

*Ariel*

# FILOSOFÍA DEL DESEO

MANUAL PARA VIVIR EN PLENITUD

**FRÉDÉRIC LENOIR**

UN MANUAL DE EDUCACIÓN PARA RECONOCER  
NUESTROS DESEOS MÁS PERSONALES Y  
ORIENTARLOS HACIA AQUELLO QUE NOS ALEGRA.

¿Cuál es la naturaleza profunda del deseo?  
¿Por qué buscamos constantemente  
placer? ¿Cómo podemos escapar de la  
insatisfacción permanente y experimentar  
una alegría profunda?

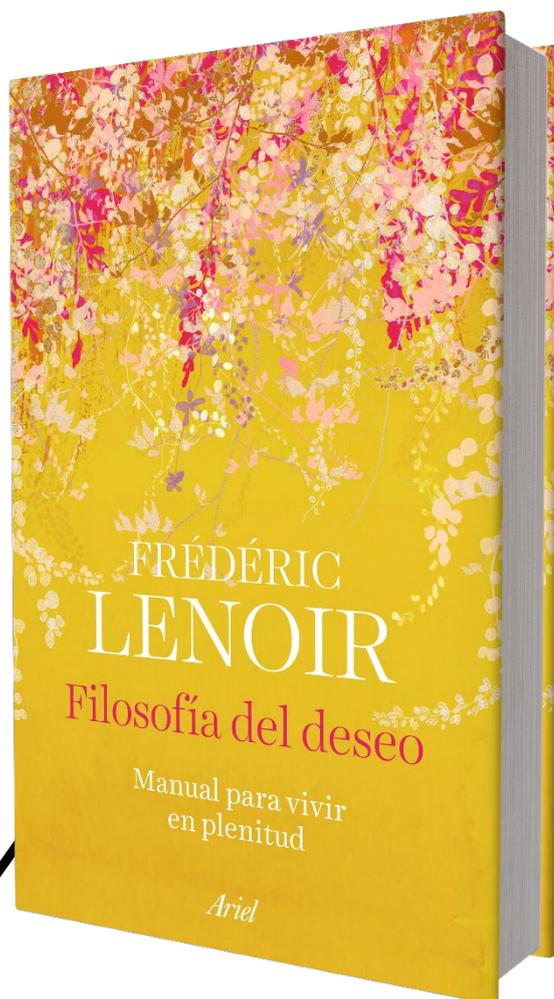
**A LA VENTA EL 17 DE ENERO**

Autor disponible para entrevistas

**PARA AMPLIAR INFORMACIÓN**

**Laia Barreda Vicent** | RESPONSABLE DE  
COMUNICACIÓN ÁREA DE ENSAYO

**659 45 41 80** | [laia.barreda@planeta.es](mailto:laia.barreda@planeta.es)



# SINOPSIS

«El deseo es la esencia del ser humano», escribía Spinoza, pero también puede conducirnos a una pasión destructiva, decía Platón. Su naturaleza infinita nos da el impulso vital y nos permite alcanzar un sentimiento de plenitud. En cambio, su manipulación o ausencia señala el colapso de nuestra fuerza interior.

Todas las escuelas filosóficas de la Antigüedad y la mayoría de las religiones del mundo han buscado iluminarlo y cultivarlo, y así pasar de «la servidumbre de los afectos» al poder del libre albedrío. Frédéric Lenoir nos propone un manual para educar nuestra fuerza deseadora a través de la filosofía griega antigua, el budismo y los pensadores modernos como Nietzsche, Jung, Lévinas o Bergson, sin dejar de lado las nociones científicas y biológicas.

El imperativo absoluto de nuestro tiempo es tener una vida feliz, pero Lenoir nos guía para que aprendamos a escuchar nuestros deseos más personales y reorientarlos correctamente hacia aquello que nos alegra. Porque la alegría es algo más profundo que el placer, y solo si prestamos atención a nuestra singularidad podremos realizarnos plenamente y liberarnos de lo superfluo.

