



intro **PSICOLOGÍA**



EL *Mundo* DE, NUESTRA FANTASÍA

Válvula de escape, de liberación. La mente imagina situaciones y lugares en el terreno afectivo, sexual y laboral. ¿Debemos sentirnos culpables por ciertos pensamientos?

Por *Jenny Moix*. Ilustración de *Alberto Vázquez*

Estaba lloviendo espesamente, pero para Esther aquella terraza salpicada donde se encontraba no perdía un ápice de su encanto. Y es que París es muy romántico. Mientras miraba, sin ver, esa cortina

de agua, tuvo la absoluta certeza de que Juan cogería un avión y se presentaría. Quizá con un ramo de rosas rojas. Veía la escena a todo color en su mente. Al otro lado de los Pirineos, en Barcelona, Juan estaba en una maldita reunión y ni

pensaba en Esther, de hecho ni siquiera recordaba su nombre (el nombre de esa chica nueva que había empezado a trabajar hacía solo un mes en su despacho).

El cerebro de Esther se las apañó durante un rato para hacer factible esta historia. Sus neuronas practicaron mil piruetas para que se creyera sin dificultad que un hombre a quien casi no conocía estaba locamente enamorado de ella, había conseguido averiguar dónde se encontraba y lo había dejado todo para ir a su búsqueda. Esta ficción duró solo unos minutos porque, después de un largo suspiro, Esther, que goza de una buena salud mental, volvió a lo que ella sabe que es la realidad.

Las fantasías son un producto natural de nuestra mente. Cuando nuestro cerebro no está ocupado en una actividad que requiere nuestra atención, empieza a divagar. De hecho, Malia F. Mason y su equipo de la Facultad de Medicina de Harvard han descubierto las regiones cerebrales del córtex dedicadas a ese pensamiento errabundo. Existe una red cortical que se conecta o desconecta dependiendo de si estamos fantaseando o atentos a una tarea determinada.

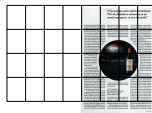
AMOR, SEXO, VENGANZA...

“El beso es el contacto de dos epidermis y la fusión de dos fantasías”

(Louis Charles Alfred de Musset)

Las fantasías se definen como un guion imaginario en el que se halla presente la persona que las genera. Las temáticas pueden ser de lo más variadas, igual que las películas cinematográficas. Cuando estamos enamorados, sobre todo las mujeres, las románticas inundan nuestro cerebro.

Las fantasías más estudiadas son las sexuales. Un alto porcentaje tanto de hombres como de mujeres al masturbarse o practicar el sexo en compañía suelen utilizar las fantasías para aumentar su excitación. Esas creaciones pueden re-

	Tirada: 788.834	Sección: -	
	Difusión: 605.814 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 520	
Nacional	Audiencia: 2.120.349	Ocupación (%): 100%	
Semanal	24/04/2011	Valor (€): 42.540,00	
		Valor Pág. (€): 42.540,00	
		Página: 25	Imagen: Si

“Nos podemos sentir infieles mentalmente. Pero las fantasías se encuentran en un mundo muy aparte, en otra dimensión”

presentar escenas habituales o constituir una alarde de imaginación extravagante. En algunos casos, tanto ellas como ellos pueden sencillamente recordar escenas pasadas con su pareja. Aunque el objeto de sus fantasías también pueden ser otros hombres o mujeres. Y por ello pueden traer consigo la culpa. Nos podemos sentir infieles mentalmente. Hemos de saber que las fantasías se encuentran en un mundo muy aparte, en otra dimensión. Que los protagonistas de nuestras fantasías no sean nuestra pareja no significa que forzosamente queramos acostarnos con otro, ni que esa fantasía traspase al mundo real. También se puede dar el caso de mujeres que imaginen sexo lésbico o de hombres que mentalmente disfruten de compañeros varones. Eso tampoco tiene que poner en duda obligatoriamente nuestra tendencia sexual.

