

El poder creativo de los deseos

Uno de los secretos para vivir bien consiste, en primer lugar, en desear lo que es necesario y, después, en **amar** lo que se desea. Pero eso no siempre es fácil, y menos en una sociedad experta en generar deseos.

Un proverbio chino dice: «Haz de ti mismo un ser sencillo, abraza tu naturaleza de origen, refrena tu egoísmo, restringe tus deseos».

Estamos sumergidos en una cultura que vincula placer con consumo y que intenta despertar a toda costa nuestros deseos de consumir y de ganar, dos valores primordiales de la 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. Eso nos condena a vivir entre la ansiedad y la frustración: en cuanto satisfacemos una necesidad, aparece una nueva propuesta de deseo. En este engranaje necesidad-deseo-satisfacción-consumo no pa-

rece haber lugar para la felicidad, solo para la angustia y la insatisfacción.

EL DESEO PRIMORDIAL

El *Corán* advierte 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, eso 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 encarna 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.

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 bien la insatisfacción, el dolor y la frustración.

LOS OBJETOS DE DESEO

Felicidad o infelicidad pueden depender en buena parte de los objetos de deseo elegidos. Es necesario seleccionarlos de forma inteligente, ya que las acciones que se emprendan para satisfacer los deseos pueden llegar a condicionar parte de la vida.

El deseo de libertad requiere imaginación y una mente despierta. Si alguien dice que el deseo le ha hecho perder la libertad, probablemente no conoce la pasión por la libertad.

Desear no supone, por sí mismo, un problema. La cuestión fundamental es cómo se canaliza la fuerza enorme que genera el deseo, hacia qué objetivos y, sobre todo, si el cumplimiento de esos deseos mejora la adaptación al entorno o, por el contrario, dificulta el proyecto personal de vida. La lucha para cumplir algunos de nuestros deseos puede generarnos problemas, pero conviene tener muy presente que también puede ser un problema no tener ningún deseo.

LAS SUGERENCIAS DE UN SABIO

Epicuro nos legó máximas como: «También en la moderación hay un término medio» o «El hombre es rico desde que se ha familiarizado con la escasez». Epicuro distinguía tres grandes familias de deseos. La disposición personal hacia cada uno de

esos grupos determina la aptitud para ser feliz:

Naturales necesarios: Alimentarse, calmar la sed, el abrigo, el sentido de seguridad... Propone satisfacerlos de la forma más económica posible.

Naturales innecesarios: La comida y la be-

bida refinadas, la conversación amena, la gratificación sexual, las artes... Sugiere perseguirlos pero sin arriesgar la salud, la amistad ni la economía.

Ni naturales ni necesarios: La búsqueda de la fama, el poder político, el prestigio (son efímeros).



DOS RELATOS SOBRE EL DESEO Y CINCO PREGUNTAS

Los deseos pueden crear tanto satisfacciones como problemas. Por ello resulta tan útil tenerlos e intentar colmarlos como reflexionar sobre sus motivos o su conveniencia. Y son una excelente herramienta para conocerse mejor.

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 percibir el deseo?

• ¿Qué consecuencias puede tener para una persona dejar-



AGE FOTOSTOCK

se 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, fue a una cafetería de Nueva York con la inten-

ción de comer algo. Se sentó en una mesa vacía y esperó a que un camarero acudiese para atenderle. Por supuesto, nadie llegó. Finalmente, un individuo que llevaba una bandeja llena de comida se sentó frente a él y le explicó cómo funcionaban allí las cosas:

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

Y 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 lograrás 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?

¿TENER O SER?

«El ser humano no funciona correctamente si solo 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 uno mismo y 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 se 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, mientras que la enorme oferta de consumo puede abortar el deseo de conseguir las cosas. La falta de objetivos

personales y el hecho de sentirse estimulado solo si se consiguen o acaparan bienes son otros factores de peso. Tenemos muchas cosas, pero ¿tenemos objetivos estimulantes? ¿Qué nos mueve a actuar? ¿Qué nos estimula? A menudo, cuando alguien consigue aquel objeto que tanto había anhelado, no solo no es feliz sino que vuelve a sentirse vacío.

LA VIOLENCIA DEL DESEO

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!

UNA PEDAGOGÍA DEL DESEO

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. 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 —eso es superación personal— y otra desear ser siempre el mejor en todo. Esto último sería una meta imposible, un deseo patológico y un obstáculo para la maduración. Competir constantemente con los demás puede ser un camino de autodestrucción.

Es bueno intentar satisfacer las necesidades, pero no lo es empeñarse 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

Si sabemos canalizar la fuerza del deseo disponemos de una energía muy poderosa que, unida a la voluntad, permite perseverar a pesar de los obstáculos.



JAHRESZEITENVERLAG

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. Si un hijo le dice a sus padres: «Necesito unas zapatillas marca Xitipum»; estos pueden contestarle: «No, hijo mío, tú deseas unas zapatillas Xitipum. Lo que necesitas es un calzado».

ESTIMULAR EL DESEO

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. Si a un niño no le gusta su colegio sus padres pueden llevarlo a otra escuela; si no se divierte en su centro de ocio se le cambia sin más; si no le agrada un juego se le compra 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 tal vez aplique la misma estrategia con la pareja y con todo. Habrá aprendido que todo es sustituible en la vida o tiene recambio. ¿Pero es este un aprendizaje sabio?

La sustitución y la suplencia constante eliminan la necesidad, y es la necesidad y el deseo lo que mueve a los seres humanos. Si una persona recibe algo, incluso antes de solicitarlo, si no experimenta qué significa el vacío, el aburrimiento o la soledad, y si no aprende a hacer los duelos correspondientes tras sufrir algún tipo de pérdida, difícilmente va 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.

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 Comte-Sponville

El deseo es una fuerza innata que nos proporciona la energía para luchar por lo que deseamos. Es importante aprender a orientar bien el deseo y a tomar el control de nuestra conducta en lugar de movernos por impulsos o avidez. Cuando aprendemos a canalizar esta fuerza disponemos de una fuente de energía muy poderosa que, unida a la voluntad, permite perseverar a pesar de los obstáculos.

El deseo, junto con la alegría, la visión positiva y el humor, es un elemento de automotivación que nos permite vivir cada día de forma más consciente y con mayor nivel de bienestar. ■

JAUME SOLER Y MERCÈ CONANGLA

LIBROS

SOBRE EL DESEO

William B. Irving
Ed. Paidós

EL MISTERIO DE LA VOLUNTAD PERDIDA

José Antonio Marina
Ed. Anagrama

LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

J. Soler y M. Conangla
Ed. Zenith