

¿Por qué evitamos el placer?

¿Nuestros pequeños placeres pueden perdernos? Al contrario, aseguran los psicoterapeutas. ¿Estamos frustrados por las prohibiciones morales y religiosas? Cada vez menos. Entonces, ¿por qué escapamos de los instantes de felicidad?

Date un gustazo”, “Disfruta sin límites”, “No pongas barreras al placer”... La televisión, la prensa, la publicidad y el discurso de los psicólogos y las guías alabando los méritos del “dejarse llevar” nos incitan a ello. Pero nada cambia realmente. La mayor parte de nosotros pasamos el tiempo oscilando entre la tentación de ceder a nuestros deseos y el “No, no está bien, no debo”. De una manera u otra, siempre parece haber algo más importante, más “productivo”, que hacer, y que pasa sistemáticamente por delante de aquello que nos proporciona placer realizar. Pero, incluso cuando la ocasión de disfrutar la tenemos a nuestro alcance –estando con nuestra familia o amigos, haciendo una actividad que nos gusta–, a menudo tenemos la cabeza en otra cosa y somos incapaces de disfrutar realmente el momento.

“La mayoría de la gente tiene grandes dificultades para disfrutar el placer y vivir el momento presente”, constata Yolanda Ruiz (www.yolandaruiz.es). Como explica la psicoterapeuta: “Una forma de boicotearnos es estar continuamente preocupados por los problemas futuros que todavía no han sucedido o vivir anclados en el pasado”. Y es que el placer sólo se conjuga en presente, y sólo podemos disfrutarlo si nuestra mente está abierta a él.

DESPRENDERNOS DE LA CULPABILIDAD

Incapaz de abandonar su rol de madre perfecta, Sara, de 39 años, pasa su tiempo sacrificándose: “La semana pasada, unas amigas me propusieron ir al hammam con ellas. Me moría de ganas, pero me dije a mí misma que no tenía derecho, que esas horas de libertad debía estar con mis hijos, en vez de pasarme la tarde entre baños, perfumes y masajes. Decliné la invitación y fui a buscar a los pequeños a la salida del colegio, con el alma en los pies. Los llevé al museo para ‘cultivarlos’. Ni a ellos ni a mí nos apetecía en realidad estar allí. No pararon de quejarse. Fue atroz”.

Como Sara, son muchas las mujeres, especialmente cuando son madres, que sacrifican cualquier oportunidad de ofrecerse un momento para sí mismas en favor de los que les son cercanos, y se culpabilizan si alguna vez



deciden poner sus necesidades por delante de las de los demás. Pero, ¿de dónde surge ese sentimiento de culpa? Como nos explica la psicoterapeuta Yolanda Ruiz: “A las mujeres, principalmente, se nos ha negado el goce, el disfrute. Desde tiempos muy remotos, únicamente se nos ha permitido disfrutar a través del otro, pensando siempre en cómo satisfacer las necesidades del entorno, los hijos, el marido...”. Por ello, nos dice la psicoterapeuta: “Tomarnos en cuenta y dedicar tiempo a satisfacer nuestras necesidades nos hace sentir egoístas y culpables”.

“A LAS MUJERES SE NOS HA NEGADO EL GOCE DESDE TIEMPOS MUY REMOTOS, ÚNICAMENTE SE NOS HA PERMITIDO DISFRUTAR A TRAVÉS DEL OTRO”



CUIDARNOS A NOSOTROS MISMOS, CONCEDERNOS MOMENTOS DE DISFRUTE Y PLACER, NO ES UNA MUESTRA DE EGOÍSMO, AL CONTRARIO

►► Pero, paradójicamente, vivir en el sacrificio constante de nuestras necesidades no sólo es hacernos daño, sino también, a la larga, no poder darnos a los demás, porque nos quedamos sin fuerzas, sin energía. Cuidarnos a nosotros mismos, concedernos momentos de disfrute y placer, no sólo no es egoísta, sino que puede verse incluso como una opción altruista, pues sólo si estamos bien podremos dar verdaderamente a los demás y disfrutar con ellos.

EL PLACER DE LA CARNE

Cuando se trata del placer sensual, carnal, en hombres y mujeres la cuestión no es anodina: pone en juego la relación que mantenemos con nuestro cuerpo. Experiencia secreta, íntima, singular, aún ligada a la vergüenza. Aunque hayamos alcanzado, en teoría, la libertad sexual, no se borran de un día para otro siglos de civilización judeocristiana, durante los cuales los placeres de la carne eran negados o estigmatizados con la idea de pecado. Y no hay duda, nuestra sexualidad está íntimamente ligada a nuestros miedos y preocupaciones. Si nuestra cabeza anticipa los problemas o está más pendiente de lo que ha pasado en la oficina o en el trabajo que hay que entregar mañana, difícilmente podremos disfrutar. Porque para poder gozar debemos empezar por reservar espacio y tiempo en nuestra mente para el placer.

