos engendran severas patologías ellas son: la transformación en alucinaciones, el trastorno psicósomático, o acciones y habla sin sentido como también la conducta grupal anómala”. (C. Paz).

Fuera del ámbito propiamente psicoanalítico, desde la neuropsicología cognitiva, Damasio en *El error de Descartes*, nos muestra el papel fundamental que las emociones cumplen en la

capacidad cognitiva del hombre y los dramáticos efectos que se observan cuando falla la conciencia de las mismas en pacientes con lesiones frontomediales del lóbulo frontal.

Las emociones son entonces disposiciones del alma que orientan hacia un fin. Es el lenguaje del cuerpo en su intento de orientarnos en la realidad. El papel fundamental de las emociones se ve con toda su crudeza cuando falta la posibilidad de expresión de las mismas, lo que conocemos como alexitimia, rasgo propio de los pacientes psicósomáticos que da lugar a una locura del cuerpo que puede llevar a distintos trastornos físicos e incluso a la muerte.

El tratamiento que se hace del afecto es un rasgo distintivo de las distintas estructuras, en el diccionario de Laplanche y Pontalis se nos dice que en la histeria de conversión, el afecto es transformado en síntomas somáticos. En la obsesión el afecto es desplazado a otra representación menos intensa de la cadena asociativa. En la neurosis de angustia, el afecto se transforma en síntoma sin mediación psíquica.

Freud estudió el desarrollo de la angustia como motor del trabajo psíquico. En un principio la describió como una reacción automática del organismo ante aquellos fenómenos que rompen la barrera de paraescitaciones y luego como una señal que advierte de la posible aparición de un peligro. En su artículo *Duelo y melancolía*, nos habla del papel de la pena en el trabajo del duelo a la hora de ir decatectizando progresivamente las representaciones del objeto perdido.

En definitiva, las emociones son una brújula ante la incertidumbre en el encuentro con los demás y con uno mismo.

El Dalai Lama nos dice que en la medida en que se aumenta el control consciente, los estados negativos surgirán en el teatro interno pero no calarán. Imponer disciplina en la propia mente es la esencia de la enseñanza de Buda.

La única forma de desarrollar este control es mediante el conocimiento, que pasa por la capacidad de desarrollar una capacidad para juzgar las consecuencias de nuestro comportamiento a corto y a largo plazo.

### **¿Cuál es el papel del conocimiento en el psicoanálisis?**

El psicoanálisis tiene una triple naturaleza, es una forma de conocer, de estudiar la realidad humana, ya sea en su dimensión social o personal; es un cuerpo teórico, un compendio del conocimiento sobre lo humano y un sistema de llevar luz allá donde el hombre se hace ajeno a sí mismo.

Por todo esto puedo decir que el conocimiento en el psicoanálisis es la palanca que permite el cambio ya que solo conociendo la naturaleza de nuestro enemigo interno podemos llegar a modificar la relación que mantenemos con él, ya que como dijo Freud con mejores palabras: no se puede vencer a un enemigo que no está presente. En “ausencia o en esfinge”. (Freud). El psicoanálisis como método terapéutico consiste en crear y mantener las condiciones donde el conocimiento de nuestros diablos se hace posible para de esta forma cambiar la forma de relacionarnos con ellos.

El Dalai Lama nos habla de la naturaleza de Buda, con ello se refiere a la naturaleza fundamental, básica y sutil de la mente. Bajo esta idea se encuentra la creencia en que, libre de emociones o pensamientos negativos, recuperamos nuestro estado innato de felicidad.

### **¿Sobre qué experiencia se puede sostener dicha creencia?**

La experiencia de satisfacción primaria, el encuentro con el pezón en la primera mamada, es el motor del deseo, la experiencia que intentamos recuperar con todos los objetos hacia los que se dirige la pulsión de vida, sin que estos lleguen a igualarla ni dejen de evocarla. Dicha experiencia de satisfacción inaugura el Yo, si lo

entendemos como un conjunto de huellas mnémicas investidas desde lo autoconservativo. La alucinación con dicha experiencia, la posibilidad de revertir el desamparo del niño tras el alumbramiento puede llevar a la creencia en que bajo todos los estratos de la mente se encuentra una naturaleza placida y feliz, cuya imagen sería el rostro de un recién nacido después de mamar.

