

WALTER RISO

DESAAPEGARSE
SIN
ANESTESIA

Cómo fortalecer
la independencia
emocional



WALTER RISO

**DESAPEGARSE
SIN
ANESTESIA**

Cómo fortalecer la
independencia emocional

CONTENIDO

| | |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN..... | 17 |
| Sobre el texto en cuestión | 20 |
| | |
| PARTE 1: DESPEJANDO EL CAMINO CONCEPTUAL | 23 |
| | |
| LECCIÓN 1: APEGO Y DESAPEGO: ACLARACIONES | |
| Y MALOS ENTENDIDOS..... | 25 |
| Qué es y qué no es apego | 25 |
| Qué entendemos por desapego | 32 |
| Cómo reconocer el apego en uno mismo | 39 |
| | |
| PARTE 2: CÓMO IDENTIFICAR EL APEGO | |
| Y NO DEJARSE VENCER POR ÉL..... | 43 |
| | |
| LECCIÓN 2: EL APEGO ESCLAVIZA | |
| Y QUITA LIBERTAD INTERIOR..... | 47 |
| La libertad no es negociable | 47 |
| Atrapado en la red | 49 |
| El afrodisíaco del poder | 50 |
| Dependencias compartidas: la doble opresión | 51 |
| La “necesidad” te esclaviza, la “preferencia” te libera..... | 52 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| La práctica del desapego: cómo recuperar la libertad interior y no dejar que la dependencia te domine | 55 |
| 1. <i>Activar el Espartaco que llevamos dentro</i> | 55 |
| 2. <i>No estar donde no te quieren o te hacen daño</i> | 56 |
| 3. <i>La abstinencia es un sufrimiento útil que ayuda a desapegarte</i> | 58 |
| 4. <i>Listas de liberación personal</i> | 59 |
| 5. <i>Quitarle poder a las necesidades irracionales</i> | 61 |

LECCIÓN 3: EL APEGO SIEMPRE VA ENGANCHADO

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| A UN DESEO INSACIABLE | 65 |
| La inflación emocional o el fenómeno de la tolerancia | 65 |
| “Me haces falta, mucha falta, no sé tú...” | 67 |
| <i>Body victim</i> | 68 |
| El glotón que llevamos dentro..... | 70 |
| El arte de transformar un deseo normal en dolor de cabeza | 71 |
| Deseos “peligrosos” en terreno fértil..... | 72 |
| La práctica del desapego: cómo relacionarse con los deseos sin caer en el apego | 75 |
| 1. <i>La “afición” no es “adicción”</i> | 75 |
| 2. <i>Distinguir entre “pasión armoniosa” y “pasión obsesiva”</i> | 76 |
| 3. <i>Hablar cara a cara con el deseo</i> | 78 |
| 4. <i>Disciplina y moderación: dos factores antiapego</i> | 79 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| LECCIÓN 4: NO HAY APEGO SIN TEMOR A PERDERLO | 81 |
| En el filo de la navaja..... | 81 |
| El apego a la espiritualidad..... | 82 |
| Ausencia de miedo y la felicidad | 84 |
| La práctica del desapego: cómo hacerle frente a los temores que genera el apego..... | 85 |
| 1. <i>Identificar el miedo que impide el desapego</i> | 85 |
| 2. <i>Aceptar lo peor que pueda ocurrir</i> | 87 |
| 3. <i>Asustar al miedo</i> | 89 |
| 4. <i>Tener confianza en uno mismo</i> | 91 |
| | |
| LECCIÓN 5: SI TE APEGAS, YA NO SABRÁS QUIÉN ERES | 93 |
| La identidad desorientada..... | 93 |
| Apegado a un nombre..... | 95 |
| El apego al conocimiento | 97 |
| ¿Quién eres en realidad? | 99 |
| <i>Relato del águila que actuaba como gallina</i> | 99 |
| <i>Relato del tigre que balaba</i> | 100 |
| La práctica del desapego: cómo salvaguardar y rescatar la identidad personal | 101 |
| 1. <i>Encontrarse a uno mismo</i> | 101 |
| 2. <i>Ser anónimo</i> | 102 |
| 3. <i>Desactivar los rótulos que llevas a cuestas</i> | 104 |
| 4. <i>Proclama en defensa de la identidad personal</i> | 105 |
| | |
| LECCIÓN 6: EL APEGO ES POSESIÓN EXACERBADA..... | 107 |
| El “yo” y el “mi” | 107 |
| Dueño de nada | 109 |
| Amar no es poseer | 110 |
| El sentido de posesión te debilita | 111 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| La práctica del desapego: cómo desprenderse de la necesidad de posesión..... | 112 |
| 1. <i>Tener sin poseer</i> | 112 |
| 2. <i>No dejar que las cosas te dominen</i> | 113 |
| 3. <i>Convertirse en un banco de niebla</i> | 114 |
| 4. <i>El paisaje como meta</i> | 116 |
| 5. <i>Declaración de autonomía afectiva:</i> <i>“Usted no es mi felicidad”</i> | 116 |

