



FRÉDÉRIC  
LENOIR

Filosofía del deseo

Manual para vivir  
en plenitud

*Ariel*

Frédéric Lenoir

# Filosofía del deseo

Manual para vivir en plenitud

Traducción de Sion Serra Lopes

*Ariel*

Título original: *Le désir, une philosophie*

Primera edición: enero de 2024

© Editions Flammarion, Paris, 2022  
© Sion Serra Lopes, por la traducción, 2024

Derechos exclusivos de edición en español:  
© Editorial Planeta, S. A., 2024  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.  
[www.ariel.es](http://www.ariel.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-344-3728-9  
Depósito legal: B. 21.263-2023

Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



# Índice

<i>Introducción</i> .....	11
---------------------------	----

## PRIMERA PARTE UNA SED INSACIABLE

1. Platón y el deseo como falta.....	23
2. Un cerebro llamado deseo.....	31
3. El deseo mimético .....	39
4. La envidia .....	45
5. Consumismo y manipulación del deseo .....	51
6. <i>Pulgarcita</i> enajenada .....	59
7. El deseo sexual .....	69

## SEGUNDA PARTE LA REGULACIÓN DEL DESEO

8. Aristóteles y Epicuro: una sabiduría de la moderación .....	83
9. Estoicismo y budismo: liberarse del deseo .....	91
10. La ley religiosa.....	97
11. Hacia la sobriedad feliz .....	105

Tercera parte  
VIVIR EN PLENITUD

12. Spinoza y el deseo como potencia . . . . .	119
13. Nietzsche y «el gran deseo» . . . . .	127
14. Cultivar el <i>élan</i> vital y sentirse plenamente vivo . . . . .	135
15. Las tres dimensiones del amor-deseo . . . . .	151
16. Místicas del deseo . . . . .	161
17. Osar desear y reorientar la propia vida . . . . .	171
<i>Conclusión.</i> . . . . .	183
<i>Notas.</i> . . . . .	195

## Platón y el deseo como falta

Hay dos tragedias en la vida. Una es no conseguir lo que uno desea ardientemente. La otra es conseguirlo.

GEORGE BERNARD SHAW (siglo XX)

En el *Gorgias*, Platón compara el deseo con el barril sin fondo de las Danaides, imposible de llenar. ¿Cómo alcanzar entonces la felicidad, puesto que el ser humano es un eterno insatisfecho y no se cansa nunca de desear lo que no tiene? Es en su obra más conocida, *El banquete*, donde Platón evoca la cuestión con mayor profundidad. Como en muchos de sus textos, Platón expresa sus ideas por boca de Sócrates. Este último es invitado a un banquete entre amigos para celebrar el éxito de uno de ellos en un concurso de dramaturgia. Para maridar el placer de la comida con el de la conversación, nuestros amigos filósofos deciden tertuliar sobre la cuestión del amor. Se turnan para definir el amor y hacer su apología. Dos discursos han atraído la atención de la tradición filosófica: el de Sócrates y el de Aristófanes. Me gustaría decir unas palabras sobre este último, aunque parezca un poco menos

central para nuestro tema, ya que ha dejado su huella en el pensamiento occidental dando lugar al mito del «alma gemela».

## EL MITO DEL ALMA GEMELA

Aristófanes explica que, en su origen, todos los seres humanos eran dobles: tenían dos cabezas, cuatro piernas y cuatro brazos. Algunos tenían también dos sexos masculinos, otros, dos femeninos, y otros, un sexo femenino y otro masculino (los famosos andróginos). Como intentaron ascender al cielo y amenazar a los dioses, Zeus decidió castigarlos cortándolos por la mitad: así serían menos peligrosos. A consecuencia de ello, cada ser se pondría a buscar su mitad perdida. Algunos buscarían individuos de su mismo sexo, mientras que los andróginos buscarían individuos del sexo opuesto. «Data de entonces el amor innato de los hombres entre sí: el amor recompone la antigua naturaleza, se esfuerza por fundir dos seres en uno y por sanar la naturaleza humana. Cada uno busca su mitad»,<sup>1</sup> concluye Aristófanes. Este mito ha sobrevivido al paso de los siglos, inspirando las varias corrientes culturales que exaltan el enamoramiento, en particular el Romanticismo del siglo XIX y, más recientemente, el *new age*, con la noción de «llama gemela», su último avatar. Ese mito evoca la noción de deseo como «falta», ya que nos dice que buscamos, y por tanto deseamos, de forma consciente o inconsciente, nuestra mitad perdida. Esta separación original crea una falta que es el fundamento mismo del deseo amoroso. Pero también nos dice que esta falta se suplirá de manera definitiva si el ser único, antes separado en dos, logra hallar su unidad perdida mediante el encuentro de los dos seres que lo componían: «Es prodigioso su

