



ROSA RABBANI

Doctora en Psicología y especialista en terapia familiar sistémica. Autora de *Maternidad y trabajo* (Icaria).

Recuperar el sentido del placer

El placer se confunde hoy con el disfrute corporal o la mera diversión, y a menudo se convierte en una forma de evasión de los propios sentimientos e ideas. Aunque es esencial para nuestra felicidad, debe formar parte de un proyecto más amplio: construir una vida comprometida y con sentido.

Cada vez son más las personas que acuden a mi consulta conscientes de que deben acometer cambios en la cotidianidad de sus vidas y la organización de su tiempo, y no son capaces de llevarlos a cabo. Sus horas se agotan invertidas en pasatiempos efímeros. Así pasan los días y los años, dibujando existencias insatisfechas y faltas de sentido, a pesar de que experimentan placer en sus actividades de ocio. Es el caso de Óscar, un joven deportista profesional a quien le apasiona su trabajo y al que dedica, de forma regular y sistemática, largas jornadas. Sin embargo, acude a mí porque no consigue desconectarse de la televisión y de los videojuegos en sus ratos libres. Dice querer dedicar más tiempo a su novia, a formarse en

algunos aspectos de su trabajo, a tener una vida social más rica... pero no es capaz de encontrar la voluntad para hacerlo.

Una de las creencias más arraigadas en nuestra sociedad es la de que el placer –el que nos procura una buena comida, viajar a lugares exóticos, practicar sexo o las muchas comodidades que nos facilita el dinero– es el principal condicionante de la felicidad. Buscamos el gozo físico convencidos de que sentirlo nos va a proporcionar el bienestar que todos anhelamos en la vida. El placer corporal es, ciertamente, un componente importante de nuestra calidad de vida



pero su eficacia está sobreestimada hoy en día. Y es que debemos diferenciar entre placer y disfrute. Un *gourmet* puede jactarse de disfrutar de una comida, saboreándola con toda la atención y consciencia posibles, discriminando las texturas y sensaciones propias de la ocasión. Los niños y su capacidad de concentración y desconexión de su entorno cuando están inmersos en el aprendizaje de nuevas habilidades son otro claro ejemplo. Sin embargo, el placer es lo que experimentamos sin tener que invertir una gran cantidad de energía psíquica, únicamente a través de la estimulación de los centros cerebrales y químicos encargados de la tarea.

El equipo de investigación de Mihaly Csikszentmihalyi –profesor de la Universidad de Claremont (EE. UU.) y autor de un célebre libro

titulado *Fluir* (Kairós)– identifica ocho elementos como condicionantes del disfrute. Disfrutamos, en primer lugar, de la realización de tareas que están orientadas a una meta clara; la meta debe ser tal que creamos tener posibilidades de lograrla, al poseer las habilidades necesarias y conocer las normas que rigen tal actividad. Necesitamos, en segundo lugar, una inequívoca capacidad de concentrarnos en lo que estamos haciendo. El desafío al que nos enfrentamos debe requerir, en tercer lugar, una cierta inversión de energía psíquica por nuestra parte. Los juegos competitivos parecen ser una clara muestra de ello, con la condición de que vencer al adversario no prime sobre la búsqueda de la perfección en el juego, pues los estudios muestran que, en tales casos, el disfrute tiende a desaparecer. La retroalimentación inmediata es la cuarta característica de la sensación del disfrute. Pese a existir actividades que ofrecen resultados a largo plazo –idóneas para personas con mucha paciencia–, una nítida y rápida

retroalimentación es, por lo general, una de las claves para disfrutar. Una gran implicación por parte de uno, dejando a un lado otras preocupaciones y frustraciones de la vida cotidiana es el quinto elemento; saber dominar y controlar la actividad, el sexto. El séptimo indicativo de que estamos disfrutando es que desaparece la atención por nosotros mismos, por cuanto nos fundimos con la actividad que nos hace disfrutar. Así, por último, y como consecuencia de todo lo expuesto, se altera nuestro sentido de la duración del tiempo.

