

Actuando con Responsabilidad ante el Deseo Por Daniel Linder

¿Te gustaría tener una aventura? versus ¿Tendrías una aventura?

Estas son dos preguntas diferentes, cada una tan volátil por naturaleza que la mayoría de nosotros preferimos no pensar en ellas. Mi propósito al hacerlas (así como al responderlas para mí mismo) es arrojar luz sobre lo que podría ser el mayor desafío en desarrollar y sostener una relación íntima: actuar con responsabilidad ante el deseo.

Llevo siete años felizmente casado y tengo dos hijos. Estoy fuertemente comprometido con mis votos de fidelidad. Soy un terapeuta especializado en construir relaciones íntimas. Sin embargo, recientemente me encontré precariamente al borde de la zona prohibida cuando se me presentó la oportunidad de tener una aventura.

Era uno de esos días en que me hubiera gustado quedarme en cama con las sábanas sobre la cabeza. Me desperté sintiéndome deprimido y desconectado. A medida que avanzaba el día, me sentí cada vez más estresado, frustrado, abatido y completamente solo. Describiría mi estado mental como apático e imprudente, aunque no era completamente consciente de ello en ese momento. Quizás también estaba desesperado por emoción o alivio. Estaba en mi consultorio con media hora de descanso antes de mi próximo cliente. ¿Qué iba a hacer? Pensé: ¿Por qué no ir al buzón y tomar un poco de aire fresco?

De camino, me detuve en la tienda de dulces de la esquina para saludar a mi amiga Susan que trabajaba allí.

En las ocasiones en que había entrado a la tienda para comprar dulces, habíamos pasado varios minutos charlando y eventualmente desarrollamos una especie de amistad. Nuestras conversaciones iniciales se centraron en los muchos sabores diferentes de chocolate en la tienda, todos los cuales se ofrecían como muestras gratuitas regularmente. Luego el tema pasó a las películas, luego a los miembros de mi familia (a quienes ella había conocido en varias ocasiones durante el año), luego a su novio ("una relación de fin de semana aceptable").

Nuestros encuentros siempre eran espontáneos ya que no había un patrón en mis ganas de comer algo dulce y recibir una cálida bienvenida. Nuestras interacciones se volvieron bastante juguetonas, y nuestra actitud juguetona naturalmente se volvió física, culminando en abrazos. Probablemente había una atracción subyacente pero no expresada entre nosotros, pero nunca se verbalizó nada. Ni siquiera puedo decir si habíamos reconocido estos sentimientos para nosotros mismos. Sin embargo, se volvieron claramente evidentes para ambos en una ocasión particular. Nos abrazamos y su cara se puso de un rojo brillante. Ambos nos reímos y continuamos con los negocios de siempre. Esta breve interacción, aparentemente inocua, me excitó. Me sorprendió lo físicamente excitado que me puse. No solo esta experiencia me hizo más consciente de nuestra atracción mutua, sino que también activó mi imaginación.

Ese día, no eran dulces lo que quería. Estaba buscando mucha más emoción que esa, pero todo lo que era consciente de buscar era uno de esos abrazos cálidos de cuerpo entero, algo que levantara mi ánimo. Susan estaba allí. Nos abrazamos y, como siempre, me excitó. Obtuve lo que había venido a buscar, así que continué en mi caminata al buzón. Durante mi paseo, empecé a fantasear con tener sexo con ella.

Justo cuando estaba a punto de entrar a mi edificio, la divisé caminando por la acera desde la dirección opuesta. Me asombré; parecía imposible que hubiera pasado suficiente tiempo para que ella estuviera donde estaba. Mientras se acercaba hacia mí, pensé qué bueno sería si subiera a mi consultorio. ¿Y si la invitaba a subir? ¿Querría subir? ¿Se acostaría conmigo? ¿Tengo suficiente tiempo? ¡Le gustaría! Me quedé allí esperando su llegada, paralizado en la fantasía. No estaba seguro de qué decirle. Fingiendo sorpresa, grité: "¿Cómo llegaste aquí tan rápido?" Aparentemente, ella no escuchó lo que le pregunté. Respondió: "¿Quieres que vea tu consultorio?" Era como si hubiera escuchado mi pensamiento. "Sí," dije. "Es una gran idea."

Allí estábamos en mi consultorio a las cinco y diez (con un cliente programado a las 5:30), todavía con suficiente tiempo para tener sexo, aunque rápido. Ambos parecíamos estar sin palabras y titubeamos con la charla obvia sobre lo bonito que era mi consultorio, etc. Después de unos minutos, me miró y sugirió que era hora de regresar a la tienda de dulces. No sabía si estaba decepcionado o aliviado. Después de unos segundos de vacilación, estuve de acuerdo. "Supongo que tienes que volver," dije. Mientras se iba, me quedé allí preguntándome, ¿qué hubiera pasado si ella hubiera cerrado la puerta de mi consultorio y dicho: "Está bien. ¿Me quieres? Ahora puedes tenerme." No sé qué hubiera hecho.

