

ANATOMÍA DEL DESEO

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

El secreto para vivir bien consiste, en primer lugar, en desear lo que es necesario y, después, en amar lo que se desea.

La cultura de la ganancia

*Haz de ti mismo un ser sencillo, abraza tu naturaleza de origen, refrena tu egoísmo, restringe tus deseos.
Proverbio Chino*

Estamos sumergidos en una cultura de mercado que nos mueve a sustituir el placer por la ganancia y que nos hace esclavos de una absurda contabilidad del deseo. Se nos quiere hacer creer que placer equivale a consumo. Intentan despertar nuestros deseos de consumir y de ganar. Ambos son dos de los valores primordiales de nuestra sociedad capitalista.

La cultura occidental presiona para favorecer la insatisfacción y la agresividad. La necesidad de incentivar el consumo, la velocidad de las innovaciones tecnológicas, el progreso económico y nuestra forma de vida se basan en la continua incitación al deseo. Nos hemos condenado a vivir entre la ansiedad y la frustración. Así es que, cuando satisfacemos una necesidad, aparece una nueva propuesta de deseo que nos mueve a intentar satisfacerla. En este engranaje necesidad - deseo - satisfacción - consumo - no hay lugar para la felicidad, sólo para la angustia y la insatisfacción.

El deseo primordial

El Corán nos advierte sabiamente de que se nos pedirán cuentas de todos los placeres permitidos de la vida que no hemos querido gozar cuando estábamos en la Tierra. Es importante clarificar los términos deseo y carencia. Podemos desear aquello que nos falta, esto sería una carencia, y sufrir y sentir ansiedad hasta satisfacer el deseo. También podemos desear aquello que no nos falta y ya tenemos y, entonces, sentirnos felices. Desear lo que necesitamos es inteligente.

El deseo es la fuerza de la vida que se manifiesta y nos da la capacidad para buscar algo que nos mueva y produzca placer. La sexualidad sería un buen ejemplo de ello.

La constelación del deseo

Podríamos unir el deseo con la motivación y la automotivación. El deseo es el impulso más primario que mueve al ser humano. Ansia, inquietud y miedo pueden acompañar al deseo. También, en función del éxito para conseguir el objeto de deseo, podemos encontrar en esta constelación la satisfacción, la alegría y el placer o la insatisfacción, el dolor y la frustración.

Los objetos de deseo

Sólo tiene el deseo de libertad quien tiene imaginación y una mente despierta. Es importante diferenciar el hecho de desear lo necesario o lo que nos conviene, del deseo de lo que es prescindible y de lo que, incluso, a veces no es bueno para nosotros. Epicuro distingue tres grandes familias de deseos: los deseos naturales necesarios, los deseos naturales innecesarios y los deseos que no son naturales ni necesarios.



TIPO DE DESEO	EJEMPLOS
NATURALES NECESARIOS	Para cubrir nuestras necesidades básicas: respirar, hidratarnos, nutrirnos, eliminar, movernos, protegernos del medio externo, evitar el dolor, descansar, reproducirnos, relacionarnos, buscar el respeto y la aceptación, pertenecer a algo o a alguien y realizarnos.
NATURALES INNECESARIOS	Comer bien, bebidas elaboradas, vestir con ropa de «marca», una vivienda de lujo, viajar...
NI NATURALES NI NECESARIOS	Riquezas, poder, honores, someter a otro

Nuestra felicidad o infelicidad pueden depender, en buena parte, de nuestra selección de posibles objetivos de deseo. Es necesario seleccionarlos de forma inteligente ya que las acciones que haremos para satisfacer nuestros deseos pueden llegar a condicionar parte de nuestra vida.

GESTIÓN DESADAPTATIVA DEL DESEO

Si alguien me dice que el deseo le ha hecho perder la libertad es porque no conoce la pasión por la libertad.

Desear no es, por sí mismo, un problema. La cuestión fundamental es cómo canalizamos la fuerza enorme que genera el deseo, hacia qué objetivos y, sobre todo, si el cumplimiento de nuestros deseos supone una mejora de nuestra adaptación al entorno o dificulta nuestro proyecto de vida. Si bien la lucha para dar cumplimiento a algunos de nuestros deseos puede comportarnos problemas, debemos tener muy presente que también puede ser un problema no tener ningún deseo.

Cuando tener es más importante que ser

El sistema humano no funciona correctamente si sólo satisface sus necesidades materiales y no aquellas necesidades y aptitudes que le son propias, específicamente humanas, como el amor, la ternura, la razón y la alegría.
Erich Fromm

La apatía es una enfermedad que consiste en la falta de impulso interno, de curiosidad para saber, de interés por nosotros mismos, por el mundo y de fuerza para actuar. Hace unos años predominaban en los jóvenes las patologías que tenían su origen en la represión, mientras que ahora cada vez tratan más casos de apatía. ¿Qué está pasando? Una explicación es que nuestra sociedad ha fomentado, como objetivo esencial, consumir y tener, en lugar de potenciar la dimensión del ser y la enorme oferta de consumo puede abortar el deseo de conseguir las cosas.