©Flammarion



## EL AUTOR

**FRÉDÉRIC LENOIR** es filósofo, sociólogo e historiador de las religiones. Director durante años de la revista *Le Monde des religions*, fundó la asociación *Ensemble pour les animaux*, que lucha por los derechos de los animales, y fue también cofundador de SEVE (Savoir Être et Vivre Ensemble), centro que promueve la difusión de la filosofía en jóvenes y adolescentes.

Es autor de numerosas obras —entre ensayos, novelas y cuentos— que han sido traducidas a más de veinte idiomas y que suman en total más de siete millones de ejemplares vendidos en todo el mundo. En Ariel ha publicado *El Cristo filósofo*, *Sobre la felicidad*, *El alma del mundo*, *Carta abierta a los animales* y *El milagro Spinoza*.

# ALGUNOS EXTRACTOS

«UNA DE LAS PARTICULARIDADES DEL DESEO HUMANO, EN EFECTO, ES QUE ES INFINITO. SI EL SER HUMANO SITÚA SU DESEO ANTE TODO EN EL DOMINIO DEL TENER, SEGUIRÁ ETERNAMENTE INSATISFECHO Y SE QUEDARÁ PRISIONERO DE LAS PULSIONES DE SU CEREBRO PRIMARIO, QUE NO CONOCE LÍMITES. ESTA INCAPACIDAD DEL CEREBRO HUMANO PARA MODERAR DE FORMA NATURAL SU BÚSQUEDA DE PLACER LE LLEVA A DESEAR CADA VEZ MÁS. COMO HEMOS VISTO, ESTE ES EL MOTOR DE LA SOCIEDAD CONSUMISTA EN LA QUE VIVIMOS Y LA CAUSA DE LA CRISIS MEDIOAMBIENTAL.»

«EL DESEO PUEDE LLEARNOS A LA PASIÓN DESTRUCTIVA O ILUSORIA, A LA INSATISFACCIÓN PERMANENTE, AL ODIO O A LA FRUSTRACIÓN CAUSADOS POR LA ENVIDIA Y LA CODICIA, O A TODO TIPO DE ADICCIONES QUE NOS PRIVAN DE NUESTRA LIBERTAD INTERIOR.»

## ¿QUÉ ES EL DESEO?

«Aunque a veces parece confundirse con el instinto o la necesidad, el deseo humano comprende a la vez una parte imaginaria y una parte consciente que lo hacen mucho más complejo. No es lo mismo sentir la necesidad de alimentarnos (la sensación de hambre) que el deseo de comer un plato determinado, que nos despierte recuerdos felices, en un entorno que nos guste y con buenos amigos. Esto lo observamos también en el deseo sexual, que no puede reducirse al instinto de supervivencia de la especie o a la simple satisfacción de una necesidad fisiológica.»

«Nuestra experiencia cotidiana nos muestra la pertinencia del análisis platónico del deseo como falta: ¿quién no ha sentido nunca la falta, luego la saciedad, y de nuevo la falta?

¿Quién no se ha cansado nunca de lo que ya tiene y no ha deseado aquello que no posee?  
¿Quién no ha experimentado el deseo ardiente del enamoramiento y su extinción gradual en la vida cotidiana de una pareja?»

## **SIEMPRE MÁS... Y MÁS QUE LOS DEMÁS**

«La mayoría de los seres humanos prefieren un pequeño placer/ beneficio inmediato a uno más grande pero aplazado. En cierto modo, esto es también lo que hacemos casi todos ante la crisis ecológica: nos cuesta horrores alterar las comodidades de nuestro estilo de vida actual en beneficio de las generaciones futuras. El aumento inmediato de su poder adquisitivo preocupa más a los seres humanos que el incremento de las temperaturas, que puede hacer imposible a medio plazo la vida humana en la Tierra. Encontramos una explicación para esta actitud universal en el funcionamiento de nuestro cerebro, que privilegia al presente sobre el futuro. Durante cientos de miles de años, nuestros cerebros han retenido el hecho de que es mejor para la supervivencia aprovechar inmediatamente cualquier buena oportunidad de satisfacer nuestros reforzadores primarios que se nos presente. En un mundo de hostilidad o escasez, siempre es ventajoso aprovechar sin demora cualquier oportunidad de comer o tener sexo que se nos presente, o incluso de ejercer dominación. Solo cuando vivimos en un entorno más favorable podemos, mediante el reflejo de nuestro córtex, posponer las oportunidades de satisfacer nuestros reforzadores primarios para obtener una mayor satisfacción más adelante o un beneficio más duradero. La razón es que, para ello, hay que tener confianza en el futuro, lo que implica cierta estabilidad y previsibilidad, o una profunda fe en la vida.»

