



OHLALÁ!

BUENOS AIRES

- SET. 2011



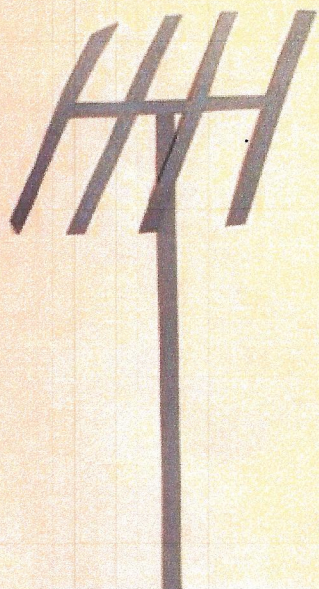
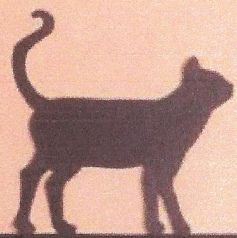
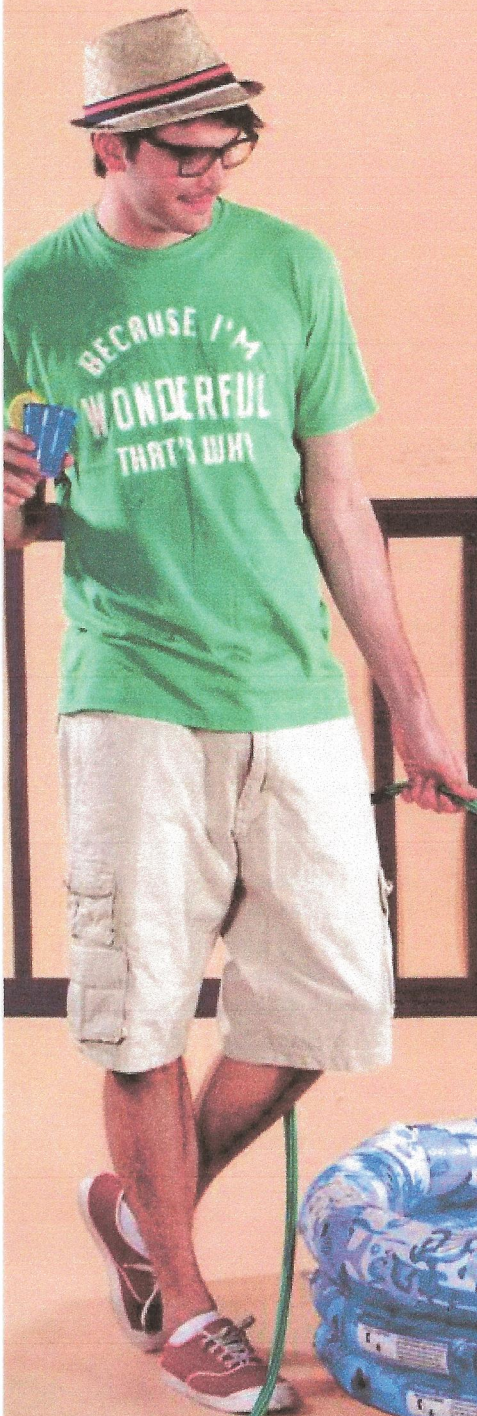
Deseá lo que tenés


experta
consultada
Licenciada
Inés Dates
Psicóloga.

**CLAVES PARA CONECTARTE CON TUS DESEOS MÁS PROFUNDOS
Y DESACTIVAR LA INSATISFACCIÓN. FIJATE CÓMO PODÉS SER FELIZ CON LO
QUE TENÉS, SIN RESIGNAR LOS ANHELOS QUE TE IMPULSAN EN LA VIDA.**

POR NURIA DOCAMPO FEIJÓO. FOTOS DE ANAHÍ BANGUESES TOMSIG.
PRODUCCIÓN Y REALIZACIÓN DE MACA Y XIME IBÁÑEZ.







Mucho se habla del deseo... Pero ¿sabemos con certeza qué es? ¿Conocemos cuáles son los mecanismos con que opera en nuestro ser? El deseo desempeña el gran motor de la vida. Es algo que se agita, que palpita, que aletea en nuestro plexo. Es el impulso primario que nos mueve como especie y nos hace sobrevivir. Tanto sea por pensar y saborear mentalmente qué vamos a cenar como el anhelo por que ese compañero de trabajo nos dirija la mirada, el deseo nos impulsa a la acción. Hasta ahí, todo lindo, ¿no? Pero no es lo único, y acá es donde entramos en un terreno más sinuoso y resbaladizo: está claro que los deseos nos motivan, nos dan dirección, nos tiran puntas constantemente, pero, si miramos honestamente, muchas veces son sólo fogonazos de cosas que creemos que queremos y que no siempre nos garantizan felicidad, independientemente de que logremos llevarlos a cabo.

