

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA Y “UNA FELICIDAD SOLIDA”¹

Dr. Ramón Florenzano U.²

RESUMEN

Este trabajo revisa el libro “**Felicidad Sólida: Sobre la Construcción de una Felicidad perdurable, del Dr. Ricardo Capponi Martínez**” así como algunos hechos de la vida de este importante psicoanalista chileno, prematuramente desaparecido. Después de revisar obras previas del autor, resume su concepto central, el de Recursos Mentales (RM) y las diversas partes y conceptos de la obra. Concluye señalando el impacto del pensamiento de Capponi tanto en Chile como a nivel internacional.

ABSTRACT

This paper reviews the book “Solid Happiness: about the construction of an enduring happiness” written by Ricardo Capponi Martinez, as well as some facts of his biography, including his premature death.. After reviewing some of the previous books of this Chilean psychoanalyst, we sum up his key concept: Mental Resources (MR) and the different parts and ideas of this book. We conclude mentioning the impact of Dr. Capponi’s work both in Chile as internationally.

KEY WORDS: Psychoanalysis; Neurosciences; Mental resources

1 Trabajo presentado en la sesión de Homenaje al Dr Ricardo Capponi en la Asociación Psicoanalítica Chilena, Santiago, 20 de Agosto de 2020

2 Psiquiatra, Psicoanalista APCH, Miembro honorario Academia Chilena de Medicina

1. INTRODUCCIÓN:

La súbita muerte de un destacado psiquiatra y psicoanalista, Ricardo Capponi Martínez, nos entristeció a todos. Sucedió en un momento ascendente de su carrera, y al final de una vida adulta que le permitía un paso a una ancianidad tranquila. Su última obra, "**Felicidad sólida: sobre la construcción de una felicidad perdurable**" (2020) había sido un éxito editorial chileno y latinoamericano; fue a Barcelona a concretar su difusión en España y Europa, y allí repentinamente un cuadro vascular agudo terminó con su vida

Conversando con Ricardo un mes antes de su muerte, me comentaba como el pasar de un ejercicio clínico ocupado, a ser escritor le había parecido inicialmente una liberación. En la práctica, desde sus primeros libros académicos, hasta sus últimas obras, éxitos de ventas, le había significado ir de ciudad en ciudad, primero, y de país en país, luego presentando y difundiendo sus escritos, volviendo a perder libertad personal.

2. OBRAS PREVIAS DEL AUTOR

Capponi además creó puentes entre la psiquiatría descriptiva clásica y el psicoanálisis, en su obra juvenil sobre psicopatología y funciones del Yo (1985-2018) (1), así como entre las neurociencias, la psicología académica y el psicoanálisis actual, en su opus magnum final, al hablar de felicidad sólida. En otros libros Capponi se refirió a la capacidad de los chilenos de elaborar el duelo de la ruptura de nuestra convivencia democrática (2), al desarrollo de la relación de pareja y de una sexualidad sana (2003) (3), y en cómo enseñar a los hijos acerca de una sexualidad sana (2013) (4). En este libro se adentra en la idea de Bauman (2005) (5) al hacerlo extensible al de Felicidad, contrastando la felicidad líquida, hedónica y transitoria, a la felicidad sólida, producto de relaciones interpersonales y familiares estables. Las terapias analíticas no son encuentros de corto plazo, o centradas en psicofármacos, como muchas de las en boga hoy día, sino requieren un trabajo prolongado entre el psicólogo o el psiquiatra psicodinámico, que reflexionan pausadamente acerca del sentido del acontecer externo del paciente.

- 1 Capponi R. psicopatología y semiología psiquiátrica. Universitaria, 1985, 12ª edición, 2018
- 2 Capponi R. Chile, un duelo pendiente: perdón, reconciliación, acuerdo social. Andres Bello, 1995
- 3 Capponi R. Amor después del amor: el camino al amor sexual estable. Grijalbo, 2003
- 4 Sexualidad sana: que y como enseñar a los hijos. El Mercurio-Aguilar, 2013
- 5 Baumann Z. **Amor Líquido** (Fundo de Cultura Económica, Buenos Aires, 2005).

3. REVISIÓN DEL LIBRO FELICIDAD SÓLIDA.

El concepto central de este último libro, el de *Recursos Mentales* (RM) plantea que la madurez emocional implica que la persona gana en autonomía interior y deja de depender de los demás en su autoestima, o en sus condiciones de subsistencia. Curiosamente, a pocos meses de la muerte de Ricardo comenzó la pandemia de COVID 19, que ha obligado a muchos a vivir autónomamente, no por tener esa capacidad, sino por el temor a la muerte atemorizados por la amenaza de un micro-organismo.