CONECTAR CON NOSOTROS MISMOS

Las prisas, el ruido y la necesidad de sentirnos permanentemente ocupados son características propias de las sociedades industrializadas. Sin embargo, el placer necesita, a menudo, sosiego, tranquilidad, sentir que hay tiempo por delante y podemos disfrutar lo que estamos haciendo o, sencillamente, lo que no estamos haciendo, porque también es un gran placer permitirnos de vez en cuando no hacer nada.

Sin embargo, parece que todos sentimos una especie de hórro vacui que nos lleva a ocupar hasta el último minuto del día, también en nuestro

tiempo de ocio. En opinión de la psicoterapeuta Yolanda Ruiz se trata, principalmente, de “un problema de insatisfacción y vacío generalizado”. Así, añade, en la sociedad actual “no se fomenta socialmente la búsqueda de la autorrealización personal, más bien se premia al que más produce y es útil para la comunidad, por eso nuestro tiempo de ocio tiene que llenarse con actividades que nos resulten útiles o con el consumismo”. Según la psicoterapeuta, esa necesidad de ocupar todo nuestro tiempo y no permitirnos momentos de reposo y sosiego “son mecanismos que impiden conectar con la sensación de vacío de la que huimos continuamente sin ser conscientes de ello”.

Así, a menudo buscamos el placer en el lugar equivocado –en acumular cosas, en ganar mucho dinero para poder comprar lo más nuevo o lo “mejor”–, sin dar-

El placer del esfuerzo

Disfrutar la vida no significa necesariamente vivir, como en el título de la película de Jim Jarmusch, en “vacaciones permanentes”. El esfuerzo y la dedicación también pueden producirnos muchas satisfacciones. Esforzarnos por llevar a cabo nuestros proyectos, encontrar aquello que nos gusta hacer, nuestra “vocación”, y poner todo nuestro empeño en ello puede ser también una gran fuente de placer. Sin embargo, la sociedad actual suele buscar la satisfacción inmediata de los deseos, sin tiempo para meditar sobre lo que realmente queremos. Como explica la psicoterapeuta Alicia Banderas: “Teniendo en cuenta que cada uno tiene una forma de percibir y de buscar la felicidad, precisamente, considero que quizá se les está inculcando demasiado a los niños que disfruten la vida en un bienestar muy subjetivo, y no de la forma más adecuada y satisfactoria posible”. Porque el placer está también en sentir que nos superamos a nosotros mismos, en dar lo mejor de nosotros mismos y, al mismo tiempo, en darnos cuenta de que si nuestro placer está ligado a tener en el momento todo lo que deseamos, viviremos la mayor parte de nuestra vida frustrados por lo que no podemos alcanzar.



TAL VEZ, SI LAS VACACIONES SE ASOCIAN CON EL PLACER ES PORQUE EN ELLAS DISPONEMOS DE UNO DE LOS BIENES MÁS ESCASOS HOY EN DÍA: EL TIEMPO

nos cuenta de que el verdadero placer sólo es posible si nos sentimos bien con nosotros mismos, y que para eso tenemos que ser capaces de darnos tiempo para mirar en nuestro interior.

DESPACIO, POR FAVOR

Tal vez, si las vacaciones se asocian con el placer es porque en ellas disponemos de uno de los tesoros más escasos hoy en día: el tiempo. Como señala María Novo, autora de *Despacio, despacio...* (Obelisco, 2010), doctora en Filosofía y Ciencias de la Información y catedrática Unesco de Educación ►►

Jaime, 35 años, documentalista

“Para mí, saber disfrutar la vida es crear tu propia vida, es decir, tomar parte activa y llevarla donde tú quieres, y, por otra parte, también saber aceptar lo que te viene dado, porque no todo se puede elegir. Le doy mucha importancia a compartir la vida con las personas que quieres, como la pareja, la familia o los amigos, con las que te identificas y te hacen crecer. Y también a valorar las cosas pequeñas, aunque suene a tópico. Yo, por ejemplo, disfruto mucho el contacto con la naturaleza, desde pasear por la playa a caminar o correr por la montaña. Creo que la clave es valorar cosas tan simples como poder leer el periódico en el bar comiendo un cruasán, con tiempo, sin esperar nada, sencillamente disfrutando el momento. Además, considero que todos somos responsables de lo que hacemos y de lo que elegimos, nadie nos obliga a vivir con prisas o a trabajar mucho, son elecciones. Sí es verdad que hay una tendencia social que nos empuja a llenar el día haciendo cosas, pero creo que, en el fondo, siempre está la elección personal de cada uno. Podemos apearnos de eso y buscar un equilibrio.”



