

EL PLACER SECRETO

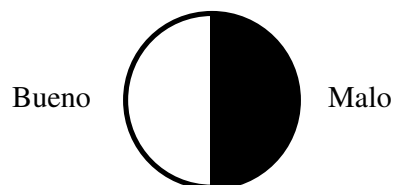
Günter Jursch

*Pobre es el hombre cuyo placer depende de un permiso de otro.
(Oscar Wilde)*

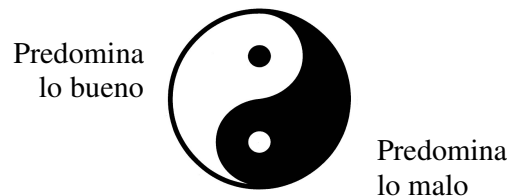
*No hay enfermedades,
desde la fiebre mas extrema
hasta la peste mas putrefacta,
que no hayan sido curadas solamente por la naturaleza.
(Ch. W. Hufeland)*

Un aspecto a mi juicio fundamental en el caso de enfermedades crónicas es el denominado "placer secreto". Primero quisiera presentar la diferencia básica entre el punto de vista filosófico de Occidente y el del Lejano Oriente. Aquí están los dos gráficos:

OCCIDENTE



LEJANO ORIENTE



Muchas enfermedades crónicas tienen un componente psicosomático. En estos casos considero más apropiado aplicar la concepción del Lejano Oriente (p. e. Taoísmo y Budismo), por ser más cercana a la realidad que la concepción occidental (influida por el cristianismo, el judaísmo y el Islam).

Aplicando el punto de vista de Oriente, busco el elemento positivo en la región en la que predomina lo malo, el punto blanco en el campo negro de la enfermedad. Este elemento positivo en el campo de la enfermedad muchas veces es un *placer secreto*, una alegría secreta o una ventaja que se obtiene o *se espera obtener* mediante la enfermedad. Empleo este enfoque no sólo en casos de enfermedades sino también en casos de tendencias a tener accidentes, o la tendencia hacia estados depresivos o de pasividad específica, etc.

En este contexto es interesante mencionar el placer que ciertos terroristas (en especial, los suicidas) esperan obtener mediante sus actos asesinos y destructivos: La permanencia en el paraíso, o ser recordado como grandes liberadores, etc.

LA ESTIMULACIÓN INCONSCIENTE DE CENTROS DE PLACER

¿Por qué activamos emociones desagradables tan a menudo aunque no parezcan necesarios en la situación en la cual estamos? Tomemos como ejemplo el miedo. Comparado con nuestros antepasados que tenían que defenderse contra tigres y cocodrilos, que estaban a merced de las inclemencias atmosféricas, etc., nuestra vida parece casi paradisíaca. Quizás nuestro archivo genético está programado para cierto nivel de miedos, haya razón actualmente para ello o no.

También existe la posibilidad de una tendencia de sentir innecesariamente miedo y otras emociones desagradables a causa de una experiencia peligrosa en la niñez. Tomamos el ejemplo del nacimiento. Al nacer parece que un inmenso estrés está entrelazado con emociones muy placenteras. Al principio el útero está aún cerrado, pero las contracciones del parto ya empiezan. A causa de la contracción de la musculatura del útero la corriente de sangre se reduce. Para el feto esto significa falta de oxígeno y nutrición, estrechez y angustia.

Dolores combinados con el desamparo se entrelazan con el miedo. Si los dolores son demasiado grandes, una regulación de emergencia puede entrar en acción: en vez de dolores entra una fuerte sensación de placer. Existen informaciones de torturados y de heridos graves que confirman este hecho. La consecuencia es que también este "placer de emergencia" también forme parte de una programación "miedo-dolores-estrechez-placer".

La consecuencia puede ser que el placer no entre a la conciencia, pero sin que se dé cuenta estimula la persona a buscar situaciones combinadas de "miedo-dolores-estrechez" sin que esta persona se explique su impulso nocivo. Y busca mil explicaciones "razonables" sobre por qué una determinada situación se ha desarrollado así.