Junto a la naturaleza de Buda, el Dalai Lama nos habla de cómo nuestro equilibrio emocional se robustece gracias a las muestras de afecto del otro.

Lacan nos habla de cómo el deseo, es deseo del deseo del Otro. Ya que es el Otro no solo el que nos robustece como sujeto sino aquel que nos funda como sujeto.

Por otro lado la dimensión inter-relacional de la naturaleza humana nos habla de la importancia que el lugar en que el Otro nos coloca, tiene sobre nuestro sentimiento de identidad. Es en la búsqueda de este intento por ocupar el lugar del falo de donde surgen los conflictos en los trastornos neuróticos. Este deseo desmesurado causa angustia y esta angustia la necesidad de un culpable.

El Dalai Lama nos habla de cómo la cólera, la violencia y la agresión brotan cuando nos sentimos frustrados en nuestro esfuerzo por lograr el afecto. Coloca la fuente de la agresividad en “la inteligencia desequilibrada de nuestra imaginación”. (Dalai Lama). Dice que sobre una naturaleza afable surge una inteligencia que puede ser destructiva si no se educa. Al combinar un corazón cálido con el conocimiento y la educación aprendemos a respetar los puntos de vista y los derechos de los demás.

### **¿Qué puede decir el psicoanálisis sobre la agresividad?**

La agresividad es definida en el diccionario de Laplanche y Pontalis como una tendencia o conjunto de tendencias que se actualizan en conductas reales o fantasmáticas, dirigidas a

dañar al otro, a destruirlo, a contrariarlo, a humillarlo, etc. La agresión puede adoptar modalidades distintas de la acción motriz violenta y destructiva; no hay conducta, tanto negativa como positiva, tanto simbólica como efectivamente realizada, que no pueda funcionar como agresión. El psicoanálisis ha concedido una importancia cada vez mayor a la agresividad, señalando que actúa precozmente en el desarrollo del sujeto y subrayando el complejo juego de unión y desunión con la sexualidad. Esta evolución de las ideas ha culminado en el intento de buscar para la agresividad un sustrato pulsional único y fundamental en el concepto de pulsión de muerte.

Pero no podemos identificar pulsión de muerte con agresión: Esta última cumple múltiples funciones en el desarrollo del individuo que distan mucho de oponerse a la pulsión de vida y no tienen como objetivo final la reducción completa de las tensiones, ni mucho menos el devolver al ser vivo al estado inorgánico.

Dejando a un lado el tema de la pulsión, en este trabajo lejos de entrar en la cuestión de la naturaleza humana, me limitaré a hacer un repaso sobre las distintas situaciones que pueden encontrarse en el origen de la misma teniendo como referencia lo expuesto en el libro *Avances en psicoterapia psicoanalítica*. (H. Bleichmar).

En dicho texto se nos dice que la agresividad puede surgir en el sujeto como una forma de superar un obstáculo que se opone a sus necesidades, una forma de afrontar un objeto patológico, de proteger un *self* en peligro amenazado en su integridad. La agresividad no es entonces inherentemente patológica y solo cuando el medio circundante o el objeto significativo son inadecuados llega a adquirir tal carácter.

Se nos muestra la agresividad como respuesta ante toda aquella situación que implique algún tipo de sufrimiento para el sujeto. Esta dimensión, más cercana a lo animal de la agresividad

humana, es movilizada por la emergencia endógena de la necesidad, sentida como amenaza en el interior del cuerpo.

Junto a este tipo de agresividad, se llama nuestra atención sobre otra dimensión de la agresividad humana cuya emergencia no es del orden de lo biológico sino de lo simbólico, cuando el sufrimiento no es el del cuerpo sino el de la humillación narcisista o cuando el sujeto siente culpa y se torna agresivo.