«Nos estamos dando cuenta de que esta abundancia y facilidad no nos hacen necesariamente felices, ya que nuestro cerebro primario nos incita a querer siempre algo más y el sistema económico y la publicidad no hacen sino reforzar esta frustración para llevarnos a consumir más todavía.»

## **LA ALEGRÍA DEL OTRO DISMINUYE LA MÍA**

«Evaluamos nuestra felicidad o infelicidad por comparación con la que vemos en los demás. Así, la visión de la infelicidad ajena nos da una idea más vívida de nuestra propia felicidad y, a la inversa, la visión de la felicidad ajena nos da una idea más vívida de nuestra infelicidad. La envidia es así «despertada por la alegría actual de los demás, que, por comparación,

disminuye la idea que tenemos de nuestra propia alegría». Esto nos aboca al resentimiento o al odio, que nos incita a desear la desgracia de los demás.»

## **CONSUMISMO Y MANIPULACIÓN DEL DESEO**

«El consumidor moderno es extremadamente conformista: procura adoptar el estilo de vida que se le propone con los signos de reconocimiento social que lo acompañan. Su espíritu crítico es endeble, sus deseos son miméticos y se convierten en antojos: los que le sugieren la sociedad y el bombardeo publicitario y, a menudo, también los medios de comunicación.»

«Se vende la personalización, cuando no hay nada más impersonal que el producto estandarizado y de una marca que se vende en todo el mundo. No hay nada más conformista que comprar un producto que necesita ser publicitado, pero el consumidor debe convencerse de que su decisión de compra es personal, que está adquiriendo un producto que se adapta a lo que él es, que corresponde a su deseo más íntimo.»

«Conformismo, imitación, pérdida de espíritu crítico, empobrecimiento del deseo: **la sociedad de consumo está produciendo una creciente despersonalización y hay de qué preocuparse. Por supuesto, intenta enmascararlo con un discurso engañoso sobre la libertad de elección y la autorrealización, pero lo que hace en realidad es reducir a los individuos al estado de consumidores aturcidos, esclavos de los impulsos de su cerebro primitivo y de sus deseos miméticos.** La ideología neoliberal que impulsa el sistema consumista nos promete libertad y felicidad, mientras que el sistema es una fuente de servilismo y frustración. Somos adiestrados, sometidos, manipulados en lo que a nuestros deseos se refiere..., y siempre estamos insatisfechos. Para salir de esta rueda, debemos dejar atrás los imperativos categóricos de nuestras sociedades, que asocian la felicidad al éxito social y a disfrutar solo de bienes materiales; nos conviene fortalecer nuestro discernimiento y nuestro espíritu crítico; y, sobre todo, aprender a reconectar con nuestros deseos profundos, realmente personales, y con el *élan* vital que los impulsa.»

## **LAS REDES SOCIALES Y LA NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO**

«Lo que está en juego ante todo en este tipo de redes sociales es nuestra necesidad primaria de reconocimiento social, algo que le encanta a nuestro cerebro primario, como hemos visto. **El éxito de las redes sociales se debe en primer lugar a nuestro deseo de ser admirados, queridos, reconocidos socialmente. Y la recompensa es el chute de dopamina**

**que produce nuestro cerebro con cada nuevo *like* o comentario positivo que recibimos.**

Estas redes sociales generan una adicción a la dopamina a través de nuestro deseo de reconocimiento social.»

«Un adolescente adicto a las redes sociales tiene una gran necesidad de reconocimiento social y se ha vuelto adicto a la dopamina. La forma más segura de ayudarlo a dejar la adicción no es solo el destete, sino también el acompañamiento para que encuentre motivación hacia otra actividad que le aporte reconocimiento y dopamina.»