Ricardo sí alcanzó a conocer el estallido social de octubre del 2019, y fue llamado por el presidente Piñera a opinar sobre este. Allí señaló que el cambio temporal, es lento: los que esperaban entonces, y hoy día también, que una nueva Constitución lleve a cambios inmediatos en la vida de sus hijos (o de sus abuelos), no toman en cuenta que la movilidad social toma varias generaciones: la vida del propio Dr. Capponi es un ejemplo. El relata en su libro como su abuelo llegó de la Liguria italiana al pueblo sureño de Laja. Allí abrió un almacén, como lo hicieron tantos inmigrantes: el del "bachicha de la esquina". Con los ahorros de ese boliche, el abuelo compró un pequeño campo de 40 hectáreas, donde plantó sus viñas, su sueño de adolescente en la Liguria. Esas viñas no fueron nunca rentables, y requerían mucho trabajo de mantención, vendimia y envasado, lo que él, para abaratar costos, realizaba con poca ayuda. Para él, producir ese vino era volver a su infancia, a su tierra, donde nunca volvería. No se sentía trabajando: "*el sustento me lo gano con el almacén*". Estas viñas, hoy enterradas bajo la población Villa Capponi, en Laja, dice el psiquiatra "llenaron de sentido la vida de mi abuelo".

4. El libro FELICIDAD SÓLIDA

- Pretende confrontar a una sociedad donde predomina la liquidez (término acuñado por el sociólogo Zygmunt Bauman), donde la felicidad es muchas veces licuada, empaquetada y vendida en una sociedad de consumo y resuelta en libros de autoayuda, de los que el autor pretende distanciarse.
- Tratar el tema de la felicidad desde una perspectiva científica, integrando en él teorías y enfoques disímiles desde una perspectiva biopsicosocial.
- Los marcos referenciales del libro son amplios y complejos:
 - La teoría de la Evolución de Darwin, basada en la dimensión animal y material de la persona, base de la actual psicología evolucionaria

- Las neurociencias, que profundiza en el sustrato material y cerebral, que hoy se traduce en el conocimiento del cerebro y de su estructura genómica
- La teoría del desarrollo de Freud, profundizando en el pasado como experiencia para el presente, base de la moderna psicología evolutiva
- La teoría de la complejidad de Kahneman y Twersky (2012) ⁽⁶⁾, mostrando que el futuro es una experiencia compleja e imprevisible, base de la actual psicología social y sus múltiples contextos.
- Los aspectos religiosos y espirituales fueron otro tema central para Capponi, señalando en su libro los fundamentos antropológicos en los que se sostiene son:
 - La naturaleza relacional de la persona,
 - El dramatismo de la libertad y la temporalidad de la experiencia.
- Integra una multiplicidad de elementos que componen a la persona y desde los cuales acceder al tema de la felicidad, siendo estos biológicos, psíquicos (o espirituales) y sociales.
- Pero además de la exposición de los diversos marcos referenciales anteriores, Ricardo desarrolla en forma original una teoría de la felicidad, señalando que esta depende de nuestra capacidad de elaborar las emociones negativas, para superar el estrés y el aburrimiento, y elaborar los placeres peak para superar la tendencia a la adicción. Esta capacidad de elaboración no es un camino fácil, sino que requiere de trabajo y de un enfrentamiento constante con los desafíos que se dan en la "zona de encuentro", en los vínculos que creamos al relacionarnos con los demás.
- Esto exige enfrentar la pereza mental que nos empuja a querer simplificar la realidad y nos hace evitar el trabajo cognitivo y emocional que se requiere: en vez de elaborar las emociones negativas, la cultura de la liquidez hace que estas sean negadas, reprimidas u oculta.
- Capponi muestra cómo una vez satisfechos los placeres básicos y sensoriales, es necesario ir más allá y rescata la importancia de los placeres psíquicos, que también pueden ser espirituales, como la contemplación.
- Estos placeres son más sofisticados y muchas veces se generan precisamente al poner límites a la satisfacción de los placeres esenciales.
- Los placeres esenciales sensoriales, afirma, son importantes y atractivos. En muchos casos, son fáciles de conseguir y producen un grado muy importante de satisfacción.
- Sin embargo, la vivencia indiscriminada de dichos placeres va creando frustraciones y adicciones que impiden gozar de los placeres psíquicos.
- Esta primera parte del libro contiene los argumentos centrales del autor, los que se van complejizando en las siguientes partes:
 - La primera parte de "La Felicidad Sólida" va desde la biología a la pirámide de Maslow (placeres intelectuales y ascéticos; placeres psíquicos y espirituales: placeres básicos y sensoriales)-
 - En la segunda parte describe como la capacidad de construir símbolos, fruto de la experiencia, contribuye de forma significativa a la felicidad.
 - En la tercera parte, plantea cómo se dan el placer y la felicidad en la temporalidad del presente, pasado y futuro.
 - En la cuarta parte, analiza el terreno donde se posibilita la felicidad, esto es, en la zona del encuentro, a través de los vínculos.
- Y finalmente se aboca a entender la forma en que se mide la felicidad y hace un análisis crítico de los instrumentos que se proponen y su forma de interpretarlos para implementar políticas públicas eficientes.v

El libro se encuentra dividido en cinco partes:

- La primera describe los constituyentes esenciales de la felicidad: los placeres. Sin que esto sea una propuesta hedonista.

6 Kahnemann D y Twersky A . Prospect theory: an analysis of decisions under risk. *Econometría* [47 (2):263-291.