arrebató de ternura, confianza y amor; no querrían separarse, ni siquiera por un instante». <sup>2</sup> Este mito alimenta de manera formidable los engaños del enamoramiento en lo que este tiene de más perentorio: ¡en algún lugar de la Tierra hay un ser que me está destinado y con el que puedo fundirme en total felicidad para siempre! Mi sentimiento de soledad existencial desaparecerá de una vez por todas, así como el de carencia afectiva, que hasta entonces yo albergaba y me entristecía. No creo ni por un instante en este mito del amor-fusión, que muy probablemente remite a la nostalgia de la vida embrionaria en la que el feto se fundía con su madre, pero es innegable que ha inspirado a numerosos artistas y aún pervive, de forma más o menos consciente, en el corazón de muchos seres humanos.

#### EL EROS SOCRÁTICO

El discurso de Sócrates también vincula el deseo a la falta, pero de una forma totalmente distinta. Hecho excepcional entre los filósofos griegos, que eran más bien misóginos, Sócrates confiesa que fue una mujer quien le instruyó sobre el amor: Diotima. Antes de llegar a la revelación que recibió de esta mujer, Sócrates empieza por equiparar el amor (eros) con el deseo, y ambos con la falta: «Lo que no tenemos, lo que no somos, lo que echamos de menos: he aquí los objetos del deseo y del amor». <sup>3</sup> Según esta concepción, nunca dejamos de amar y desear lo que nos falta. Pero, en cuanto poseemos el ser o la cosa deseados, nuestro deseo y nuestro amor se embotan. Desde el punto de vista de la vida amorosa, esta es la descripción típica de la pasión: ardiente, obsesiva, apasionada mientras esperamos y descubrimos al otro..., y que se marchita



progresivamente en cuanto la relación se instala en el hábito. El amor se despertará cuando nuestro deseo sea hacia otra persona. ¡Y lo mismo se puede decir de todas las cosas! Deseo un objeto, pero una vez que lo tengo me acabo cansando de él y mi deseo me dirige hacia uno nuevo. Lo vemos en los niños desde la más tierna edad: desean intensamente un juguete, pero a menudo se cansan de él enseguida y dirigen su amor-deseo hacia otro que aún no poseen.

#### LA FELICIDAD IMPOSIBLE

«Si el deseo es falta, la felicidad siempre falta»,<sup>4</sup> según la bella fórmula de mi amigo André Comte-Sponville, que recuerda la terrible frase del filósofo Arthur Schopenhauer, discípulo lejano de Platón: «Toda nuestra vida oscila como un péndulo del sufrimiento al aburrimiento».<sup>5</sup> ¡Sufro cuando deseo lo que no tengo y me aburro cuando tengo lo que he deseado! Sufro cuando estoy en paro, pero me aburro en mi trabajo. Sufro si no tengo pareja, pero me aburro si la tengo, etc. El escritor irlandés George Bernard Shaw lo expresará con humor: «Hay dos tragedias en la vida. Una es no conseguir lo que uno desea ardientemente. La otra es conseguirlo».<sup>6</sup>

El gran filósofo de la Ilustración Immanuel Kant también equipara la felicidad con la satisfacción de todos nuestros deseos: «La felicidad es el estado en el mundo de un ser razonable, al que, a lo largo de toda su existencia, todo le sucede según su deseo y su voluntad».<sup>7</sup> Es la razón por la que Kant nos dice que «la felicidad es un ideal no de la razón sino de la imaginación».<sup>8</sup> Es evidente que ningún ser humano podrá realizar sus deseos en toda su diversidad e intensidad o por tiempo indefinido. Por eso Kant

habla de un ideal imaginario. Por supuesto, comparto este punto de vista si equiparamos la felicidad con el deseo-falta. Pero veremos más adelante, con Aristóteles y Spinoza, que el deseo y la felicidad pueden considerarse de una manera completamente distinta, lo que hace caer la objeción kantiana.