En una fase de nacimiento posterior el útero se abre, el niño está liberado y "ve la luz al final del túnel". El dolor se acentúa al pasar por el canal de nacimiento, el miedo quizás también. En esta fase una parte de los bebés sienten placer que contiene también una estimulación sexual. De hecho, hay niños que nacen con una erección. En tal caso es comprensible que se forme una capa compuesta de placer con luz y sombra, con movimientos de figuras en batas blancas, con presión en la cabeza y en el cuerpo y consiguiente liberación, con el olor de guantes de goma, medicamentos y desinfectantes, de sangre, orina y heces.

Una vez completamente fuera, el bebé puede moverse libremente, probablemente una emoción muy especial que puede ser percibida como peligrosa. En vista de que ya no hay restricción, puede ser que el bebé ya no se siente, que tiene la impresión de estar perdido en la nada, la impresión que ya no existe más. Sólo después de sentir impresiones más tenues, como la sensación del peso del propio cuerpo podrán llevar a una impresión de "renacimiento".

Lo que estoy escribiendo aquí por cierto es especulativo, pero no completamente. Tanto experiencias propias, así como informaciones por parte de mis clientes, así como experiencias durante la terapia bajo efecto de la droga DAL (dimetilamina de ácido lisérgico) apoyan este punto de vista.

A causa del drama del nacimiento el bebé puede llegar a la siguiente conclusión, explicitada en palabras: "Antes de que me pueda ir bien, tiene que haber una situación insoportable. Antes de que yo pueda vivir realmente bien, tengo que morir". Pues la vida sólo era posible a base de dolores y miedos: una buena razón para buscar experiencias peligrosas y dolorosas, si no se sabe como abrir este paquete.

Si no tenemos bastantes estímulos de miedo (inconscientemente entrelazado con placer) desde fuera, los fantaseamos nosotros mismos, o escuchamos a profetas que nos amenazan con el cercano fin del mundo, con caos, ocaso de los dioses y condena eterna. Interesante en este caso es el punto de vista de los Testigos de Jehová que esperan que solamente 144.000 Testigos van a sobrevivir en una gloria sin fin; al resto les espera la sentencia de la ausencia de Dios. En caso que haya mas de 144.000 Testigos de Jehová, el asunto se hace precario.

Otras personas se contentan con cuentos de fantasmas, historias de aventuras y guerras, películas policíacas, chismes nefastos o titulares catastróficos de periódicos.

Si los miedos "teóricos" no bastan, podemos trepar y rapelar (descolgar por la cuerda), practicar paracaidismo, o irnos a la montaña rusa. Esto da placer y miedo de modo mas consciente y tiene la ventaja de aumentar el conocimiento del propio cuerpo. Y, desde luego, es menos peligroso que correr excesivamente en coche, lo cual pone en peligro no sólo a uno mismo sino también amenaza la salud y la vida de otras personas.

LA DIFERENCIA ENTRE UN “PLACER ENCUBIERTO CONTRA OTROS” Y UN “PLACER SECRETO”

Había un chino, a quien le nació un niño sano. Como él "sabía" que los dioses son envidiosos, salió corriendo de su choza, estirándose los cabellos y gritando: "¡Oh, qué miseria, otra vez una hija!" y cada vez que gritaba esto con timbre de desesperación, él se alegraba... pero sin mostrarlo. En efecto, cada vez que gritaba de esa forma lo hacía intencionalmente y con plena conciencia, evitando así el estrés que de otro modo hubiera acompañado su "desesperación". Esto es un ejemplo de un placer encubierto contra otros, en este caso contra los dioses, que para el chino representaban una realidad. Para él tener un hijo significa que éste se queda en la finca y trabaja la tierra con sus padres cuando sus fuerzas hayan disminuido, mientras que una hija siendo adulta, se casará y se irá a vivir a otra parte, dejando a sus viejos padres desamparados.