La falta de objetivos personales y el hecho de sentirnos estimulados sólo si conseguimos o acaparamos cosas, son otros factores a considerar. Tenemos muchas cosas, pero ¿tenemos objetivos estimulantes? ¿Qué nos mueve a actuar? ¿Qué nos estimula? Lo cierto es que cuando uno consigue aquel objeto que tanto había deseado, no sólo no es feliz sino que vuelve a sentirse vacío.

La violencia del deseo

*Sólo hay una esperanza para contener la ola de violencia:
hay que recuperar una sensibilidad para todo lo que está vivo.*
Erich Fromm

Cuando la fuerza interior provocada por nuestro deseo insatisfecho se descontrola, cuando el ansia es tan grande que ya toma las riendas y domina nuestra mente; cuando la obsesión por el objeto de deseo atenta contra nuestra salud física y mental o cuando la vía para conseguirlo es la vía violenta, nuestra parte más primaria aflora y captura a nuestra mente racional. El homo demens domina al homo sapiens. ¡Estamos en peligro!

LA GESTIÓN EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA DEL DESEO

*-Te concedo un solo deseo. Piénsalo bien y pide lo que quieras.
-Que este deseo sea yo quien pueda concederlo y que seas tú quien lo pida.*
Alejandro Jodorowsky

Por una pedagogía del deseo

*Hay dos catástrofes en la vida: la primera sucede cuando nuestros
deseos no se satisfacen; la segunda cuando se satisfacen.*
Georges Bernard Shaw

Los hechos confirman la importancia de realizar una pedagogía del deseo dado que, si no lo educamos, estamos condenados a la frustración y al fracaso. No todo lo que deseamos es necesario y no todo lo que necesitamos lo deseamos.

Aprender a diferenciar entre lo necesario y lo superfluo y entre lo que nos conviene, o no, forma parte de nuestra responsabilidad y libertad. Por ejemplo, una cosa es desear dar lo mejor de uno mismo, y esto es superación personal, y otra muy distinta es desear ser siempre el mejor en todo. Esto último sería una meta imposible, un deseo patológico y un obstáculo para nuestra maduración. Competir constantemente con los demás puede ser un camino de autodestrucción. Y no podemos permitirnos este lujo.

Es bueno intentar dar satisfacción a nuestras necesidades, pero no lo es empeñarnos en conseguir determinados objetos de deseo a cualquier precio. Por ejemplo, necesitamos beber para hidratarnos, podemos desear un refresco, pero no lo necesitamos ya que con agua tenemos suficiente; necesitamos un medio de transporte, no un coche último modelo y lujoso, esto último lo deseamos. Por lo tanto, hay deseos adaptativos y otros que lo son menos. Hay deseos innatos y otros aprendidos. Es inteligente diferenciar necesidad y deseo para invertir correctamente nuestra energía emocional. Ahí juega un gran papel la educación.



NECESITO	DESEO
-MAMÁ NECESITO UNAS ZAPATILLAS "XITIPUM"	-NO, hijo mío. Tu deseas unas zapatillas "Xitipum". Lo que necesitas es un calzado.
-PAPÁ, NECESITO QUE ME COMPRES UNA MOTO	-NO hija mía. Tu deseas que te compre una moto. Lo que necesitas es un medio de transporte. Toma esta tarjeta de bus.

Estimular el deseo

*Solicito visita de urgencia a psiquiatría por estado de inacción debido a una privación afectiva.
Un pediatra*

La única forma de tratar la apatía es estimulando el deseo. A menudo se ha utilizado la sustitución para intentar resolver estos problemas, pero los resultados, aunque a corto plazo parecen buenos, a medio plazo suelen ser un fracaso. Por ejemplo, si al niño no le gusta su colegio lo cambiamos, si no se divierte en su centro de ocio buscamos otro, si no le agrada un juego le compramos otro nuevo, lo más importante es que no se frustre. Así, cuando el joven tiene problemas con un amigo, quizá decida no resolverlos y buscar a otro, y quizás aplique la misma estrategia con la pareja y con todo. Ha aprendido bien que todo es sustituible en la vida y que hay recambio para todo. ¿Pero es este un aprendizaje sabio?

La sustitución y la suplencia constante eliminan la necesidad, y es la necesidad y el deseo lo que nos mueve. Si recibimos algo, incluso antes de solicitarlo, si no experimentamos qué significa el vacío, ni el aburrimiento, ni la soledad y si no aprendemos a hacer los duelos correspondientes, tampoco vamos a sentir el impulso interior de actuar. En vez de sustituir hay que estimular el deseo despertando la curiosidad, el placer por aprender, la responsabilidad y, sobre todo, el amor. La falta de afecto duerme a la gente y le resta el impulso y la confianza necesaria para explorar, arriesgarse y madurar.