Incluso la primera pregunta — "¿te gustaría tener una aventura?" — que es la más benigna, hace que mi corazón palpite. Una voz en el fondo de mi mente me dice que mi respuesta no se supone que sea Sí, que las personas que están felizmente casadas, comprometidas con votos de fidelidad y que son de confianza para guiar a otros en asuntos del corazón no deberían estar pensando en tener aventuras. Pero hay otra voz que me dice que está perfectamente bien querer tener una aventura. Mis deseos y anhelos son asuntos privados. No es como si hubiera hecho algo. Además, ¿qué tan poco común es fantasear con tener una aventura? La idea debe cruzar la mente de todos en algún momento.

Entonces la verdad es que sí, me gustaría tener una aventura. Dadas las condiciones correctas, no puedo pensar en nada más emocionante. Depende de cómo me sienta. Cuando estoy profundamente frustrado y estresado, la fantasía atrae más atención y es más tentadora. Pero cuando me siento más satisfecho en mi trabajo y relaciones, es una historia diferente. No estoy buscando un escape. Estoy demasiado ocupado haciendo otras cosas más importantes como para molestarme. Va de un extremo al otro. Algunos días, no hay nada más en lo que quisiera pensar, y otros días el pensamiento nunca se me ocurre. Claramente, la diferencia es cuán repuesto y satisfecho me siento.

Imagina por un momento cómo sería tener una aventura. Para mí, es el interludio sexual de fantasía definitivo en el que no estoy encumbrado por la inhibición. Uno en el que no hay ningún bagaje emocional en absoluto para ninguno de los dos: sin conflictos, diferencias o sentimientos negativos. Ella no espera nada de mí y yo no espero nada de ella. No hay nada de ella que me disguste y ella me quiere incondicionalmente. Sabe exactamente qué decir y hacer, sin que yo se lo diga. Simplemente lo sabe. Es la mujer más segura del planeta, pues puedo abrirme sobre cualquier cosa y ella me consolará con comprensión. No hay nadie como ella. Es lo mismo cada vez: no podemos esperar para "hacer el amor," el "amor" es más salvaje y apasionado que cualquier cosa que haya experimentado; luego nos separamos sin culpa ni obligación, solo con

aprecio y anticipación de nuestro próximo encuentro, cuando sea. No existe el estrés cuando estamos juntos, no existe. ¡Sin estrés!

¿Podría tener una aventura con Susan así de buena? Quizás. Si fuera tan buena la primera vez, ¿continuaría siéndolo en encuentros posteriores? Es dudoso, porque la realidad no puede igualar nuestras fantasías. La realidad y la fantasía son dos ámbitos diferentes de experiencia. Sin embargo, están conectados.

Aquí hay una analogía: estás en un desierto bajo el calor sofocante sin agua, y todo lo que puedes pensar es en un oasis. Luego ves uno y estás extasiado. A menos que estuvieras en un desierto muriendo de sed, no experimentarías emoción o deseo. En circunstancias normales, "oasis" sería solo otra palabra, un concepto puramente intelectual sin impacto emocional.

Fantaseamos sobre cosas que faltan en nuestras vidas, razón por la cual la fantasía funciona tan bien como escape. Si no faltaran, no estaríamos fantaseando sobre ellas, no estaríamos emocionados ni sentiríamos mucho deseo. Cualquier deseo que sintiéramos ocurriría en el contexto de la realidad. Consideraríamos las consecuencias y lo más probable es que nos disuadieran de actuar en consecuencia.

Si en mi mente Susan hubiera sido cualquier cosa menos una figura de fantasía, no me habría emocionado en absoluto la idea de tener una aventura con ella. En el momento en que la fantasía se asemejara a la realidad, es decir, involucrando a una persona real con necesidades reales, una relación real con los altibajos que la acompañan, y una vida real con cualquier nivel de estrés, habría sido destruida. No quería tener nada que ver con la realidad. Mi "casi encuentro" con Susan tenía menos que ver con Susan la persona que con mi necesidad de escapar de mi dolor, que, relativamente hablando, era bastante sustancial en ese momento. Claramente, mi imaginación y la emoción que la acompañaba no era más que un respiro temporal de cómo me sentía en ese momento, que era sexualmente frustrado, emocionalmente aislado y estresado.

Afortunadamente, no loforcé con Susan. Sabía que mi fantasía no iba a traducirse en realidad, y que la experiencia real quedaría muy por debajo de cómo la imaginé. De alguna manera sabía que hay la anticipación, el orgasmo, pero luego el golpe. ¿Y ahora qué? ¿Qué pasó con la emoción? ¿Quería estar involucrado con Susan de esta manera? Sabía que en el núcleo de mi emoción había una necesidad de escapar, y me apoyé en mi imaginación para proporcionarla. Aparentemente, la fantasía era suficiente por el momento.

Fantasear no plantea ningún riesgo a menos que, por supuesto, no podamos distinguir entre la realidad y la fantasía y actuemos basándonos en esta confusión. Lo que me hizo posible hacer estas distinciones fue mi disposición a reconocer mis deseos e ilusiones independientemente de si los consideraba imposibles, prohibidos y totalmente "incorrectos."