## **DESEO SEXUAL**

«En menos de un siglo, hemos pasado de este erotismo — donde esencialmente el otro sigue siendo deseable porque en parte no se ve y es de difícil acceso— al porno, donde todo se muestra, se exhibe, es accesible, inmediatamente consumible. **Con su hipervisibilidad y accesibilidad, ¿no ha matado el porno la fantasía erótica y transformado el poder del deseo sexual en ganas de consumir cuerpos?»**

«A partir de una atracción física, nos vemos abocados a interesarnos por una persona y a apegarnos a ella. Salvo algunas sociedades tradicionales en las que los matrimonios siguen siendo concertados por las familias, la gran mayoría de las parejas se forman hoy en día sobre la base, consciente o inconsciente, del deseo sexual, que puede erosionarse con el tiempo y llevar a muchas parejas a romper o a encontrar «apaños» para que la sexualidad pueda seguir teniendo lugar fuera de la pareja (adulterio, libertad sexual mutua o consentida por uno de los miembros, intercambio de parejas, etc.).»

«**El éxito mundial del porno no es tanto el fruto de la liberación sexual como la victoria del capitalismo**, que todo lo transforma en mercancía, incluidos los cuerpos, reducidos a su capacidad de ocupar un escaparate y ser consumidos. Byung-Chul Han, dando continuidad a la obra de Baudrillard, ha intentado demostrar que el paso de la erótica al porno, de lo prohibido susceptible de transgresión a la permisividad absoluta, del deseo alimentado por la espera y lo imaginario a la satisfacción instantánea de una pulsión, señala el fin de la alteridad en las relaciones sexuales y amorosas. El otro es cosificado, reducido a la condición de objeto consumible y narcisista.»

«**El deseo sexual acaba desvaneciéndose en el porno y en el consumo de cuerpos.** Renace, por el contrario, en el erotismo de la sugestión, de la imaginación, de la magia de un encuentro real y de toda la gama de emociones y sentimientos que se desprenden de él. Además, para despertar de un deseo intenso, no importa si la relación va a durar o no, si es

ilusoria y apasionada o profunda y verdadera. Se trata simplemente, en esta primera etapa del deseo, de entrar en relación con una persona y no solo con un cuerpo, convertido en objeto único de placer.»

## **LA REGULACIÓN DEL DESEO**

«Se trata, pues, de aprender a desear sin apego, sin avaricia, sin codicia, sin expectativas. Así que lo problemático no es tanto el deseo como el deseo-apego, provocado por la sed. Y toda la disciplina budista tiene como objetivo alcanzar este «no apego» a los seres, al mundo y a la vida, que nada tiene que ver con un desapego que sería una especie de fría indiferencia a todo. Abandonar el deseo-apego es algo que, a mi parecer, está en profunda consonancia con la doctrina original de Buda, alcanzar ese estado de libertad y de paz interior que no impide el amor a los demás y a la vida, sino que nos enseña a saborearlos aceptando que todo puede desaparecer o sernos arrebatado (pues todo es transitorio, según la doctrina budista).»

«Por consiguiente, a lo que **estamos asistiendo es no solo a un intento de regulación de los deseos primarios, sino, a un nivel más profundo, a una reorientación de los deseos basada en valores distintos de aquellos que, durante décadas, han dominado nuestras sociedades occidentales.** Es el modelo de sociedad en su conjunto lo que están cuestionando las generaciones más jóvenes. Aunque sea aún minoritario, no cabe descartar que, a raíz de este movimiento, nuestros modos de vida y nuestra economía den un vuelco a corto o medio plazo. Este deseo de ir a lo esencial, de preferir la calidad a la cantidad, de poner límites a nuestros deseos primarios en favor de otros que nos permitan realizarnos en el ámbito del ser y en el respeto de los demás y del planeta, nos muestra que el deseo-falta de Platón no es lo único que mueve nuestras vidas. Hay también otra forma de deseo, que no es fruto de la falta ni está impulsado por nuestro cerebro primario: el deseo de crecer, de realizarse, de ser uno mismo, de alcanzar la alegría antes que el placer.»