El Placer Secreto referido a continuación es diferente: La persona misma está encubriendo *contra sí misma* este placer, no está consciente de él, sino sólo de lo negativo con lo que el placer está entrelazado. Pero, para experimentar inconscientemente el placer repite una y otra vez lo que únicamente parece negativo.

Durante mi trabajo he encontrado los siguientes clases de Placer Secreto entrelazado con emociones desagradables:

- (1) Placer suprimido por miedo y escrúpulos
- (2) Placer suprimido por una finalidad inconfesa
- (3) Placer anticipado con sentimientos dispares
- (4) Semiconsciente satisfacción por causas familiares
- (5) Placer cubierto por estrés que siguió a la experiencia placentera
- (6) Placer cubierto por estrés sufrido directamente antes del placer
- (7) Placer retroactivo entrelazado con una experiencia desagradable
- (8) Alegría inconsciente del mal ajeno

Placer suprimido por miedo y escrúpulos

Esto caso puede ser el entrelazamiento siguiente: A base de normas exageradas impuestas por los padres, profesores, curas..., alguien suprime gozar ciertos placeres o apetencias. Puede ser que esta persona no se permita emociones de placeres eróticos o el gusto de poseer algo que ha adquirido de forma ilegal (¡pero continúa guardándolo!, circunstancia indicativa de que el placer secreto dirige la conducta).

Alguien puede experimentar inconscientemente sensaciones placenteras cuando está examinando publicaciones pornográficas con el fin de "vigilar la moral de la gente". Su indignación contiene una chispa de placer que puede participar con otros, hablando de la corrupción reinante, suspirando de modo deprimido, y secretamente, y sin darse cuenta, gozando de su "repugnante trabajo".

Placer secreto porque hay una finalidad inconfesa

Si me da gusto cortar el césped, el cortar no es una carga sino un placer. Si yo vivo con alguien para quien el placer es algo vulgar pero que valora mucho los esfuerzos y sacrificios (que permiten frenar por lo menos momentáneamente el casi incesante regañar de los padres o de la pareja), necesito sacrificios. Cortar el césped entonces no lo presentaré como placer. Al

contrario, cuando más agotado esté, más haya sufrido, mejor estará mi situación dentro del sistema.

Por lo tanto no muestro mi satisfacción, o, en una capa más profunda, ni siquiera la percibo yo mismo. En tal caso sólo recuerdo cuán pesado era el trabajo, incluso cada gota de sudor, que por lo general es un beneficio para el cuerpo, se presenta como una agravación casi insoportable. Esta carga la recuerdo una y otra vez, y hasta la comunico varias veces a otras personas.

Naturalmente, tal conducta sólo tiene sentido si no descubro mis propias intenciones profundas y si no estoy consciente de otras alternativas (p. e. oponiendo claramente resistencia contra la conducta de las personas en cuestión o separándome de ellas). En el caso que tome conciencia, puedo reducir o eliminar la emoción postiza y el sufrimiento superfluo. Esto sería una buena medida higiénica, pues los placeres secretos causan estrés si están entrelazados con emociones negativas, y el estrés de larga duración causa una debilitación de nuestro sistema auto-curativo.

En nuestra cultura, mucha gente no se permite sentir conscientemente la satisfacción de la sed de venganza, la alegría del mal ajeno, el placer de sentirse superior a otros a causa de su raza, su familia, su religión, etcétera. Pero todas estas emociones son humanas y son vividas con formas encubiertas. Una vez llevadas a la claridad de nuestra comprensión, y tomándolas con responsabilidad, todas estas "satisfacciones" pierden importancia.

Si nuestras normas coinciden con nuestro pensamiento adulto, el análisis del entrelazamiento puede ser difícil. Un ejemplo: La norma dice "no debes robar", y la razón dice: "Robar es una manera arriesgada para obtener cosas, y vivir en una sociedad que renuncia al robo es más agradable."

En la mayoría de emociones persistentes de indignación, de culpabilidad, vergüenza, o asco etc., se puede encontrar con relativa facilidad la parte del Placer Secreto.