Cuando el sujeto tiene una fantasía o una conducta agresiva, ésta es captada dentro de sus sistemas de significaciones; contemplando su propia agresividad adquiere una cierta identidad. La agresividad puede a este nivel simbólico constituir un movimiento defensivo en contra del sufrimiento psíquico de la humillación narcisista, de los sentimientos de culpa o de las fantasías de ser perseguido, en la medida que logra reestructurar la representación de sí y del otro.

Esta forma de reestructurar la dinámica de la relación es aprendida en la más tierna infancia, cuando uno se muestra enojado se le obedece, por lo que el agresivo pasa a ser representado como poderoso. En esta medida la agresividad deja de ser simple descarga y adquiere un significado al que se apela cada vez que se desee poseer la identidad de poderoso. La agresividad es captada por el sujeto como indicio de dominio sobre los otros y de que su deseo se va a realizar.

La agresividad permite salir al sujeto de la condición de sufrimiento narcisista, de verse como impotente, le permite reestructurar su identidad y la de lo otro.

Cuando alguien se asusta podemos ver el papel defensivo de la agresividad ante las angustias de persecución. La activación de fantasías o conductas agresivas permiten que el sujeto se sienta como más poderoso o incluso, que in-

vierta la representación de quién es el perseguido y quién el perseguidor. Pudiendo así salir del estado de indefensión.

Los sentimientos de culpabilidad producen sufrimiento y pueden producir una agresividad que tome como blanco ya sea al sujeto o al otro, en pos de alterar la representación de ambos: autocriticarse para recuperar un sentimiento de bondad o criticar al objeto para mostrar que éste es el inadecuado y desprenderse así del sentimiento de culpa.

La agresividad desencadenada por las angustias narcisistas fue descrita por Kohut como rabia narcisista, como respuesta de un *self* que se siente amenazado en su integridad, que responde de esa manera ante las fallas empáticas del objeto. El ataque al objeto permite, gracias a la denigración a la que se le somete, destituirle del lugar de juez privilegiado que previamente poseía.

Otras fuentes clásicas de la agresividad son la envidia y los celos que en *Avances en psicoterapia psicoanalítica* (H. Bleichmar), podemos ver como dependientes de debilidades narcisistas.

Cuando alguien se siente frustrado narcisísticamente y ello se articula con tendencias de autoatribución de la responsabilidad, la agresividad se puede volcar contra el sujeto en forma de descuido hostil del *self*.

Cuando la frustración narcisista se articula con tendencias proyectivas, la rabia y la agresividad pueden ser el equivalente a un despliegue histriónico que el sujeto, de manera inconsciente, hace ante sí mismo y los demás para conseguir convencerse y convencer de la razón que le asistiría. Cada vez que alguien necesite representarse como teniendo razón, la rabia y las distintas formas de agresividad podrán ser instrumentos para lograrlo.

La agresividad puede surgir como forma de intentar forzarse a uno mismo a ser de diferente manera. La agresividad como instrumento

puede desplegarse por el poder efectivo de condicionar la conducta del otro o por la creencia ilusoria sobre su poder mágico. Este carácter mágico-omnipotente es lo que determina que algunas personas cuando tienen una dificultad en la vida real, en vez de buscar soluciones, lo que hacen es protestar.

Otra situación en la que pueden darse conductas agresivas es en los intentos de separación-individuación. Cuando el objeto resulta avasallante frente al sufrimiento y la angustia por la anulación de satisfacción a las necesidades físicas y psíquicas, la agresividad-instrumento es un intento de apartar violentamente al objeto, de lograr un espacio físico y psíquico.

Otra situación que da pie a conductas agresivas es cuando la persona obtiene un intenso placer mediante la agresividad, sexual y/o narcisista. En estos casos el goce sádico implica un plus con respecto a la eliminación del sufrimiento de la agresividad defensiva. Ha habido una erotización o una narcisización de la agresividad. La búsqueda de placer es lo que impulsa las conductas agresivas, por lo que tiende a ser una modalidad caracterológica que va más allá de los momentos puntuales que activan la agresividad defensiva.