## **CULTIVAR EL DESEO Y REORIENTARLO BIEN**

«Un ser humano que ya no siente ningún deseo es un muerto viviente. Un ser humano es fundamentalmente un ser deseante y es gracias al deseo como disfrutamos plenamente de la vida. [...] En sí mismo, el deseo no es ni bueno ni malo. Es una fuerza que hay que cultivar

para sentirnos cada vez más vivos, para aumentar nuestra potencia de acción y para crecer en alegría.»

«En lugar de luchar contra las alegrías momentáneas o los placeres artificiales, en lugar de disminuir nuestra potencia vital deseante y añadir más tristeza, Spinoza nos invita a acrecentar la alegría, el amor, a aumentar nuestra potencia de acción y creación. En lugar de consumirnos en la búsqueda de nuestros malos deseos, centrémonos en aquellos que nos hacen estar más alegres, pues la mejor manera de cambiar es desear lo que nos vuelve más plenos.»

## **CULTIVAR EL ÉLAN VITAL Y SENTIRSE PLENAMENTE VIVO**

«A todos nos sostiene, nos atraviesa, nos impulsa el *élan* vital, que nos anima a avanzar, a crecer, a adaptarnos, a evolucionar, a crear y a inventarnos.»

«Bergson sugiere algo que todos hemos vivido: la profunda alegría que sentimos cuando estamos perfectamente conectados con el mundo, con la naturaleza, con la vida. Es como si estuviéramos en el lugar que nos corresponde dentro de una orquesta que toca nuestra partitura. Nos sentimos en sintonía con la sinfonía del mundo. Nuestro yo está conectado con el Todo. Sentimos que nuestra relación con la vida es algo mágico. El *élan* vital fluye a través de nosotros y le añadimos nuestra nota personal convirtiéndonos a nuestra vez en creadores, o haciéndolo consciente en un movimiento de gratitud. **¿Cuáles son las experiencias universales que nos permiten conectar con este *élan* vital y cultivarlo?»**

## **LAS TRES DIMENSIONES DEL AMOR-DESEO**

«Las tres formas de amor que hemos evocado nutren nuestro *élan* vital y nuestro deseo de distintos modos. Eros aumenta nuestra fuerza deseante a través de la potencia del deseo sexual. Filia abre nuestro corazón y lo hace más deseante gracias a la profundidad de la vida conyugal o de la relación de amistad. Ágape, por último, nos permite vibrar en las más altas frecuencias del amor universal y nos hace entrar en el círculo virtuoso, casi mágico, de la generosidad y la abundancia de la vida.»

## **OSAR DESEAR Y REORIENTAR LA PROPIA VIDA**

«En algunos casos, ni siquiera somos conscientes de nuestros deseos más profundos. Nuestra vida nos resulta decepcionante, nos parece vacía de sentido, no nos gusta el trabajo

que hacemos, estamos tristes o deprimidos, pero en realidad no sabemos qué más hacer, adónde ir, cómo encontrar o reencontrar el gusto por la vida. En resumen, no sabemos qué desear, qué podrá poner en marcha nuestra potencia vital.»

«El *élan* vital se manifiesta en cada individuo en forma de llamada interior o vocación que debe aprender a escuchar y seguir si no quiere extraviarse del sentido de su vida.»

## ¿TENER O SER?

«Una de las particularidades del deseo humano, efectivamente, es que es infinito. **Si el ser humano sitúa su deseo ante todo en el dominio del tener, seguirá eternamente insatisfecho y se quedará prisionero de las pulsiones de su cerebro primario, que no conoce límites.** Esta incapacidad del cerebro humano para moderar de forma natural su búsqueda de placer le lleva a desear cada vez más. Como hemos visto, **este es el motor de la sociedad consumista en la que vivimos y la causa de la crisis medio ambiental.**»

«En cambio, si lo que nos mueve es más bien el crecimiento de nuestro ser, nunca nos sentimos frustrados o insatisfechos: el conocimiento, el amor, la contemplación de la belleza y el progreso interior nos colman sin darnos nunca el sentimiento de frustración típico de los deseos orientados a la posesión, al tener.»

