

REPORTAJE: PSICOLOGÍA

# Marionetas del deseo

MIRIAM SUBIRANA 28/08/2011

El deseo tiene una dinámica en la que siempre hay un punto de insatisfacción. Gisela Zuniga, autora y terapeuta alemana, explica cómo esta dinámica nos atrapa: "El ser humano ha permitido que lo desvíen de lo auténtico y que la multiplicidad lo seduzca y se apropie de él. Placeres y posibilidades ilimitados corren en su dirección como un torrente y se enseñorean de él". Si convertimos la vida en una continua expectativa, en una continua demanda, nuestra agonía crece incesante e incansable.

LA INSATISFACCIÓN DE TENER

## "La mente adopta la forma del objeto que contempla"

**(B. K. S. Iyengar)**

El director del departamento de decoración y muebles de unos grandes almacenes me comentó alguna vez que cada semana veía entrar a las mismas personas llevándose bolsas cargadas de objetos y se preguntaba dónde los ponían. Era testigo de la compra compulsiva de multitud de personas.

En una ocasión, un señor llamó al programa de radio en el que colaboro, el día que tratamos la adicción a la novedad. Explicó lo siguiente: "Mi mujer cada semana necesita comprarse ropa nueva porque así se siente mejor. ¿Es normal? Ya no nos cabe la ropa en los armarios".

Esta mujer compra por aburrimiento, por incomodidad consigo misma, por obsesión con el cuerpo y para impresionar y agradar a otro. Gasta sin responsabilidad. Vive en la superficialidad "del traje", no en la esencia del ser.

Del mismo modo, empleamos el tiempo para distraernos y no para construir creativamente. Si sintiéramos la cercanía de la muerte y estos fueran nuestros últimos días, nos dedicaríamos a algo más esencial y significativo.

Una mujer me manifestó su preocupación porque sus hijos siempre piden comprar los nuevos tipos de galletas, de yogur, etcétera. La publicidad les convence de que se trata de algo nuevo, pero son los mismos productos de siempre. Lo que cambia es el envoltorio. Sus hijos adquieren estos productos que luego se quedan en la nevera y la mujer se pregunta qué hacer.

¿Qué sociedad hemos construido para que, teniendo tanto -probablemente más que nunca-, continuemos tan insatisfechos? ¿Qué es lo que hace que nuestra insatisfacción siga aumentando? Es una grandísima pregunta.

Vivimos en la cultura del tener, en la que corremos tras los logros, el poder, las posesiones, las personas, los objetos y las modas. Llega un momento en el que no sabemos hacia dónde corremos ni cuál es el sentido, ya que seguimos en una insatisfacción permanente.

Nuestros espacios son cada vez más pequeños y abarrotados de cosas. Espacios pequeños no solo a nivel físico, sino también a nivel interno: no nos queda espacio para pensar ni sentir desde el ser. Mientras la mente está abarrotada de pensamientos y de deseos, no hay espacio para la inspiración ni para la creatividad. Nos falta el espacio interior que permita un fluir de energía creativa. Solo cuando creamos y vivimos de dentro a fuera llenamos nuestra vida de sentido.

El problema surge cuando los deseos pasajeros nos distraen de nuestro propósito esencial. Luego sentimos culpa por el tiempo perdido y el dinero malgastado. Y de este modo se perpetúa nuestro malestar. Zuniga lo define así: "Desesperado, el hombre vive su vida a la carrera, como un hámster subido a su rueda. Es tal la velocidad a la que lo hace que apenas si tiene tiempo para cobrar aliento. El hombre no vive. Lo viven. Y todo porque ignora que su verdadero sitio está en el centro. Aquí, en el centro, hay paz y tranquilidad".

¿NUESTROS DESEOS NOS PUEDEN LLEVAR A UN ESTADO DE PAZ INTERIOR?

**"El deseo implica apertura**

**a la alteridad: trascender tu yo,**

**tu pequeño mundo, para abrirte al otro" (Javier Melloni)**

Los deseos son uno de nuestros motores. La pregunta clave es: ¿cuál es el deseo por el que vale la pena luchar y satisfacer?