HELENE HANIKARA

Disfrutar fluyendo

Una de las mayores fuentes de placer es realizar una actividad que nos guste y requiera toda nuestra atención para completarla. Son esas veces en las que empezamos a hacer algo y nos sentimos tan absorbidos por ello que el tiempo pasa sin que nos demos cuenta. Dibujar, escribir, jugar al baloncesto, construir algo... No importa la actividad siempre que disfrutemos de ella y ponga a prueba nuestras habilidades. Un fenómeno que ha estudiado el reputado psicólogo M. Csikszentmihalyi, bautizándolo como Flow (fluir), y que, como nos explica María Navarrete, educadora social y máster en Educación Emocional y Bienestar, implica “involucrarse totalmente con la vida desde la alegría y la creatividad para disfrutar de ella al máximo”. Cuando “fluimos” experimentamos el placer de estimular nuestra creatividad y ver el resultado de nuestros esfuerzos. Ya sea resolviendo un problema matemático

o dibujando un paisaje, el flow, esa sensación de disfrutar lo que estamos haciendo poniendo los cinco sentidos en ello, se da especialmente con actividades que requieran que ejercitemos nuestra creatividad. Como explica María Navarrete, esa capacidad para desarrollar soluciones novedosas “pone en funcionamiento nuestro hemisferio cerebral derecho, aquel que imagina, proyecta, intuye, se anticipa, metaforiza, simboliza, relaciona, vincula, inventa, fantasea..., que en muchos casos lo tenemos dormido. Debemos ponerlo en funcionamiento permitiéndonos fluir”. Una actividad que nos guste y que nos obligue a dar lo mejor de nosotros mismos, sin dejar de estar al alcance de nuestras capacidades, es siempre una fuente de placer. Como nos invita María Navarrete: “Hagas lo que hagas, disfrútalo ‘ahora’ al 100%”, porque, nos dice Navarrete, “mañana ya habrás perdido la oportunidad”.

►► Ambiental y Desarrollo Sostenible: “El tiempo es un intangible de altísimo valor, que no se puede comprar ni vender, ni tampoco pedir prestado”. Como nos dice María Novo: “Nuestro tiempo es un recurso ‘no renovable’”, por ello vale la pena procurar disfrutar cada día, porque el tiempo que pasa no lo podemos recuperar.

Pero, en nuestra sociedad, todo parece llevarnos en la dirección contraria a la de ese ritmo lento y pausado que facilita el disfrute de los pequeños placeres cotidianos. Sin embargo, cada vez son más las personas que deciden apearse de ese tren de las prisas en las que lo “urgente” gana siempre la partida a lo verdaderamente importante. Corrientes como la del movimiento Slow, (www.slowmovement.com) que, según nos explica María Novo, “nos invita a tomar conciencia del valor del tiempo, de lo que significa vivir cada momento plenamente”. Y es que, como señala Novo, las prisas no son sólo malas consejeras, sino que, además, hacen que muchas veces pasemos de largo ante las oportunidades. “Los griegos llamaban ‘Kairós’ al momento oportuno, ese que va marcando los pequeños hitos de nuestra vida. Saber identificarlo es un don que sólo se alcanza yendo más lentos, estando más atentos... –nos dice Novo–. Porque Kairós nos visita a menudo, pero a veces no sabemos reconocerlo, corriendo como vamos de un sitio a otro.”

Ir más despacio no significa hacerlo todo con parsimonia: “La lentitud –subraya María Novo– es una metáfora. No se trata de hacerlo todo más lentamente, sino de ‘concederse tiempo’ para mantener la quietud interior, para saber cuándo tenemos que correr y cuándo podemos ir más tranquilos”. Porque apresurarse, si es necesario, no está mal, el problema es cuando todo en nuestra vida lo hacemos corriendo y llenamos nuestros días de tal forma que ni siquiera tenemos momentos para recuperar el aliento. Como nos dice María Novo: “Lo que no puede ser es que hayamos creado una cultura en la que no disponer de tiempo y tener las agendas a rebosar sea una señal de éxito... A mí me parece que es más bien una señal de mala organización”.

NÚRIA BERLANGA

PARA LEER



Menos es más... Disfrútalo
Michael Simperl.
Urano.
218 págs. 11.50 €