Placer anticipado con sentimientos dispares

Interesante es el placer anticipado del suicida que describió el autor Johannes Mario Simmel en la historieta "¡Después llorareis!". Cuando él tenía la impresión de haber sufrido agravio, se decía: "Ahora quisiera enfermarme. Quizás moriré. Quisiera morir lentamente y 'después' veré como están al lado de mi cama: mi madre, mi padre, mi hermana, el jardinero, el cartero, y

Ferdl (o quién me había causado el agravio). ¡Entonces estarán tristes! ¡Entonces llorarán! ¡Y cómo llorarán —pero a mi me dará lo mismo. Me quedará muerto!"

Ahora bien, la "dulce venganza" no es aceptable para adultos y por lo tanto no debe de ser saboreada abiertamente. Y, lo que es más importante: un muerto no puede gozar. En tal caso, el placer anticipado es el único placer que por añadidura tiene muchas más desventajas que beneficios.

Un ejemplo que me relataba una terapeuta alternativa: Ella tenía una cliente con cáncer y el tratamiento tenía éxito. Entonces la enferma le dijo que quería terminar el tratamiento. La terapeuta preguntaba por qué en vista de la palpable mejora. La enferma, sobresaltando la barrera de lo normalmente inconsciente, contestó: "¡Quiero el mayor castigo para mi marido!" El placer de ver sufrir a una persona detestada, puede hacer insensible al propio sufrimiento.

Semiconsciente satisfacción por causas familiares

Relato aquí una semiconsciente satisfacción anticipada mía, la satisfacción anticipada pero no realizada de tener una herida de guerra grave.

Mi hermano mayor fue severamente herido en la guerra entre Alemania y la Unión Soviética en 1942. Entre otros tenía 18 cascos de granada en su dorso y perdió una pierna. Cuando yo tenía 16 años él fue trasladado a nuestra ciudad para un mejor tratamiento médico. Pero, los servicios estaban sobrecargados, y los cirujanos no encontraron un casco de granada en su muñón de la pierna que le causaba mucho dolor. Él me rogó buscarlo. Yo no tenía ninguna experiencia médica y no teníamos analgésicos. Estaba bregando en la carne, la sangre y el pus con unas pinzas y después de bastante esfuerzo encontré el casco, liberando a mi hermano de los dolores que había causado esta pieza. Por un lado sentía satisfacción y orgullo del éxito a pesar de mi aversión contra el mal olor y por el otro lado *no me sentía bien*, pues yo estaba sano y salvo mientras que él tenía que sufrir y quedaba mutilado para toda su vida. A continuación olvidé mi orgullo y mi satisfacción, recordando sólo el estrés y las emociones pasadas.

Cuando tiempo después fui llamado al servicio militar, tenía la ilusión de poder ser mutilado también quizás perdiendo un brazo, en cierto modo *para estar a la par* con mi hermano mayor. Con cierto esfuerzo suprimía estas fantasías que me parecían enfermas. Sin embargo, todo este complejo me acompañaba hasta que el brillante psiquiatra Dan Casriel, en un seminario de formación, citó una situación similar de su propia experiencia. Y el último eslabón de esta cadena lo descubrí escribiendo estas líneas: esta vez recordé y sentí claramente mi orgullo de

haber hecho con éxito la "operación" en cuestión. Al mismo tiempo estaba llorando lágrimas que había suprimido tanto tiempo sin darme cuenta.

Y quizás el orgullo secreto de mi "operación" lograda constituyó un importante eslabón del mosaico que me guiaba muchos años más tarde a escoger una profesión terapéutica.

Otro ejemplo muy común de entrelazamientos familiares: Muchos hombres buscan inconscientemente una mujer que en determinados rasgos se parece a la madre, por ejemplo, una mujer que se queja y nunca está contenta porque su madre era así. De este modo pagan caro el placer de poder estar simbólicamente "cerca de su madre". Desde luego, a las mujeres les ocurre lo mismo.

