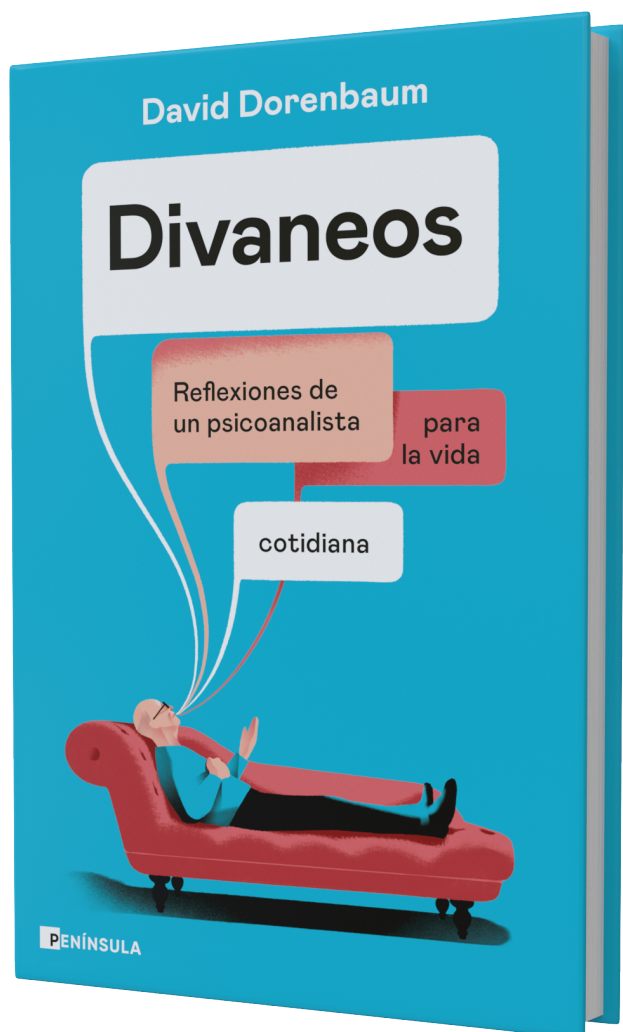


PENÍNSULA



**DAVID
DORENBAUM**

DIVANEOS

**Reflexiones de un
psicoanalista para la vida
cotidiana**

**A LA VENTA EL 12 DE ENERO
AUTOR DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS**

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

SALVADOR PULIDO (Gabinete colaborador)
T: 647 393 183 / E: salvador@salvadorpulido.com

ITZIAR PRIETO (Responsable de Comunicación Área de Ensayo)
T: 659 45 41 80/ E: iprieto@planeta.es

SINOPSIS

La introspección nos ayuda a clarificar lo que parece oscuro. Nos ilumina y contribuye a nuestra sensación de estar vivos. Acciones más que cotidianas, como montar en bici, ir al cine, leer o visitar un museo adquieren en este libro un sentido y una dimensión especial, simplemente reflexionando sobre ellas, mostrando sus múltiples matices. Además, seremos conscientes de que amar, soñar e incluso respirar es mucho más que una acción mecánica. **David Dorenbaum no solo nos orienta en el goce de la sencillez, sino también sobre cómo convivir con la complejidad**, bien sea la inmigración, nuestros miedos y fobias, las adicciones o el mismo malestar de las sociedades contemporáneas.

Una obra que recoge la increíble capacidad de la mente para dar forma a esa variedad inconmensurable de mariposas que son nuestros pensamientos, nuestras acciones más cotidianas, y de sorprendernos con sus transformaciones, como ocurre en los sueños, pero no solo en ellos.

EL AUTOR



DAVID DORENBAUM (Ciudad de México, 1956) es doctor en medicina (U.N.A.M), pediatra, psiquiatra y psicoanalista. A partir de 1982 radica en Canadá, donde es profesor asistente en la Facultad de Medicina de la Universidad de Toronto. Es colaborador regular en la revista semanal del diario *El País* y autor de numerosos ensayos sobre psicoanálisis y arte, en especial la fotografía. Forma parte de diferentes asociaciones dedicadas al campo del psicoanálisis, como la Asociación Psicoanalítica Internacional (IPA), y del Foro Clínico Lacaniano (Stockbridge, Massachusetts). En la actualidad reside en Toronto.

EXTRACTOS DE LA OBRA

«Aquí van estos **divaneos con los que me topé en mis caminatas matutinas** por mi ciudad, en el día a día de mi vida, y mis experiencias. Son, literalmente, muchos kilómetros de letras —letras dispersas—, muchas de las cuales encontré a lo largo de mis lecturas y mis conversaciones, reales e imaginadas.»