La mayoría son una ilusión; más aun en esta época en que todo el tiempo estamos deseando cosas, ya casi a niveles obsesivos. Es como si ese motor se alimentara de la insatisfacción humana y generara una cadena infinita de deseos que, se cumplan o no, no nos hacen felices. Entonces, ¿por qué no ahondar más en este tema tan fundante de nuestra existencia? Quizás, al final, podamos reencontrarnos con deseos más profundos, más reales y trascendentales. Porque, como sabiamente dijo Marcel Proust: *"No es frecuente que una satisfacción se pose precisamente sobre el deseo que la había reclamado"*. O sea que habría que revisar un poco esos impulsos y ver si es necesario y real querer llegar a la Luna o si con quedarse en casa y verla por la ventana alcanza. En definitiva, la gran pregunta es: lo que de verdad buscamos, ¿es obtener lo que deseamos o simplemente ser felices más allá de todo lo que deseamos tener?

Tipos de deseo

Ya por su naturaleza indómita, el deseo suele tener una fuerza ciega, una sed incontrolable. Aunque no lo registremos cabalmente, suele ser hasta una tortura: es como si en nuestra mente hubiera un dictador que señala lo que tiene que sí o sí ser satisfecho y nos esconde todo lo que no apunte a su propósito, que es la satisfacción inmediata. El primer paso sería poner luz a qué tipos de deseo nos "atacan más seguido". Muchas veces, los deseos nacen de la imitación, de lo que vemos que otros tienen y que nos falta. Vivimos inmersas en una cultura que nos bombardea por todos lados (las publicidades, las revistas, la tele, hasta las amigas...) y que señala todo el tiempo lo que "deberíamos tener": la última campera azul, porque este año el color de moda es el azul y no podemos no tener algo de ese color... O un novio joven, modelo de ropa interior y que también es jugador de polo... O un cuerpo como el de Rocío Guirao Díaz, que al mes de parir no tiene ni un gramo de celulitis... O un celular con pantalla *touch*... O un curso de cocina naturista... O la última cafetera de las cápsulas que revolucionó el mundo del café en grano... O unas vacaciones en alguna playa paradisíaca de Sudáfrica o Australia... O tener más de doscientos seguidores en Twitter, etc., etc., etc. Somos parte de una sociedad basada en la búsqueda constante y frenética de lo nuevo, y no en obtener satisfacciones más a largo plazo. Y eso se convierte en un problema. Hay deseos que son fáciles de lograr, como comprarnos un par de zapatos

Activá la oferta amorosa

En su libro *The Relationship Cure*, John M. Gottman y Joan de Claire sugieren que es necesario acercarse al otro, hacerle "ofertas de cercanía", para que la relación funcione.

La "oferta" es la unidad fundamental de la comunicación emocional. Una oferta puede ser una pregunta, un gesto, una mirada, una posición o un tocar, cualquier cosa que exprese "quiero sentirme conectada a vos".

Hay que estar muy atentas, porque las ofertas ocurren de una manera tan simple y terrenal que es difícil reconocer lo importante que son esos momentos. Quizá nuestra pareja nos ofrezca un té, nos acaricie el cuello mientras estamos trabajando, nos mire fijo en una cena de amigos. Pequeños gestos que deberíamos tener en cuenta como acercamiento, amor, calidad.

No responder o no registrar esas ofertas del otro puede hacer que se pierda motivación. Según estudios de los autores, atacar al otro cuando hace su oferta, en general con sarcasmo o ridiculizándolo, suele hasta llevar al divorcio. Porque una de las causas de que una pareja se aleje es desconocer sus ofertas de conexión. Éste es el hábito más destructivo.

de la última colección de una topísima diseñadora de Palermo (igual, confesemos que, una vez que lo hacemos y pasa la tarjeta con las doce cuotas sin interés, ¡pluff!, ¡ya está! ¡A otra cosa mariposa! Los zapatitos, muy lindos, los usamos muy de vez en cuando porque nos sabemos bien con qué usarlos...). ¡Que pase el próximo deseo! Y así otro, y otro y otro. Y tenemos la cafetera, los zapatitos, el novio (no tan joven ni polista, pero los boxers le quedan bien); sin embargo, ¡ufa! Algo me falta. Y a ese "vacío" que queremos llenar se suman otros deseos más inalcanzables y complicados, como "ser feliz" o "sentirme realizada, reconocida, amada".