Placer cubierto por estrés que siguió a la experiencia placentera

Imagínese la escena siguiente: Niños alborotan jugando llenos de su alegría de vivir. El padre borracho entra y castiga a los niños de modo despiadado. En tal caso parece que el dolor del niño haya borrado el placer anterior. Pero no ha sido borrado, sino sólo desplazado a una capa más profunda. Cada vez que esta persona recuerda el dolor y la decepción, el placer subliminal también está activado. La consecuencia es que a la persona parece tener ganas de recordar lo doloroso. Una prueba científica de este fenómeno nos da la observación del cerebro en acción mediante tomografía con ordenador.

Había casos en los cuales dolores recurrentes (por ejemplo diagnosticados como artritis) cesaron completamente después de que la persona en cuestión podía recordar lo ocurrido en la niñez y podía sentir tanto el dolor como el placer. Esta clase de recuerdos no son almacenados en palabras, sino que la persona siente el dolor físicamente, como si fuera producido en el momento. Lo llamo "recuerdo directo". Puede describirse como una "analogización" que tiene otra calidad que un recuerdo "digitalizado" que parece existir sólo en palabras o símbolos. Algunas veces pasa que las personas después de su recuerdo directo tienen dolores de artritis más fuertes que de costumbre..., que desaparecen completamente después de pocos días.

Placer cubierto por estrés sufrido directamente antes del placer

Una niña que no se sentía aceptada por su padre —él quería un hijo— sufrió una herida grave en su vagina al caer en la punta de una estaca de hierro. El padre, que en otras situaciones no era muy solícito, vio la herida, tomó la niña muy cuidadosamente en sus brazos y la llevó a la clínica que estaba cerca.

Cuando la mujer de más de cuarenta años repetía esta escena en la terapia, ella dijo: "¡En ese momento sentí que él me aceptaba como niña!" Ella sonreía felizmente y las lágrimas corrían al mismo tiempo. Y ella decía que experimentaba el dolor físico otra vez con toda su fuerza.

Placer retroactivo entrelazado con una experiencia desagradable

Cuando procuramos un placer a otra persona, nos sentimos bien. Esto lo llamo "placer retroactivo". Probablemente es el motor que incita a mucha gente a hacer regalos.

Un placer retroactivo interesante fue mostrado en una encuesta de la revista PLAYBOY, en enero 1983, en la cual se evaluaron las respuestas de 65.396 hombres. El mayor grupo de ellos (36%, o sea más de 23.000 hombres) dijo que el momento más agradable durante el coito era "cuando la pareja tenía un orgasmo". A pesar del deseo declarado de estos hombres, muchos no lograron su placer retroactivo o sólo lo lograron con esfuerzos especiales. La razón es que una rápida eyaculación tiene una ventaja genética, pues en las tribus en las cuales los jefes tenían prioridad de fertilizar las hembras, los hombres de rango inferior tenían más probabilidad de procreación cuando el acto furtivo podía cumplirse muy rápido. De este modo, los "rápidos" tenían más niños que los "lentos", que eran interrumpidos más fácilmente por los jefes. Los niños de los rápidos heredaron la precipitación sexual de sus procreadores con la ventaja de más procreación y la desventaja de tener pocos placeres retroactivos.

Si un placer retroactivo es secreto y entrelazado con emociones negativas, la persona una y otra vez experimenta el lado negativo. Es como una molesta rueda de molino que da vueltas en la cabeza y hasta en el corazón. La alegría retroactiva subliminal estimula un centro de placer.

Un ejemplo: Si procuro placer a mi compañero de tenis dejándole ganar... yo tengo que perder. Si lo hago fuera de mi conciencia, el placer retroactivo parece no existir y vuelvo a enfadarme conmigo mismo porque he jugado de modo torpe. Pero, dándome cuenta de esta torpeza, el enfado aparece con cada vuelta de la rueda del molino en mi cabeza, tengo que reconocer que algo tiene que propulsar la rueda de molino. Y el impulsor es el placer secreto.