El deseo esencial está conectado con tres ejes. El primero es el deseo de conocer y ampliar nuestros horizontes. Desde pequeños nos mueve la curiosidad por saber y por comprender el mundo que nos rodea. El segundo eje es el impulso de hacernos completos. "Tu conciencia proviene de la unidad", dice Deepak Chopra. Por eso deseamos la unión, sentirnos el uno con el otro. Es un deseo que nos conduce fuera de nosotros. Amamos y buscamos ser correspondidos. Nos damos al otro desde nuestros dones, sintiendo así alegría. El tercero es el impulso a actuar para expresar la creatividad. Así nos damos al mundo desde nuestro talento y nuestros dones. Una acción con la que aportamos y construimos un mundo mejor nos llena de sentido.

Cuando nos desviamos de estos tres ejes esenciales nos invade la sensación de carencia. Tenemos carencias afectivas, estamos faltos de conocimiento o nuestras acciones están vacías de sentido. El resultado es que sentimos un estado de necesidad.

La necesidad crea un vacío que nos impulsa a relacionarnos para cubrirlo con amor y con poder. Nos atrae el amor. Nos atrae el poder. Sin darnos cuenta, caemos en la trampa de un amor que no es amor, sino deseo, y de un poder que no es poder, sino codicia.

Cuando el deseo invade el alma y esta no lo puede contener, este se convierte en algo destructivo y devastador como el cáncer que devora todo lo que encuentra a su paso. Se convierte en una dependencia que pasa a ser una adicción. Adicción al sexo, a la bebida, a los malos tratos, a la sumisión, a someter, al dinero... Entonces el deseo nos esclaviza. Perdemos la soberanía interior. Somos marionetas del deseo. No es de extrañar que vivamos insatisfechos y frustrados. Para huir de estas sensaciones, nos distraemos. Y así seguimos en la rueda del deseo insaciable.

**Deje de ser marioneta del deseo.** El primer paso para lograr dominio sobre uno mismo es, precisamente, desearlo. El poder mental es capaz de canalizar los pensamientos de manera positiva. Solo cuando uno se da cuenta de lo que subyace a sus deseos puede transformarlos. ¿Qué encubre el deseo que nos vence? ¿Qué es lo que realmente desea? Buscamos amor, paz, respeto, atención, o bien queremos huir de una situación que nos sobrepasa. Aunque la mente suele pedir cosas visibles y materiales, sus necesidades son más profundas y ninguna cosa superficial y efímera puede satisfacerlas.

La meditación nos conduce hacia lo auténtico y eterno. También ayudan las afirmaciones y la visualización. Visualizar consiste en crear imágenes positivas en su mente y, de esta forma, reforzar el pensamiento y fortalecer su voluntad para alcanzar aquello que afirma.

Las afirmaciones son pensamientos determinados. Son promesas que nos hacemos a nosotros mismos. Sirven para romper los hábitos negativos o pensamientos débiles. Por ejemplo: "Hoy haré que el pasado sea pasado y miraré al futuro con una nueva visión". El pasado tiene buenas y malas experiencias. Sin embargo, tendemos a evocar lo negativo. El efecto de esto es que nuestra actitud hacia el futuro se contamina. Un método efectivo para soltar el pasado es ver el beneficio que hubo. Cuando se reconoce un beneficio en lo que sucedió, es más fácil terminar con el resentimiento o la aflicción.

LA DIGNIDAD DE LO ESENCIAL

**"Tú eres lo que estás buscando" (Deepak Chopra)**

Primero averigüe su deseo esencial y lo que es bueno para usted. Alinee sus deseos con lo que realmente quiere. Así no se dejará llevar por otros deseos que supongan una huida ni una distracción. Finalmente céntrese en este compromiso. Con ello se fortalece, se siente seguro, y su caminar por el mundo es más digno.

## Disfrutar el camino

Vivimos en la cultura de ofrecer y buscar recompensas. Si invierte aquí, ganará tanto. Si sigue tales pautas, recibirá la recompensa del cielo. Si sigue siete pasos, logrará el éxito. Estas promesas no son necesariamente erróneas. Cada acción conlleva un retorno. El problema es que al centrarnos en el beneficio, no prestamos atención a la calidad de la acción. Nos atrapa la satisfacción del deseo y no cuidamos el camino para llegar a ella. Si buscamos la calidad de cada instante con atención plena, viviremos mejor y aportaremos más.

### **LIBROS**

- 'El libro de los secretos', de Deepak Chopra. Santillana Ediciones.
- 'El deseo esencial', de Javier Melloni.
- 'Está todo ahí', de Gisela Zuniga. Editorial Desclée de Brouwer.

---

© EDICIONES EL PAÍS S.L. - Miguel Yuste 40 - 28037 Madrid [España] - Tel. 91 337 8200