Por encima de todos estos requisitos, para que una experiencia nos resulte manifiestamente gratificante debe darse una condición esencial, en cuya ausencia a lo más que podemos aspirar es al placer corpóreo, que, debido a su estructura biológica, nos resulta siempre insuficiente, incompleto, efímero y transitorio. Esa condición indispensable para nutrirnos y hacernos sentir saciados es que la actividad en cuestión sea una aportación neta a nuestro proceso de transformación y cambio hacia algo más y mejor.

Recuerdo el caso de Mónica: se encontraba profundamente decepcionada consigo misma y desanimada respecto a su entorno. Entre los muchos objetivos

que identificamos para ir trabajando, y mejorar así la percepción de su propia vida, fue un entorno de buenos amigos que había conservado desde su adolescencia, entre los que había –según decía– “buena gente”. Sin embargo, hacía tiempo que sentía que no le aportaban nada. Los encuentros se limitaban a conversaciones banales y superficiales, comentarios llenos de vulgaridad y un humor tosco e insulso. En este tipo de situaciones solo hay dos alternativas posibles: buscar las virtudes de esas personas y convertirlas en sus aportaciones a nuestras vidas y aprender de ellas; o, en

caso contrario, sin necesidad de interrumpir totalmente las relaciones, tratar de complementarlas con otros círculos de personas que creamos más sugerentes e interesantes. Y es que, para que se conviertan en una fuente de deleite y verdadero disfrute, precisamos dotar siempre de interés y significado las relaciones que establecemos con los demás.

Martin Seligman –el máximo exponente de la psicología positiva– identifica tres tipos de estrategias en la persecución de la felicidad: la vida placentera,

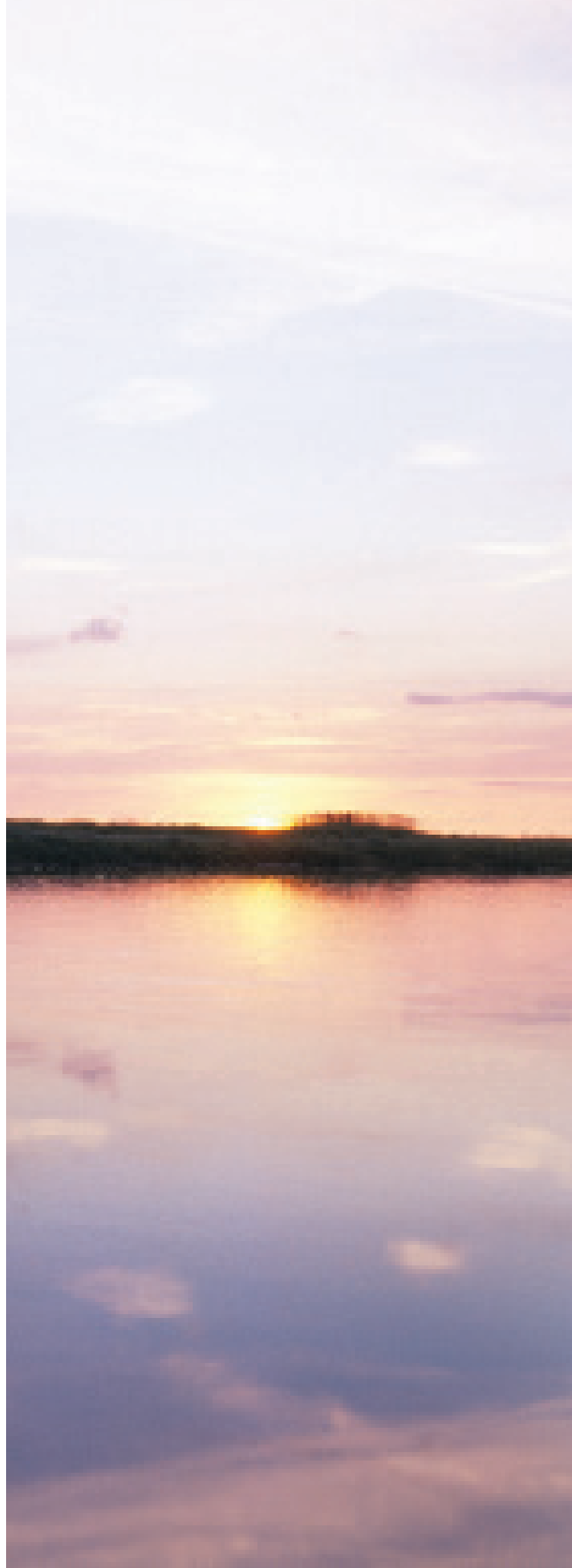
la vida comprometida y la vida con sentido. Las personas que viven una biografía placentera se esfuerzan por experimentar las máximas emociones gozosas y desarrollan la habilidad de amplificarlas y hacerlas durar en el tiempo. Sin embargo, esta forma de alcanzar el bienestar tiene tres inconvenientes: los estudios muestran que un 50% de nuestras emociones positivas son heredadas y poco maleables; en consecuencia, tienden a la normalización o habituación. El primer helado de chocolate que te tomes te generará un placer indescriptible. Pero el decimocuarto ya se habrá vuelto normal y, por lo tanto, te verás en la necesidad de aumentar de algún modo la intensidad del estímulo para experimentar el mismo grado de placer.