«Un reequilibrio entre el tener y el ser, entre las necesidades del cuerpo y las del alma, es por tanto más necesario que nunca. [...] A contrapelo de la ideología dominante, son cada vez más las personas, y en particular los jóvenes, que sienten la necesidad imperiosa de volcarse en los bienes espirituales, de amor y conocimiento, antes que en lo material. A la comodidad y el prestigio social que pueda proporcionar una buena posición social, prefieren una vida sobria y feliz que responda a sus deseos profundos de autorrealización, justicia social y respeto por el planeta. A la dominación y la competición, prefieren la colaboración. A ganar en la vida, prefieren ganar la propia vida... y vivir en armonía con los demás seres humanos y con todas las especies vivas de nuestro bello planeta. Aunque todavía sean una minoría, estas personas son las pioneras de nuevas búsquedas y nuevas formas de vida que aportan un sano reequilibrio entre el tener y el ser, entre la exterioridad y la interioridad, entre la conquista del mundo y la conquista de uno mismo, entre el deseo-falta y el deseo-potencia.»

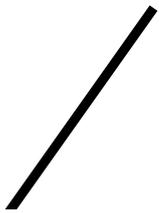
## DESEO, CONCIENCIA Y VERDAD

«El deseo es el motor de nuestra vida y debemos aprender a cultivarlo, pero también a orientarlo. Este último punto es tanto más necesario cuanto que nuestro deseo crea valor. Es el deseo de cada persona el que crea lo deseable. [...] En realidad, son nuestros deseos los que establecen el valor de las cosas y los seres, y no al revés. Es porque deseo a una persona por lo que creo que ella es agradable. Es porque deseo la justicia por lo que quiero practicarla. Es porque deseo comer chocolate por lo que digo que el chocolate es bueno (¡no a todo el mundo le gusta el chocolate!).»

«Para llevar una vida justa y buena, tenemos que desarrollar una conciencia del deseo. Si deseo algo en concreto, ¿es justo realizarlo, para mí y para los demás? Creemos que somos conscientes de nuestros deseos cuando razonamos, pero lo que suele ocurrir, en realidad, es que solo racionalizamos un deseo *a posteriori* y nuestro razonamiento queda sesgado ¡por la fuerza de ese deseo!»

## DESEO Y DEMOCRACIAS

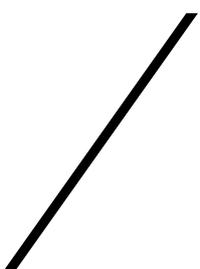
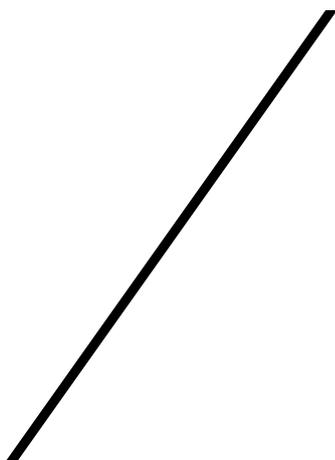
«Ante la preponderancia que la tecnología ha asumido en nuestras vidas, pensar bien urge y se ha vuelto vital. Lo hemos visto en relación con el reto ecológico, pero es igualmente cierto para la supervivencia de nuestras democracias. En menos de una década, las redes sociales han cambiado las reglas del juego. La elección de Donald Trump en 2016 se vio favorecida por el uso intensivo que hizo de las redes sociales para difundir todo tipo de desinformación, e intentó invalidar los resultados de las elecciones de 2020, que perdió, mediante las mismas tácticas conspirativas, lo que llevó a Twitter y Facebook a suspender sus cuentas. El auge de los extremismos, que se observa en la mayoría de las democracias del mundo, está muy probablemente relacionado con este fenómeno, ya que una parte significativa de la población ya no se informa contrastando fuentes distintas y contradictorias, sino solo a través de las redes sociales, que, como hemos visto, orientan la información según los gustos y deseos de cada usuario. **Si los ciudadanos solo reciben información complaciente con sus deseos y afín a sus creencias y ya no son capaces de escuchar los argumentos de los demás, ninguna democracia puede funcionar.»**



**PARA AMPLIAR INFORMACIÓN**

**Laia Barreda Vicent** | RESPONSABLE DE  
COMUNICACIÓN ÁREA DE ENSAYO

**659 45 41 80** | [laia.barreda@planeta.es](mailto:laia.barreda@planeta.es)



*Ariel*