El Dalai Lama nos muestra la necesidad de establecer un modo de relación íntima donde uno no puede sentirse solo, ya que mira a los ojos del otro desde un ángulo positivo lo que crea inmediatamente una sensación de afinidad. Esta forma de estar con el otro pasa por acercarse a él con el menor recelo posible, con menos miedo al ridículo. Esto pasa por darse cuenta del valor de la compasión, cuando adoptada esta aptitud, tu actitud hacia los demás cambia automáticamente. Reduciendo temores uno puede acceder a una conversación significativa con el otro.

**¿Cómo logra el psicoanálisis el acceso a la intimidad?**

El recién nacido viene a este mundo destinado a restituir las heridas narcisistas de los padres. En esta medida los padres proyectan sobre este hijo imaginario una serie de perfecciones con las que el niño se identifica, dando lugar al narcisismo primario donde el niño aparece como el ideal del Yo. Poco a poco el hijo real se va imponiendo dando fin progresivamente a esta locura, el niño despojado entonces de su completud y merced al miedo a la castración, realiza un proceso de interiorización de la figura parental del mismo sexo, identificación que pasa por la asunción de las normas y valores del padre, lo que le habilita para un nuevo tipo de relación con el mundo, en el que hay espacio para la temporalidad a través de la cual el niño busca acercarse a un ideal del Yo que se le perfila en el horizonte como intento de recuperar mediante los logros realizados ese amor primitivo y esa seguridad con las que fantaseó en su narcisismo primario.

Según lo expuesto en el *Manual de psicoterapia de la relación padres e hijos* (Emilce Dio Bleichmar), El narcisismo es toda actividad psíquica que tiende a mantener la integridad y el estado de bienestar de la representación de uno mismo. La representación de uno mismo como vivencia debe ser distinguida del ego y del *self* como instancias o estructuras del psiquismo.

Será a partir de la obra de Heinz Kohut cuando el narcisismo comience a ser considerado un su dimensión estructurante para el psiquismo, pasará a ser reconocido como un sistema motivacional poderosísimo en el ser humano, encargado del mantenimiento de la integridad, la estabilidad y el estado de bienestar de la representación de uno mismo. Entendemos por motivación narcisista, la movilización psíquica que se pone en marcha para mantener el equilibrio de la representación del sí mismo. Como producto del funcionamiento del sistema narcisista se logra el balance consciente e inconsciente de los sentimientos de satisfacción/insatisfac-

ción, bienestar/malestar, valoración/desvaloración con uno mismo, constantes y siempre presentes en la subjetividad.

La relación con uno mismo exige un desdoblamiento de la subjetividad, una autoobservación. Una parte del psiquismo se erige en la que observa, reconoce, valora a otra parte que es la observada, reconocida, valorada, y que con la evolución y la estabilización se va estructurando en una configuración estable de representaciones que van a constituir la identidad del sujeto.

La relación consigo mismo sigue las vicisitudes de cualquier relación en términos de valoración y de afectos. El término más utilizado para dar cuenta de la relación y de la representación de sí mismo es la autoestima. La autoestima es como un marcador de la salud narcisista del sí mismo, es decir, cuánto y de qué modo se quiere y se valora la persona. Esta regulación se da entre estados extremos de satisfacción y sufrimiento que oscilan desde la plenitud, el placer, la neutralidad y la angustia, hasta la depresión narcisista de acuerdo a la valoración que el yo otorgue al desempeño del sí mismo. El sistema narcisista incluye el sistema de ideales o metas y la confrontación entre los ideales y el desempeño, lo que en la teoría freudiana constituye el ideal del yo que el yo persigue y que en los momentos en que lo consigue puede sentirse equiparado a un yo ideal, y que cuando lo pierde cae en el negativo del yo ideal. En cada uno de estos balances narcisista de la representación de uno mismo existe un estado afectivo que lo acompaña que se denomina autoestima.

El sistema narcisista comprende la percepción de los estados subjetivos, el contacto que tengamos con lo que nos sucede en nuestra mente, la valoración que hagamos sobre lo que somos, pensamos o sentimos y el tono afectivo con que desarrollamos la conversación interior.