Existen diferencias entre las películas mentales masculinas y las femeninas. En la mente de los hombres podemos encontrar más argumentos donde ellos sean agresivos o dominantes, mientras en las mujeres una fantasía bastante habitual es la de ser raptada y forzada. Existen diferentes estudios al respecto. Jenny Birona y Joseph Critelly, en una investigación llevada a cabo con 355 estudiantes femeninas, comprobaron que un 62% tenía este tipo de fantasías una media de cuatro veces al año.

Las fantasías son como una válvula de escape, una grieta en las gruesas paredes de la lógica que nos permite expandirnos. Y muchas veces nos liberamos, bien liberados. ¿Cuántos jefes deben estar siendo asesinados en este momento en la cabeza de millones de trabajadores? Y es que cuando sentimos ira o frustración, cuando nos sentimos tratados injustamente, es muy difícil frenar este tipo de fantasías. Incluso con gente que queremos. Después de una tremenda

discusión con nuestra pareja, a nuestras neuronas les puede dar por inventarse una historia donde muere y nosotros nos quedamos dichosamente anchos. El problema viene después, cuando la culpa empieza a invadirnos. Todos aceptamos sin problema que no podemos controlar lo que soñamos bajo las sábanas, pues

se pone rápidamente en marcha fabricando un argumento en el que no falta un accidente y, en el peor de los casos, la muerte. Podemos sufrir a chorro cuando estas imágenes cruzan nuestra mente. Y el peligro es que la repetición puede convertir las fantasías en verdades para nosotros. Podemos llegar a creérnoslas. Si empezamos a confundir, la patología mental nos abrirá sus puertas.

¿Quién no ha fantaseado que le tocará la lotería? Lo imaginamos a conciencia. En qué nos gastaremos el dinero, con quién lo repartiremos, cómo lo celebraremos, cómo invertiremos... ¡Es tan divertido imaginarlo por un rato! Lo malo es cuando la imaginación se pone en un plan tan convincente que estamos impacientes de que llegue el día porque sabemos a ciencia cierta que nos tocará. En los días de sorteo, el barómetro de terribles decepciones señala muy alto.

Fantasear repetida e intensamente sobre un tema nos puede empujar a querer protagonizar nuestra película en la realidad. Edward A. Selby, de la Universidad de Florida, ha estudiado detenidamente el comportamiento de los suicidas. Un alto porcentaje ha experimentado con fantasías antes de llevar a cabo el suicidio. Normalmente recrean escenas en su mente sobre el método que emplearán, sobre cómo van a reaccionar los demás, incluso sobre cómo va a ser su funeral. En algunos casos, esos montajes mentales tienen cierto halo de romanticismo. Es difícil escudriñar el camino de nuestras intenciones más profundas. Podemos suponer que estas personas primero sintieron la necesidad de suicidarse, empezaron a fantasear y finalmente lo consumaron. ¿Qué papel impulsor tienen aquí las fantasías? Quizá el barniz que las fantasías pusieron a su idea la convirtió >



no dejar escapar de la cabeza nuestras ensoñaciones diurnas también suele resultar imposible.

LUCES Y SOMBRAS
**“La imaginación sirve para
viajar y cuesta menos”**
(George William Curtis)

Las fantasías nos permiten evadirnos de la realidad, realizar nuestros deseos, ser creativos... La existencia sin ellas sería realmente aburrida, insoportable. Sin embargo, también tienen sus sombras.

Existen imaginaciones catastrofistas. Nuestro hijo no llega a casa a la hora prevista y todo nuestro mecanismo mental



PARA IMAGINAR Y SOÑAR

PELÍCULAS

- 'American beauty', de Sam Mendes.
- 'El laberinto del fauno', de Guillermo del Toro.
- 'Réquiem por un sueño', de Darren Aronofski.