Es cada vez más frecuente escuchar las quejas de padres desilusionados ante la falta de entusiasmo de sus hijos al recibir los regalos que con tanto esmero han elegido para ellos. No siempre se trata de hijos desagradecidos; simplemente, al estar expuestos a tantos y tantos estímulos externos generadores de placer, requieren, cada vez más, de una mayor intensidad para percibir el mismo grado de satisfacción. A los adultos nos ocurre lo mismo. Hacemos uso de todo tipo de formas de entretenimiento que lo único que nos procuran es la narcotización y

adicción, buscando evadirnos de nuestros pensamientos y sentimientos. Entendemos entretenimiento como lo opuesto al aburrimiento, y lo traducimos en la necesidad de actividad constante, cuando a menudo lo que nos ayuda a sentirnos saciados y satisfechos, felices, es el disfrute de las cosas cotidianas en ausencia de actividad y distracción. Aficiones como los juegos virtuales, ver la televisión o pulular por las redes sociales nada tienen de malo si no fuera porque dedicarles todo nuestro tiempo libre las convierte en prácticas tóxicas cuya única finalidad es distraernos de lo que no nos gusta de nosotros mismos. ¿No es acaso más saludable dedicarnos a mejorar esos aspectos que evadirnos para obviar lo que no queremos ver? Me explicaba un buen amigo, que ejerce un cargo directivo en una de las principales editoriales españolas, que el ya bajo hábito de lectura de los españoles parece estar cayendo todavía más debido a la facilidad con que nuestros dispositivos móviles pueden sustituir a cualquier otra actividad. La cuestión es: Si nos dieran a elegir entre identificarnos con el hábito de gozar con la lectura y navegar por facebook, ¿cuál de los dos nos haría sentir mejor, más satisfechos y más orgullosos de nosotros mismos?

La segunda forma en que una persona puede buscar la satisfacción es a través de una vida de compromiso con todo aquello que le encanta hacer.

Estas personas se caracterizan por fluir a través de lo que ya forma parte de su vida, en lugar de buscar estímulos placenteros específicos. Es la sensación que experimentamos cuando compartimos tiempo con los nuestros, cuando realizamos un trabajo que nos hace disfrutar, cuando nos rodeamos de amigos que nos ayudan a aprender, cuando nuestro tiempo de ocio es rico. La diferencia entre el placer y el fluir es



que el primero consiste en la percepción de una sensación intensa y clara. En cambio, cuando uno fluye no siente nada y el tiempo se para; se une con la música que está escuchando en un momento determinado, por ejemplo. Este tipo de personas también se caracteriza por su capacidad de identificar sus fortalezas y replantearse sus procesos vitales, sacando el máximo rendimiento de tales virtudes.

El tercer grupo lo integran las personas que eligen tener una vida dotada de un gran sentido como motor para lograr el deleite y la dicha. Saben cuáles son sus máximas cualidades y las usan al servicio de una meta que les trasciende, entendiendo por trascendencia algo que les excede, que es claramente superior a ellos.