**Pero ¿Qué pasa cuando encontramos fallas en este tránsito?**



Siguiendo lo expuesto en *Avances en psicoterapia psicoanalítica* vemos que lo propio de los trastornos narcisistas es un sistema de significaciones o perspectivas desde las cuales se organiza la captación de cualquier actividad. Todo es vivido en términos de valoración del sujeto.

Esta autoevaluación es el núcleo común de los trastornos narcisistas mientras que la variante aparente es que la autoestima este aumentada o disminuida. En ambas modalidades, la relación con el otro está al servicio de regular la propia autoestima, por lo que del otro en cuanto tal nada se sabe.

Los sujetos con hipernarcisización primaria han crecido identificados con el falo por lo que la mínima falta de gratificación narcisista es sentida como un trauma. En estos casos el predominio de la agresividad o de las tendencias amorosas genera dos tipos muy diferentes de personalidades: la personalidad narcisista destructiva y la personalidad narcisista libidinal. El narcisista destructivo ataca al objeto con el fin de destruirlo por envidia y rivalidad. La grandiosidad se logra infringiendo terror. Las personas con un narcisismo libidinal son expansivas con el fin de que los otros le otorguen la identidad deseada.

Los sujetos con déficit primario de narcisización son aquellos que no han podido construir una imagen valorizada de sí mismos y además han sido incapaces de compensar este déficit.

Por último encontramos sujetos con hipernarcisización secundaria compensatoria, defensiva frente a traumas narcisistas infantiles.

El objeto externo interviene de manera decisiva en el balance narcisista y no sólo como mero soporte del superyó, sino porque puede modificar la representación del sujeto o actuar como su instancia crítica. La existencia de un superyó, colocado en la figura externa en la que se delegan funciones, la podemos encontrar en aquellos sujetos que no han podido interiorizar

las normas e ideales, por lo que la figura externa desempeña un papel esencial en continuar siendo la que genera representaciones del sujeto y en ejercer las funciones del superyó.

Al haber fallado la internalización de normas y valores, el sujeto continúa dependiendo del objeto externo del que espera obtener valoración, sea a través de recibir admiración por parte de éste o de fusionarse con su valía.

En conclusión la posibilidad de acceder a una relación significativa con el otro pasa por la resolución de las inseguridades narcisistas, ya que solo una vez superadas las mismas el otro podrá ser visto como tal y no como un medio para apuntalar nuestra precaria autoestima.

El Dalai Lama nos habla del campo del mérito definido como aquellas huellas positivas en la mente como resultado de acciones positivas. Una forma de desarrollar el mérito es el desarrollo de respeto, fe y confianza en los Budas, en los seres iluminados. Otra es practicar la amabilidad, *la generosidad y la tolerancia. Evitando acciones negativas como matar, robar o mentir. Los otros nos sirven de gran ayuda para acumular mérito.*

### **¿Cómo podríamos comprender esto desde un punto de vista psicoanalítico?**

Una vez que Narciso da paso a Edipo, cuando el niño progresivamente va saliendo de la dualidad y advirtiendo la existencia de un tercero, lo encontramos ante el complejo nuclear de las neurosis, complejo que será llevado al fundamento por la represión y dará pie al surgimiento de una nueva instancia psíquica que desde ese momento se erigirá en juez del yo proponiendo proyectos y dictando condenas.

### **Pero ¿Qué pasa cuando se producen alteraciones en este proceso?**

En el libro *Avances en psicoterapia psicoanalítica* (H. Bleichmar) se nos muestra como ciertas depresiones, ciertos cuadros persecutorios en que se proyectan en figuras externas a las que

se pasa a temer, ciertas obsesiones, rituales o fobias que son defensas ante los temores que aquél infunde, ciertas anorexias en que los mandatos narcisistas o prohibiciones por culpa impiden la ingesta, tienen de base una patología del superyó.