LIBROS

Dos libros imprescindibles donde la realidad y la fantasía juegan a desvelarse mutuamente:

- 'La loca de la casa', de Rosa Montero (Alfaguara, 2003).
- 'El mundo', de Juan José Millás (Planeta, 2007).

OTROS LIBROS

Para saber más sobre fantasías sexuales:

- 'Tu sexo es tuyo', de Sylvia de Bejar (Planeta, 2011).
- 'El mundo íntimo de las fantasías sexuales femeninas', de Wendy Maltz y Suzie Boss (Paidós, 1998).

> en más atractiva. Su imaginación quizá desempeñó el papel de trampolín.

Ya hemos visto dos inconvenientes que en algunas ocasiones pueden conllevar ciertos tipos de fantasías recurrentes: creérmolas y realizarlas. Existe otra trampa. ¿Constituye una conducta insana ir al cine? En principio no, solemos disfrutar, evadirnos de nuestro día a día. Sin embargo, si vamos tanto al cine que no podemos atender las obligaciones, podría empezar a constituir un problema. En el caso de las fantasías ocurre lo mismo. En la vida debemos afrontar problemas, actuar; unas dosis de evasión pueden ayudarnos a coger fuerzas, pero cuando la fuga de la realidad se convierte en nuestra principal estrategia de afrontamiento es cuando todo se complica. J. S. Harriot y su equipo publicaron un estudio en *Journal of Social Behavior and Personality* donde administraron a 107 sujetos un cuestionario de indecisión y otro para evaluar las ensoñaciones diurnas. Concluyeron que las personas más indecisas, las que postergan más las decisiones y las actuaciones, son las que fantasean en mayor medida.

SOMOS EXPERTOS GUIONISTAS

"La imaginación abre a veces unas alas grandes como el cielo en una cárcel grande como la mano" (Louis Charles Alfred de Musset)

Las fantasías saltan a nuestra pantalla mental normalmente sin que nosotros les hayamos dado permiso. Pero una vez

allí, podemos tomar conciencia y recrearnos en ellas, retocarlas y perfeccionarlas hasta que las dejamos dignas de ser galardonadas para los Oscar. Pensemos si no en las conversaciones imaginarias. En algunos casos están basadas en algún diálogo real perteneciente al pasado. Nuestra mente lo rescata y le da unas pinceladas para que quede patente nuestra brillante elocuencia. En otros casos se trata de alguna conversación que nos gustaría mantener con nuestro jefe en la que dejamos claro quiénes somos, o con nuestra pareja, a quien le confesamos nuestros sentimientos de una manera que por fin nos entiende.

Lo ridículo o, según como se mire, entrañablemente humano es que en nuestras fantasías también tenemos problemas. Imaginemos que esta tarde vamos a la presentación de un libro de nuestro autor favorito, no lo conocemos y estamos realmente ilusionados. La mente se dispara y empieza a elucubrar algo ingenioso para decirle mientras nos firma el libro. Obvio que en nuestra película se nos ocurre una frase brillante, y más obvio todavía es que a él le vamos a caer estupendamente. Pero, claro, le gustamos tanto que nos invita a cenar. ¿Qué hacemos? ¿Aceptamos o no? ¿Qué dirá nuestra pareja...? Igual nuestras sinapsis pueden pasarse trabajando a todo gas 10 minutos para solucionar este dilema.

De repente lo veo clarísimo. Este artículo va a gustar mucho. La gente, muy entusiasmada, lo va a recomendar a sus amigos... Sí, incluso me van a invitar a dar una conferencia para hablar del tema... ¡En las islas Fiji! Ahora que lo pienso, no sé qué me voy a poner. No tengo nada adecuado en el armario. ¿Me compro algo? Bueno, ya lo solucionaré... ¡Y la persona que va a presentar mi ponencia será un hombre muy atractivo...! Benditas fantasías. ●

"Las personas más indecisas, las que postergan las decisiones y las actuaciones, son las que fantasean en mayor medida"