«La variedad de temas que tratan y la conjunción de voces obedecen a la propuesta que me hice desde un principio, de **soltar las amarras de mi lógica lineal**, y, en la medida de lo posible, dejar atrás la previsibilidad que caracteriza mis costumbres cotidianas, con el fin de acercarme, por medio de este género volátil, a lo que es el espíritu de la práctica del psicoanálisis, la llamada "**asociación libre**".»

«Los artículos que aquí aparecen, salvo con algunas modificaciones menores, fueron escritos para ser publicados en la revista *El País Semanal* [...]. Si hubiese un nexo común en todos ellos, este sería el de una **invitación a ver el mundo como en verdad es, siempre cambiante**, y a reflexionar sobre la emoción cotidiana, incluso en medio del torbellino de la vida.»

ESAS PEQUEÑAS COSAS

«No solo percibimos los objetos, sino que **los experimentamos de tal forma que la idea que tenemos de ellos en nuestra mente y la experiencia vivida por medio de ellos se vuelven inseparables** [...]. Las gafas no solamente permiten ver con claridad, sino que pasan a ser parte de nuestra cara, de nuestra identidad y nuestras interacciones.»

«**Los seres humanos y los objetos estamos unidos en una complicidad** en la que los objetos asumen cierto destino, un valor, lo que podría describirse como una presencia.»

SOÑAR

«A pesar del papel central de los sueños en los procesos mentales, **su significado se ha venido transformando bajo el efecto de la tecnología** porque ella puede desvincularnos de nuestro mundo interior [...]. Es como si fuésemos **absorbidos por un torrente de sueños prefabricados**. Resulta difícil neutralizar la sobrexcitación que causan en nuestro cerebro.»

«**No obstante, los sueños continúan siendo la realidad virtual original**. Son una experiencia intensamente personal y por eso sumamente relevante. Mantienen nuestra **mente abierta a preguntas nunca antes formuladas**, permiten explorar tabúes y el sinsentido sin que nadie nos observe ni nos juzgue; dan imagen a situaciones que generan ansiedad y a eventos traumáticos, lo que ayuda a procesarlos.»

LEER

«Meterse en una obra de ficción causa placer, empatía... y la **experiencia neuronal de “hacer” lo que estamos leyendo.**»

«Nuestro inconsciente es un lector infatigable que continuamente está aprendiendo — quien lee, interpreta desde su inconsciente—. **Lo que está en juego es que, a lo escrito, le damos otra lectura diferente de la que la obra originalmente significaba.**»

VISITAR UN MUSEO

«Muchos de los sitios que frecuentamos hoy día se caracterizan por lo que el antropólogo Marc Augé llama “los no lugares” o “espacios del anonimato”, como las estaciones de tren, las autopistas o los centros comerciales. Frente a esto, **el museo es lo más parecido a un santuario**, un rincón de contemplación donde se puede vivir una experiencia espiritual.»

«**Gran parte de lo que sentimos en presencia del arte se nos escapa de la consciencia.** Quizá ahí radica una de sus paradojas fundamentales: que, por un lado, nos vemos habitados por sentimientos y experiencias predominantemente inconscientes que con el tiempo se transforman y logramos darles sentido.»

UN RITUAL

«**Los mitos y rituales alivian la ansiedad.** Contienen una sabiduría inconsciente que no puede ser reemplazada por los principios que gobierna la razón. En tiempos de adversidad recurrimos a ellos.»

UNA PAUSA

«¿Qué ocurre con nuestro cerebro mientras se encuentra en modo de animación suspendida?, ¿realmente se apaga? De hecho, sus **niveles de actividad oscilan continuamente entre el 80 y el 90 %**, sin importar si estamos despiertos, dormidos o soñando despiertos. Lo misterioso es que **este nivel tan alto de consumo energético se registra principalmente durante el estado de reposo del cerebro**, y la energía adicional, asociada con la actividad cerebral, es pequeña, no excede el 5 %.»

«El pensamiento creativo, cuando nuestro cerebro no está ocupado en algo específico, es un fenómeno que en neurociencia se denomina **incubación. Se activa participando en tareas poco exigentes —una ducha, un paseo—** que dan espacio para la mente errante, con la que nos viene una idea, aparentemente de la nada.»

VACACIONES

«Para muchas personas como Virginia Ungar —psicoanalista bonaerense y actual

presidenta de la Asociación Psicoanalítica Internacional—, **la perspectiva de las vacaciones es un ingrediente esencial para aceptar y gestionar el riesgo.**»

«**“La pandemia nos ha hecho tener que postergar la gratificación”**, me dice Ungar; “la gente va a estar manejando esto durante un tiempo prolongado, queda para siempre un tipo de cuidado”.»