Cuando el superyó se encuentra alterado por identificación con padres rechazantes, la función normativa del superyó se pierde y lo que hace el sujeto es agredirse, agresión que produce una deslegitimación del ser. El sujeto desarrolla un vínculo de odio consigo mismo en que se va satisfaciendo el sadismo de su superyó, al tiempo que se intenta regular el deseo. Si la relación del sujeto consigo mismo es básicamente de odio, de rechazo o de fastidio, no hay cumplimiento con normas que le dejen en paz. Se trata de una conciencia crítica que se desprende de tener en cuenta normas e ideales preestablecidos. En el sadismo del superyó, el sujeto identificado con el superyó tiene placer en hacerse sufrir, tratándose como si fuera otro.

El papel del otro en la constitución del superyó es decisivo, es otro adulto que cuando le impone al niño sus imperativos lo hace a su vez, para asegurar que lo reprimido en él no emerja.

Otra fuente de sufrimiento derivada de la alteración del superyó es la culpa por los deseos incestuosos y hostiles. El sentimiento de inferioridad resulta también de la distancia entre la representación del yo y los ideales. Es decir en la exigencia de un superyó desregulado por identificación con padres grandiosos.

En definitiva el campo del mérito se altera en la medida que los padres resultan más cercanos a niños envidiosos y asustados que a esos supuestos Budas protectores.

El Dalai Lama resalta la importancia de la intimidad, del compartir los más profundos problemas y sufrimientos, la necesidad de ahondar en

nuestra conexión con los demás y en el desarrollo de la empatía, acercándonos al otro desde aquello que nos es común, yendo al fundamento para conocer y valorar los antecedentes de la persona con la que estamos tratado. Al tiempo que se fomenta la capacidad para la responsabilidad y el compromiso.

Nos habla de las relaciones basadas en el romanticismo y como la idealización es el reverso de la persecución. Frente a las relaciones basadas en el amor romántico, propone una relación basada en la compasión, definida como un estado mental no violento que busca la liberación del sufrimiento de los demás, una relación basada en la afinidad y el respeto por los derechos fundamentales del otro y no en nuestra proyección mental. Nos dice que cuanto mayor sea nuestra comprensión del sufrimiento del otro mayor será nuestra capacidad para la intimidad.

Nos habla de la importancia de la actitud que se asuma ante el sufrimiento. Si una perspectiva básica es que el sufrimiento es negativo y tiene que ser evitado a toda costa, considerado como una señal de fracaso, padeceremos ansiedad e intolerancia y nos sentiremos abrumados ante las circunstancias difíciles. Por otro lado si nuestra perspectiva acepta que el sufrimiento es una parte natural de la existencia, seremos indudablemente más tolerantes ante las adversidades de la vida. Lo que hay que tener en cuenta sobre el sufrimiento es la posibilidad de abandonarlo al eliminar sus causas.

Las causas profundas del sufrimiento son la ignorancia, el anhelo y el odio. El sufrimiento depende de cómo respondamos ante una situación dada, por lo que aunque no se pueda modificar la realidad si se puede modificar la extensión del sufrimiento.

Descubrir el significado del sufrimiento constituye una poderosa ayuda para afrontar las situaciones. El sufrimiento fortalece y ahonda la comprensión en la vida.

## BIBLIOGRAFÍA:

- Bleichmar, Emilce. 2005. Manual de Psicoterapia de la Relación Padres e Hijos.
- Bleichmar, Hugo. 1997. Avances en Psicoterapia Psicoanalítica.
- Cutler, Howard C. Ed. 2014. El Arte de la Felicidad.
- Kabat-Zinn, Jon. 2013. La práctica de la atención plena
- Suzuki D.T. y Fromm Erich. 1964. Budismo Zen y psicoanálisis

\* **Sobre el autor:** José Angel Rescalvo es psicólogo, miembro de AECPPNA. Realiza su labor como psicoterapeuta en Alcobendas y su estudio está encaminado a encontrar puntos de confluencia entre el psicoanálisis, las neurociencias y otras disciplinas afines. Este trabajo es su primera publicación en una revista científica.