Llegados a este punto, la pregunta crucial es: ¿Cuál de estas tres formas es la más eficaz en nuestro afán de alcanzar la felicidad: la vida placentera,

la vida de compromiso o la vida con significado? Los estudios constatan que el placer por sí solo apenas tiene relación con la percepción de satisfacción y suficiencia. La búsqueda de significado y de compromiso, sin embargo, sí aparecen como clarísimos indicadores de bienestar. Pero los estudios muestran, también, otro dato curioso: la vivencia del placer sí tiene un efecto intensificador y potenciador de la sensación de felicidad que las otras dos estrategias nos proporcionan. Parece, pues, que el ideal al que debemos tender es el de procurarnos una vida orientada a metas nobles, una vida de compromiso y una vida con placeres. Estos son, ciertamente, importantes para elevar nuestra calidad de vida, con la condición de que no perdamos de vista que, por sí solos, no tienen gran utilidad. El sueño, el descanso, el sexo o una buena comida son experiencias placenteras que ayudan a reconstituir lo que

los expertos denominan homeostasis, es decir, disminuyen nuestro desorden o entropía: restituyen el desequilibrio que generan las necesidades básicas de nuestro organismo. El placer nos ayuda a recuperar el orden del que disponíamos, pero, por sí mismo, no nos permite acrecentarlo.

A pesar de la evidencia de estos datos, el mito del rey Midas ilustra muy bien nuestra tenacidad y persistencia por conseguir la felicidad a través de

los estímulos materiales y externos a nosotros. El rey Midas pensó que si acumulaba una gran cantidad de riquezas, su bienestar y felicidad estarían garantizados. Y eso fue lo que rogó a los dioses, que, tras un largo proceso de negociación y regateo, accedieron a sus deseos. Le concedieron que todo lo que tocara se convirtiera en oro. Midas pensó que había logrado hacer un negocio redondo y que, cuando llegara a ser el hombre más rico sobre la faz de la Tierra, nada empañaría su dicha. Sin embargo, nosotros sabemos cómo acaba la historia. Y no muy bien. Cuál no fue su mala fortuna que, cada vez que trataba de comer o beber algo, se convertía en oro en su boca antes de que fuera capaz de beberlo o darle un bocado. Y así murió, rodeado de platos y manjares de oro sin poder gozar de su suerte.

Vivimos en una constante incongruencia. Sabemos que las diversiones pasajeras no son suficientes para sentirnos satisfechos, pero, paradójicamente, por alguna misteriosa razón, nos empeñamos en que el dinero, el prestigio, el aspecto corporal o la condición social nos proporcionen un contento interior. Todo lo que hay en la vida puede ser fuente de deleite, mas la capacidad de reconvertirlo en experiencia efectiva de dicha y alegría reside únicamente en nuestro interior. Es ahí donde debemos buscar.



5 IDEAS PARA SACAR PARTIDO A TU TIEMPO LIBRE

1 Evalúa tus actividades

Trata de describir en qué inviertes tu tiempo libre e identifica qué aficiones de entre todas las que tienes son sanas y cuáles son tóxicas. Determina la calidad de las actividades y lo que te aporta cada una de ellas.

2 Piensa qué te gustaría aprender

¿Cuáles son tus pequeñas asignaturas pendientes? ¿Qué es aquello que siempre has querido realizar y nunca has encontrado el momento? Incorpóralo a tus ratos libres para disfrutar del placer de hacer lo que más te gusta.

3 Revisa cómo repartes tus horas

Pondera el tiempo que dedicas a tus aficiones. Aunque entre tus *hobbies* haya alguna que otra banalidad, no tiene nada de malo que disfrutes de ello si eso supone la ocupación de una pequeña parte de tu tiempo libre.

4 Refuerza tu entorno

Reflexiona sobre el tipo de personas con las que te relacionas, y lo que buscas en cada una de ellas. Si, en su mayoría, juegan un rol interesante y hacen aportaciones de cierto significado a tu vida, consolidarás el placer que experimentas en su compañía. Si no es así, esfuerzate en encontrar entornos donde conocer a personas que aporten riqueza a tu tiempo libre.

5 Trata de cambiar, pero no te culpes

Si casi no dispones de tiempo libre para dedicarlo a tus aficiones, trata de redefinir las responsabilidades que ocupan tu día a día y mide lo que te aportan. En todo caso, felicítate por aprovechar al máximo el poco que tienes.