«En nuestra conversación, Ungar hace énfasis en lo duro que la pandemia ha sido para **los niños y adolescentes, “ellos tuvieron que aprender que son peligrosos para los adultos”**.»

AMAR

«El filósofo Alain Badiou [...] apunta: “realmente pienso que **el amor**, en el mundo tal cual es, se encuentra en ese asedio, en ese cerco y que **está, a este respecto, amenazado**... Lo que probablemente supone, como lo diría el poeta Rimbaud, que también deba ser reinventado”, y conjetura que, “en efecto, **el mundo está lleno de novedades y el amor debe ser también comprendido en esa innovación**. Hay que reinventar el riesgo y la aventura contra la seguridad y la comodidad”.»

«En palabras de la psicoanalista Julia Kristeva, “la alquimia de las identificaciones” del amor engloba una compleja contingencia de factores, muchos de ellos inconscientes. Pero **el deseo y la pasión se dan en contextos, y tenemos mucho que ver con la construcción de dichos contextos**, en los que es más o menos probable que a floren.»

SUBLIMAR

«Lo sublime y la sublimación van de la mano. Lo sublime nos permite captar, por así decir, el aspecto más revelador de la sublimación en nuestras propias sublimaciones cotidianas —no es una facultad única de los grandes artistas—. Es **uno de los procedimientos que la mente emplea para transformar lo que nos amenaza, frustra o provoca agresividad**, al engendrar un sentido de reapertura que permite superar sentimientos de estancamiento.»

«La transformación implícita en la sublimación es similar a la que ocurre con los sueños, que, **al generar orden y significado a partir del caos, nos devuelven nuestra capacidad de pensar**. “Ordenar el caos, esto es creación”, propone el poeta Apollinaire.»

DECIR “NO”

«La negación es uno de los primeros mensajes que aprendemos a comunicar y, sin embargo, **uno de los que más nos cuesta transmitir y comprender**.»

«**El “no” afirma nuestra individualidad**, distingue lo que no somos de lo que somos y opera como el negativo de una fotografía, sin el cual no existiría esta. **Paradójicamente, la negatividad tiene un efecto afirmativo**. Los brazos de la *Venus de Milo* son un ejemplo: al no estar presentes en la estatua, acentúan su identidad.»

«En esos momentos en que la capacidad de decir “no” se debilita y nos paraliza —nos hace temer el rechazo, anticipar que perderemos el empleo o la estima de la persona a quien le negamos algo—, quizá **se ponen en juego mecanismos inconscientes de represión.**»

EN MOVIMIENTO PERPETUO

«Los inmigrantes representan el 3,4 % de la población mundial. **Su interacción con los integrantes de las sociedades de acogida se rige por un entramado de sentimientos.** El exiliado carga con una mezcla de ansiedades, tristeza y nostalgia, por un lado, y altas expectativas y esperanza, por el otro.»

«Para poder integrarse, **el inmigrante debe dejar a un lado parte de su individualidad, por lo menos temporalmente.** No obstante, debemos tener en cuenta que hay diferencias culturales fundamentales entre los nativos del país y los extranjeros, y que la dificultad de confrontarlas promueve la intolerancia. El filósofo Slavoj Žižek sugiere que **el abordaje humanitario que aspira a que todos seamos iguales aumenta la tensión,** y propone como solución obvia el respeto mutuo de las diferencias. Pero eso no es fácil de lograr. La única opción es esforzarnos por asegurar su supervivencia digna.»

«¿Qué nos dice sobre nosotros la obsesión acerca de la amenaza de los exiliados? Según la psicoanalista Julia Kristeva, **“el extranjero está en nosotros”,** y, cuando combatimos, luchamos contra este *impropio* de nuestro *propio* inconsciente.»

ADICCIONES

«**Hay una hebra que hilvana al estrés y la prohibición con los comportamientos adictivos,** como videojuegos, pornografía, drogas y alcohol, compras desaforadas o la comida reconfortante, que son solo algunos. Lo importante es que **podamos prevenir que se transformen en adicción, al limitar nuestro acceso a lo que los desencadena.**»

«**La Ley** con mayúscula, que, como apunta el antropólogo Claude Lévi-Strauss, **impone límites al deseo, pero al mismo tiempo lo intensifica al establecer la prohibición,** es la que de momento entra en el juego.»