Comprender cómo funciona mi imaginación marcó toda la diferencia. Sé que no hay manera de detener mi imaginación. Mientras me sienta frustrado o con dolor, mi imaginación estará operando, ya sea conscientemente o inconscientemente. Es cuando es inconsciente que soy más propenso a tomar decisiones de las que me arrepentiría. No quiero actuar según mi deseo cuando me estoy engañando sobre lo que está sucediendo, cuando no hay distinción entre la realidad y la

fantasía. Quiero ser consciente de cuándo estoy fantaseando y poder disfrutar de mi fantasía y la emoción que la acompaña, pero que mis acciones estén basadas en la realidad.

Aunque mi comprensión de lo que significaba mi emoción influyó en mi comportamiento (es decir, no inicié contacto sexual), no significa que si la oportunidad se presentara en otra ocasión y yo estuviera en el mismo estado de ánimo, necesariamente actuaría de la misma manera, lo que lleva a la siguiente pregunta.

Si se presentara la situación, ¿tendrías una aventura? Esta pregunta implica acción y, por lo tanto, eleva considerablemente las apuestas.

Cualquier cosa deseada o imaginable puede actuarse. Sin embargo, en el momento en que se actúa una fantasía, se convierte en una experiencia real y ya no es una fantasía.

Mientras que antes podría haber estado precariamente al borde de la infidelidad, si hubiera actuado según mis deseos, si Susan y yo hubiéramos tenido sexo de verdad, estaría cayendo por el borde. La naturaleza de nuestra relación habría cambiado de platónica a sexual, de conocida amistosa a amante secreta, sin manera de deshacer ese cambio.

Además, ya sea que hubiera sido una ocurrencia de "una sola vez," esporádica o regular, habría tenido que mentir para mantener la aventura, o confesársela a mi esposa. El ocultamiento crearía una cuña entre mi esposa y yo que probablemente crecería en tamaño con el tiempo, especialmente si la ocurrencia de "una sola vez" se convirtiera en una de dos o más veces. Sin duda, la confesión precipitaría un trastorno monumental en nuestro matrimonio. Cualquiera de estos escenarios plantea consecuencias indeseables.

La voz en el fondo de mi mente dice: "No te incrimines." Pero la verdad es que podría tener una aventura. Si estuviera suficientemente agotado y se presentara la oportunidad, estaría caminando en la cuerda floja. No importa cuán felizmente casado esté o cuán alto sea mi nivel de integridad o estatus. Sé que cuando me siento deprimido, apático, frustrado, etc., quiero alivio inmediato. No pienso en las consecuencias. En un momento de debilidad, puedo actuar impulsivamente. Además, si Susan y yo hubiéramos tenido sexo ese día, probablemente lo habría mantenido en secreto. Podría negar esta parte oscura de mí mismo, la parte capaz de mentir para obtener lo que quiero, pero solo me estaría engañando a mí mismo. Soy capaz de la deshonestidad y el engaño.

Con respecto al encuentro con Susan, conocer la parte de mí mismo capaz de la deshonestidad y, en este caso, la traición, me hizo no dar nada por sentado.

Ser consciente de que soy capaz de ponerme en una situación de la que me arrepentiría después me hizo evaluar cuidadosamente la situación y considerar las posibles consecuencias, factores determinantes en mi decisión de no actuar impulsivamente. Desde una perspectiva a corto plazo, me quedé preguntándome "cuán bueno habría sido," y era aún más consciente de mi dolor sin manera de escapar de él. Desde una perspectiva a largo plazo, el terrible estado mental en que me encontraba en ese momento eventualmente cambió a uno más positivo. Me alegré de no tener que lidiar con Susan (después de haber tenido sexo con ella), ni insertar culpa, mentiras o crisis en mi matrimonio.

Cuando vemos esta situación en términos de un intercambio — alivio inmediato por responsabilidad — podemos ver que nuestra conciencia es el peor enemigo del deseo. Ser

consciente me permitió actuar con responsabilidad, y actuar con responsabilidad me hizo sentir más poderoso y seguro de mí mismo. Me dio el conocimiento de que puedo tolerar la frustración, actuar de manera coherente con mis principales prioridades y no dejarme intimidar ni por las distracciones más convincentes.

El hecho es que cada uno de nosotros puede tener un colapso. Depende de cuán desconectados estemos de nuestra hambre y vulnerabilidad. Cuando vamos por la vida aparentemente intactos, pero desconectados de nuestro dolor y desesperación por escapar, somos bombas de tiempo andantes. Las probabilidades son que solo sea cuestión de tiempo antes de que llegue la persona correcta y se presente la oportunidad de tener una aventura. El resto será historia: nuestro deseo será absorbente, idealizaremos a la persona y la relación, y nos cegaremos al impacto que tendrá en nuestras vidas.

Daniel A. Linder, MFT, es un Terapeuta Matrimonial y Familiar licenciado en práctica privada en el área de la Bahía de San Francisco.