Si me pica, ¿me rasco?

Ya estamos en el punto donde nos dimos cuenta de que, la mayoría de las veces, el deseo es alienante: en lugar de ser motor de proyectos sanos, se transforma en esclavitud. Se cumplen o no, sin saber por qué, quedamos frustradas, abatidas e insatisfechas. Podemos intentar sacarnos las anteojeras de la inercia de un día "sobreocupado" y "sobrexigido" que nos angustia y tratar de ver cómo podemos limpiar la maraña de deseos, para bucear más profundamente en aquellas fantasías que de verdad queremos llevar a cabo. En el libro *En defensa de la felicidad*, de Matthieu Ricard, el autor aplica el ejemplo del picor: tratamos instintivamente de aliviarlo rascándonos. El alivio resulta agradable en ese momento, desde luego, pero el picor no tarda en aparecer de nuevo, más insoportable todavía, y acabamos rascándonos hasta hacernos sangrar. Cuando decidimos no rascarnos, pese a que persiste el fuerte deseo de hacerlo, no es porque estaría mal rascarse, sino porque no conduce a nada beneficioso en el largo plazo. Es una decisión inteligente, una forma pragmática de actuar. A su vez, Nagarjuna, filósofo budista indio, resume este proceso: "Qué agradable es rascarnos cuando algo nos pica, pero qué felicidad cuando deja de picarnos. Qué agradable es satisfacer los deseos, pero qué felicidad es no ser esclavo de ellos". Sin dudas, hay deseos más profundos; anidan en nuestras entrañas. Basta con estar tranquilas, observar las agitaciones de la mente y las emociones, dejarlas pasar e ir más hondo. Quizás encontremos deseos de la infancia: queríamos cantar o deseábamos con ganas locas tener un perro. Quizá tengan que ver más con cosas perdurables, como ser mejores personas, más generosas, más solidarias, o consolidar una pareja por muchos años.

Elegir lo que se desea

La pareja es un lugar donde el deseo se pone de manifiesto. Donde podemos vernos en plena acción o insatisfacción. De hecho, uno de los grandes temas del momento es "el deseo sexual o la falta de deseo sexual". Una sabia mujer, que reflexiona desde su blog y prefiere permanecer en el anonimato, reflexiona: "El deseo debería experimentarse como un medio, no como un fin. El deseo nos lleva a explorar, nos hace salir de nuestra zona de confort y multiplicarnos. Pero ¿por qué está tan sobrevalua-

do? ¿Por qué al final de un día agotador de trabajo, casa, hijos, sentimos que si no explotamos cual bombas sexuales, nuestra pareja está devaluándose?": Una vez más, el mal del tiempo moderno que nos toca vivir dicta un ideal de pareja en la que se sobreestima el momento de búsqueda: el enamoramiento y el sexo, y no la familia. Quizás, en busca de esos deseos que nos conduzcan más hacia el amor, debamos posar la mirada en el marido que se transforma en un hombre muy deseable cuando nos cambia la lamparita del escritorio, cuando cocinamos junto con nuestro novio esperando a un grupo de amigos o cuando el padre de nuestros hijos se los lleva a la plaza. El deseo "sexual", entonces, pasa a un segundo plano. Se hace más importante llegar a casa a buscar el gesto, el contacto, el abrazo. Lejos de los resultados, de la performance, porque ahora parece que si no hacés el amor tres veces por semana, tu pareja está en franca decadencia... ¿Será? ¿O será que nos olvidamos de lo esencial? El deseo está hecho para que exista el lazo. Es como un "camino hacia" la unión, pero tenemos que trabajar en ello. Para conectarnos con otra energía, podemos, por ejemplo, después de todo un día de trabajo, tomarnos unos minutos en el auto antes de entrar a casa o leer una *revista* en el bar de la esquina. Es decir, dejar la exitosa trabajadora fuera de casa, dejar a la que corre tras la zanahoria del otro lado y traspasar nuestra puerta pensando en volver a conectarnos, antes que nada, con la otra, la tranquila, la que tiene, la que disfruta. Está bueno saber que el que nuestro marido y nuestros hijos formen parte de las obligaciones de la vida no va a producir la calidad de relación que hace falta. La única forma de renovar el deseo, de encontrarlo a niveles más profundos, es bajando un cambio y poniendo atención al ciento por ciento en nuestra existencia.