Aprender a orientar el deseo

No se trata de suprimir el deseo, sino de transformarlo, de convertirlo, de liberar de la mejor forma posible su potencia: desear un poco menos lo que nos falta y un poco más aquello que tenemos; desear un poco menos lo que no depende de nosotros y un poco más aquello que sí depende. En resumen, se trata de esperar un poco menos y querer un poco más, de esperar un poco menos y amar un poco más.

André Compte- Sponville

El deseo es una fuerza que nos mueve y que nos proporciona la energía para luchar por lo que deseamos. Es algo innato aunque no todo lo que deseamos es bueno para nosotros. Es importante aprender a orientar bien el deseo y a tomar el control de nuestra conducta en lugar de movernos por impulsos o por aidez. Cuando aprendemos a canalizar esta fuerza disponemos de una fuente de energía muy poderosa que, unida a la voluntad, nos permite conseguir metas y perseverar a pesar de los obstáculos.

El deseo junto con la alegría, la visión positiva y el humor, son elementos de automotivación que nos permiten vivir cada día de forma más consciente y con mayor nivel de bien



TRES RELATOS PARA APRENDER

Jaume Soler y M. Mercè Conangla

El fruto en el agua

Según un bello cuento de la isla de Zanzíbar, una mujer se acercó a un manantial, un pequeño espejo tembloroso y cristalino entre los árboles del bosque. Cuando iba a sumergir el cántaro en el agua, descubrió en ella un apetitoso fruto rosado que le humedeció la boca de deseo. Alargó el brazo para tomarlo, pero el fruto desapareció en las ondas que formó en el agua y sólo volvió a aparecer cuando la mujer sacó el brazo y el agua se calmó de nuevo.

Sucedió lo mismo las tres veces que la mujer intentó atraparlo. Entonces la mujer empezó a sacar agua con la idea de agotar el manantial y agarrar el fruto que ella creía en el fondo. Trabajó afanosamente y, cuando prácticamente había sacado toda el agua, el fruto había desaparecido.

Desilusionada y frustrada por su inútil esfuerzo, estaba a punto de marcharse a su casa cuando oyó que un pájaro le decía:

-¿Por qué buscas abajo? El fruto está arriba. La mujer levantó los ojos y vio colgando de una rama sobre el manantial el bellissimo fruto que ansiaba y del que sólo había visto el reflejo.

- ¿De qué forma intentamos satisfacer nuestros deseos?
- ¿De qué son el reflejo?
- ¿Qué ocurre cuando buscamos en el lugar equivocado?

Ofuscación

Había una vez un hombre en el reino de Qi que tenía sed de oro. Una mañana se vistió con elegancia y se fue a la plaza. Apenas llegó al puesto del comerciante de oro, se apoderó de una pieza y se escabulló.

El oficial de policía, que lo arrestó al poco tiempo, le preguntó:

-¿Por qué robó el oro, en presencia de tanta gente?

-Cuando tomé el oro -respondió -no vi a nadie. No vi más que el oro

- ¿Por qué nos ofuscamos cuando deseamos mucho algo?
- ¿Qué nos impide ver el deseo?
- ¿Qué consecuencias puede tener para nosotros dejarnos llevar por el deseo sin valorar las consecuencias?



Cuestión de precio

El abuelo de un amigo llegó a Estados Unidos procedente de Europa y, después de tramitar su residencia en la Isla de Ellis, se dirigió a una cafetería de la ciudad de Nueva York con la intención de comer algo. Se sentó en una mesa vacía y esperó que alguien llegara a tomarle el pedido. Por supuesto, nadie llegó. Finalmente, un individuo que llevaba una bandeja llena de comida se sentó frente a él y le explicó cómo funcionaban las cosas:

-Comience por aquel lado -le dijo -y continúe en la fila tomando aquello que desea. Cuando llegue al otro extremo le dirán cuánto debe pagar.

Este fue el comentario del abuelo a mi amigo:

-Pronto aprendí cómo funcionaban las cosas. La vida es como una cafetería. Puedes tomar lo que desees siempre y cuando estés dispuesto a pagar el precio. Incluso puedes obtener el éxito. Pero jamás lo obtendrás si esperas que alguien te lo traiga. Tienes que levantarte e ir a por él.

- **¿Qué precios pagamos por satisfacer nuestros deseos?**
- **¿Si deseamos algo y no actuamos cómo nos sentimos si no nos llega?**

Bibliografía recomendada:

- *Ecología Emocional*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla
- *La vida viene a cuento*
Editorial Cudrilátero de libros
Jaume Soler y M. Mercè Conangla
- *Corazón que siente, ojos que ven*
Editorial Amat
M. Mercè Conangla y Jaume Soler
- *Sobre el deseo*
Editorial Planeta
William B. Irving
- *En busca de la voluntad perdida*
Editorial Anagrama
José Antonio Marina