#### LA ESCALA ASCENDENTE DEL DESEO Y DEL AMOR

Platón es menos pesimista que Schopenhauer y propone dos salidas posibles a esta dialéctica infernal del deseo-falta, que hace que el ser humano no esté satisfecho jamás. En primer lugar, explica que eros nos incita a querer poseer eternamente. No queremos disfrutar de una cosa o de un ser de forma puntual, sino para siempre. Pero, como no somos inmortales en este cuerpo, hay dos formas de alcanzar la inmortalidad en esta vida: la procreación y la creación artística. Los padres se immortalizan, pues, a través de sus hijos, y los artistas, a través de sus obras. La segunda vía forma el núcleo de la teoría platónica de las «Ideas». Sócrates nos cuenta que Diotima le reveló que Eros, el amor-deseo, era una especie de *daimon*, un mensajero entre los dioses y los hombres, que nos conducía, como una escalera ascendente, de la belleza de los bienes materiales a la belleza de los bienes más elevados y placenteros, para llegar a la contemplación de lo Bello mismo: «El verdadero camino del amor, tanto si uno toma la iniciativa de emprenderlo como si se deja llevar por él, parte de las bellezas sensibles y sube sin cesar hacia esta belleza sobrenatural, pasando como por escalones de un cuerpo bello a dos, de dos a todos, luego de los cuerpos bellos a las acciones bellas, luego de las acciones bellas a las ciencias bellas, para acabar en esta ciencia, que no es

otra que la de la belleza absoluta, y para llegar a conocer lo Bello mismo». <sup>9</sup> Así, el ser humano puede aprender a orientar su amor y su deseo hacia bienes cada vez más nobles e inmateriales que le irán dando mayor satisfacción. Al final de este camino ascendente, alcanzará un estado de plenitud y beatitud supremas, como explica Diotima: «Si alguna vez merece la pena vivir, caro Sócrates, es en el instante en que el hombre contempla la belleza misma [...]. Considera, pues, cuán feliz sería un hombre si pudiera ver lo Bello mismo, simple, puro, sin mezclas, y contemplar, en lugar de una belleza cargada de carne, colores y cien otras superfluidades perecederas, la belleza divina en sí misma en su forma única». <sup>10</sup> La felicidad es posible todavía, pero a expensas de una incesante elevación espiritual que conduce al ser humano a la contemplación de la belleza divina. Para Platón, el deseo procede, pues, de una falta radical: expresa la nostalgia de un mundo divino y pleno. He aquí la idea central del pensamiento platónico: al encarnar, nos hemos separado de la fuente divina y nuestra alma nostálgica no cesa de querer reencontrar la unión con lo divino. La idea, presente en Aristófanes, del deseo como búsqueda para recuperar la unidad con nuestro ser original cortado en dos mitades se encuentra en Platón bajo otra forma: la del deseo como búsqueda de lo divino, del cual vivimos separados en este mundo terrenal. Mientras que en Aristófanes el amor-deseo nos impele a reencontrar nuestra mitad perdida y a fundirnos con ella, en Platón el amor-deseo nos empuja a ir al encuentro de lo divino (lo Bello, lo Verdadero y lo Bueno en nosotros mismos) y a fundirnos con ello. Fue esta la teoría que inspiró la noción de «amor platónico», que sin embargo produce malentendidos. Para muchos, esta conlleva la idea de un amor sin relación carnal. No es lo que dice Platón: lo que él evoca es la

idea de una escalera ascendente del amor-deseo que parte del cuerpo y se eleva hasta lo divino. Dicho de otra manera, el deseo sexual no se niega ni se evita: está presente al principio, pero exige ser superado y debe conducir a los dos amantes hacia un amor-deseo de las cosas más nobles, hasta la contemplación de la Belleza misma. Se trata, sin duda, de un propósito muy exigente, seguido por muy pocos seres humanos, pero hacia el cual es posible tender, y es una salida de la trampa infernal del deseo-falta, que vuelve la felicidad imposible.

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? Aunque, como veremos en la tercera parte de este libro, afortunadamente también podemos seguir amando y deseando lo que ya poseemos, el análisis platónico se basa en una experiencia universal: la del carácter insaciable del deseo humano. Siempre queremos y deseamos otra cosa, siempre más, siempre mejor. Los descubrimientos más recientes de la neurociencia no solo confirman este hecho, sino que aportan una explicación apasionante.