El deseo: en camino hacia el amor

Según el sociólogo polaco Zygmunt Bauman, "el deseo es el anhelo de consumir, de ejecutar, de absorber, devorar, ingerir y digerir, de aniquilar. Mientras que el amor es querer y presentar un objeto querido. Es un impulso más de expansión, de ir más allá. Amar significa estar al servicio de, entregarse a". Explica entonces que estamos ante una clara elección: elegimos el amor o elegimos el deseo. Si el deseo ansía consumir, el amor desea pertenecer. Mientras que el deseo se satisface aniquilando el objeto deseado, el amor crece con lo que adquiere y se satisface con su durabilidad. Entonces, el desafío sería utilizar el verdadero deseo como fuerza vital para construir un amor perdurable en el tiempo. Un deseo profundo que no sea descartable, porque no está separado del contacto cotidiano, y que necesita germinar, crecer y madurar. ¡Y tiempo para que todo eso suceda! En este punto, una vez más, el afuera nos juega en contra, porque la cultura promueve más la satisfacción inmediata que el crecimiento escalonado. ¿Podemos observar si no estamos apurando la madurez de nuestros deseos? Un camino hacia el amor sería darnos el tiempo necesario para cultivar aquello que deseamos. Si no, siempre nos estamos

conformando con poco, por no demorar apenas el resultado. Por ejemplo, si deseo hacer un viaje largo, cultural, revolucionario, quizás, en lugar de hacerlo ya, puedo esperar un año, ahorrar más, planear bien, conseguir casas de amigos de amigos donde parar y por fin irme a Europa todo un mes en lugar de conformarme con una semana en la costa porque me dejé llevar por el impulso de irme ya a cualquier lado. Lo mismo sucede con el amor de pareja: si deseo estar con alguien "a largo plazo", quizá sea mejor dejar de criticar y tenga que transitar periodos de menor adrenalina. Lo que sí es probable es que en esa cadencia reciba más abrazos y contención, la certeza de saber que si me pasa algo, estaré acompañada, y todas las noches cucharita garantizada! (ver recuadro "La virtud de la oferta"). Ahí sí se abre una verdadera posibilidad de que eso que construyo tenga más que ver con eso que deseo.

Desear lo que tengo

Todo lo vivo está en continuo movimiento. Deseo llegar a la Luna y me pongo en acción para lograrlo. Pero si llego, ¿puedo permanecer ahí? ¿O enseguida quiero irme, y me "pica" otra cosa? Todos estamos condenados al movimiento y, por lo tanto, a lo incompleto, a la búsqueda y al trabajo. Entonces, más allá de los deseos —los superfluos y los profundos—, incluso más allá de los resultados, se puede empezar a desear, simplemente, lo que ya se tiene: cuando estoy en casa con el hombre que amo, no pienso en los pendientes, ni en la cantidad de orgasmos, ni en el jugador de polo, ni en el tapado que me volvió loca hoy a la tarde. Estoy con mi pareja sin pensar en otras cosas. La idea es que los deseos no se transformen en una estafa de la existencia. Que sean motor, fuerza, ganas; pero de manera consciente. No es una carrera de postas, se trata de nuestra vida. Y en la vida no se puede hacer todo bien: trabajar, ser madre, sexy, flaca, no depender de nadie, tener sexo todas las noches... Es cierto que el deseo es lo que nos "motiva a", pero es importante no perder de vista, de verdad, adónde queremos ir. Trabajar, esforzarnos por lo que queremos, por llegar a concretar. Construir con empeño para llegar a ese lugar y, una vez que llegamos: permanecer ahí, disfrutando la conquista de tu Luna. Y puede ser que alrededor haya mucho cosmos para conquistar aún, pero ahora este es mi lugar y mi momento vital ✨



lecturas sugeridas

El antimanual del sexo.

Oscar Yavícoll.
Editorial *Celcius*.

Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos.

Zygmunt Barman.
Editorial *Paidós*.

En defensa de la felicidad.

Matthieu Ricard.
Ediciones *Urano*.

PELO: DIEGO PARA ESTUDIO OLIVERA CON PRODUCTOS REDKEN, MAKE UP; MACA IBAÑEZ PARA NATURA. MODELOS: FLORENCIA Y RODRIGO PARA EP BOOKERS. AGRADECIMIENTOS: WRANGLER, REEF, CARVEN, COMPAÑIA DE SOMBREROS, INFINIT, AYRES, MUJA, ALMACÉN DE BELLEZA, TEX Y EASY.