«El deseo en singular, como lo piensa el psicoanálisis, [...] es el deseo inconsciente, el que nos hace humanos. Freud lo describe como **el deseo que añora el objeto perdido, el paraíso perdido —un estado ideal de felicidad absoluta que, de hecho, nunca existió como tal—.** No obstante, es precisamente la ocurrencia de que queda insatisfecho lo que lo mantiene vivo. **Si lográramos satisfacerlo, dejaríamos de desear.**»

«Los estudios de imágenes cerebrales de personas que padecen un trastorno de adicción muestran **cambios físicos en las zonas del cerebro esenciales** para el buen juicio, la toma de decisiones, el aprendizaje, la memoria y el control del comportamiento.»

INMUNIDAD

«Cada vez es más evidente la **relación entre el sistema inmunitario, el nervioso y nuestro equilibrio psíquico.**»

«La inmunidad desempeña un papel clave en la función cerebral —**es rara la depresión psíquica que no se asocia con una depresión inmunitaria**—. Muchas moléculas implicadas en la inmunidad operan en el cerebro y viceversa.»

EN LA BOCA DEL ESTÓMAGO

«**Más de 100 millones de neuronas convierten nuestros intestinos en un órgano de doble dimensión, alimentaria y psicológica.** Nos ponen en contacto con emociones complejas que sentimos desde la infancia.»

«De acuerdo con el doctor Paul Forsythe y colaboradores, de la Universidad McMaster en Canadá, “es una idea intrigante que el **microbioma intestinal** esté asociado con la regulación de nuestras emociones”. Los investigadores concluyen que “**la comunicación entre el intestino y el cerebro ocurre constantemente en gran parte a nivel subconsciente** y juega un papel crítico en el mantenimiento óptimo de la salud”.

«A partir de esa etapa del desarrollo psíquico que Sigmund Freud describió como la fase oral, la alimentación y nuestras emociones quedan anudadas. Aunque **la necesidad de afectividad es anterior a la de nutrición, cuando el bebé llora, a la vez está pidiendo atención y comida.** Pero a medida que ocurre el destete del seno materno o la transición de un cuidador a otro, el niño se enfrenta con la necesidad de tener que separarlos: **llora para recibir afecto y comida, pero muchas veces solo obtiene la comida.** Esa brecha desencadena una búsqueda por recuperar el ideal y que puede frustrar, pero también nos prepara para confrontar los sinsabores de la vida.»

EN LA MEDIANA EDAD

«La idea de que los años intermedios de la edad adulta son una etapa de tribulación es un estereotipo del que hay que huir. Para la mayoría de las personas, **tener entre 40 y 59 años no es un problema** a la hora de abordar nuevos planes.»

«[Según el psicoanalista canadiense Elliott Jaques], **el éxito de la creatividad de la mediana edad reside en la tolerancia de las imperfecciones en uno mismo y en otros.** Esta “resignación constructiva” nos da la posibilidad de disfrutar de la madurez y de vivir con el conocimiento consciente de nuestra finitud. Permite a la creatividad adquirir nuevas profundidades.»

EL INCONSCIENTE

«Cada vez son más los que prefieren comunicarse por teléfono o correo electrónico. Pero, por ahora, **el subconsciente entiende más las palabras y los gestos que los**

algoritmos. Por mucho que nos empeñemos en digitalizar la comunicación, una conversación cara a cara es capaz de resolver los peores traumas.»

ÉPILOGO, POR NÉSTOR A. BRAUNSTEIN

«**Dorenbaum pertenece a la estirpe, cargada de múltiples y prestigiosos antecedentes, de quienes cultivan un género particular** hecho de la convergencia de la práctica clínica del psicoanálisis y la transmisión de esa experiencia a un público lector de las secciones culturales de los periódicos.»

«**Los textos de Dorenbaum abordan los temas más candentes de lo que Freud,** nombre nunca ausente en sus escritos, **caracterizó como “el malestar en la cultura”.**»

«**Cada artículo, sin proclamarlo de manera explícita, evita los escollos de la reducción a un presunto saber privilegiado propio de los descendientes de Freud.** Se desmarca siempre de la vulgarización que rebaja al objeto de la reflexión, de eventuales repeticiones de lo de todos ya sabido, de la tentación de convencer anunciando la llegada de una “buena nueva”, de una evangelización psicoanalítica en busca de adeptos.»

«**La recopilación de los textos del psicoanalista-periodista,** tal el caso de Dorenbaum, es más que una idea oportuna, **es la realización de una exigencia ética.**»



PENÍNSULA

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

SALVADOR PULIDO (Gabinete colaborador)

T: 647 393 183 / E: spulido@salvadorpulido.com

ITZIAR PRIETO (Responsable Comunicación Área de Ensayo)

T: 659 45 41 80/ E: iprieto@planeta.es