Alegría del mal ajeno inconsciente

La alegría del mal ajeno no es un placer secreto, pues es experimentado de modo consciente. Pero hay personas que son muy exigentes en cuanto a su moralidad y no se permiten esta alegría, este placer. Entonces llega a ser un placer secreto. Conocí un comerciante que tenía

mucho éxito pero lo consiguió con medidas algo despiadadas. Tanto un compañero mío como yo teníamos pérdidas por esta razón. Cuando este empresario iba a la quiebra, mi compañero me dijo con voz triste que este pobre hombre en la quiebra hasta había perdido su fortuna personal. Yo estaba asombrado de su tristeza hasta que me di cuenta que con cada frase llena de compasión para el empresario, mi compañero inconscientemente disfrutaba un poco de la desgracia del comerciante inconsiderado.

DESVENTAJAS DE TALES ENTRELAZAMIENTOS

Las desventajas del entrelazamiento de un placer secreto con sentimientos negativos como miedo, culpabilidad, odio, rabia, etc., son:

- i) Para experimentar inconscientemente el placer se tienen que activar muchas veces los sentimientos y las respectivas reacciones físicas negativas.
- ii) La una y otra vez repetida activación de sentimientos negativos causa estrés y el estrés de larga duración o de repetición frecuente debilita el sistema auto-curativo, especialmente el sistema inmunitario.
- iii) Por la debilitación del sistema inmunitario las infecciones pueden florecer con mayor facilidad. Parece que también el crecimiento de cánceres en muchos casos quedaría parado por el sistema inmunitario si éste trabajase a pleno rendimiento. También las alergias, que son la consecuencia de un descarrilamiento del sistema inmunitario, pueden tener una causa psicósomática.

LA NECESIDAD DE PLACER, GOCE, DELEITE Y DELICIA

"El hipócrita es un libertino que tiene miedo de su alma desnuda", dijo Alexander S. Neill. Por esta razón ruego que los párrafos siguientes no sean leídos por hipócritas que no tienen ganas de desnudar su alma, ni siguiera consigo mismos.

Los seres vivientes desarrollados disponen de centros de placer y deleite que pueden ser activados intensivamente por impresiones sensoriales, y especialmente por cariño y sexualidad.

La gran importancia de la estimulación de los centros de placer pudo ser demostrada con simios enfermos a causa de un estrés excesivo. Un ejemplo clarificador lo describe Erwin Lausch.

Estos animales recobraron la salud a los pocos minutos cuando un centro del placer fue estimulado de modo intensivo.

Nosotros somos humanos, no somos simios. Pero es un hecho que aguantamos mejor el estrés si experimentamos placer muchas veces y profundamente (¡atención, tengan en cuenta su límite de capacidad, los esfuerzos excesivos son enemigos del placer!). Si nuestra vida sexual y de caricias sólo está entrelazado muy ligeramente con estrés, tenemos el mayor efecto positivo, la mayor calidad de vida en este campo tan importante. Por otro lado, si nuestro deleite está combinado con mucho estrés, miedos intensivos y conflictos internos ocultos, las ventajas del placer son reducidas. Y, claro, si el estrés es mayor que el placer, estamos en camino de enfermarnos.

Un método de reducir el estrés en nuestro archivo de experiencias es la investigación si nuestro placer es compatible con nuestra idea de pareja de igual clase. Cuando esto es difícil, probablemente una terapia vale la pena.

En caso de que un programa de experiencias resulte aceptable en el sentido de una pareja de igual clase, es indicado hablar sobre todo con la pareja. Y aparte de hablar, probar variaciones, expresando las emociones acompañantes tanto de modo no-verbal como verbal. También el acto de escribir puede facilitar la comunicación sobre temas acerca de los cuales "no se puede hablar".

También es necesario aceptar y respetar el propio cuerpo y las propias ansias. Si no tengo respeto de mi mismo, ¿cómo podré respetar una pareja que se deleite conmigo?

Günter Jursch
Sóller, Mallorca
Tel.: 971 630 080
<http://www.jursch-mallorca.com>