LECCIÓN 7: EL APEGO REDUCE TU CAPACIDAD

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| DE DISFRUTE A LA MÍNIMA EXPRESIÓN..... | 119 |
| El apego invasor y la reducción hedonista..... | 119 |
| El apego a los hijos..... | 120 |
| El amante liberado..... | 122 |
| El apego al tiempo y la velocidad (el “yaísmo”)..... | 123 |
| La práctica del desapego: cómo vencer la reducción hedonista que genera dependencia..... | 126 |
| 1. <i>Exploración y ensayo del comportamiento</i> | 126 |
| 2. <i>El miedo irracional a perder el control</i> | 127 |
| 3. <i>El espíritu de rebeldía</i> <i>o contra la autoridad que limita</i> | 128 |

PARTE 3: ¿POR QUÉ NOS APEGAMOS?

| | |
|-----------------------------------------|-----|
| TRES PUERTAS QUE CONDUCEN AL APEGO..... | 131 |
|-----------------------------------------|-----|

LECCIÓN 8: LA DEBILIDAD POR EL PLACER

| | |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| (PRIMERA PUERTA)..... | 135 |
| El proceso del apego al placer: versión rápida y versión lenta..... | 135 |

| | |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| La inmadurez emocional | |
| como vulnerabilidad al apego | 137 |
| El trasfondo último de todo apego: | |
| la ilusión de permanencia | 140 |
| La práctica del desapego: cómo vencer | |
| la creencia de un placer eterno e inagotable..... | 142 |
| 1. <i>Constatar que nada es permanente</i> | 142 |
| 2. <i>Viajar sin moverse</i> | 144 |
| 3. <i>Soñar no es delirar</i> | 145 |
| 4. <i>Erradicar el egocentrismo</i> | 146 |
| 5. <i>La vida placentera como fuente de bienestar</i> | 148 |

LECCIÓN 9: BUSCAR SEÑALES DE SEGURIDAD

EN LUGAR DE RESOLVER LOS DÉFICITS PERSONALES

| | |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| (SEGUNDA PUERTA) | 151 |
| La balsa que llevamos a costas..... | 151 |
| La autoexigencia como señal de seguridad | 153 |
| La dependencia de las cámaras bronceadoras..... | 155 |
| El mito de la seguridad psicológica..... | 156 |
| La práctica del desapego: cómo evitar | |
| que los sentimientos de inseguridad | |
| nos arrastren al apego | 158 |
| 1. <i>Eliminar los déficits</i> | 158 |
| 2. <i>Caminar en el vacío</i> | 159 |
| 3. <i>El poder liberador del hastío</i> | 160 |
| 4. <i>La vida gratificante como fuente de bienestar</i> | 161 |

LECCIÓN 10: LA COMPULSIÓN POR “QUERER SER MÁS”

| | |
|----------------------------------------|-----|
| (TERCERA PUERTA)..... | 163 |
| El círculo vicioso de la ambición..... | 163 |
| El afán por ser el mejor..... | 165 |

| | |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| El crecimiento personal | |
| como desarrollo sostenible | 166 |
| El exceso conductual nunca es saludable | 167 |
| La práctica del desapego: cómo vencer | |
| la compulsión a “querer ser más” | 170 |
| 1. <i>Un antídoto: las enseñanzas</i> | |
| <i>del maestro Eckhart</i> | 170 |
| 2. <i>Dejarlo ir</i> | 172 |
| 3. <i>La vocación no necesita obsesión</i> | 173 |
| 4. <i>La vida significativa como fuente de bienestar ...</i> | 173 |
| | |
| EPÍLOGO: PEQUEÑAS LECCIONES | |
| PARA GRANDES DEPENDENCIAS..... | 175 |
| | |
| APÉNDICE: ¿A QUÉ NOS APEGAMOS? | 179 |
| 1. El apego a las personas | |
| a quienes amamos o admiramos..... | 179 |
| 2. El apego a la aprobación/reputación social..... | 180 |
| 3. El apego a las posesiones materiales y a la moda.... | 182 |
| 4. El apego a las ideas | 183 |
| 5. El apego a la virtud | 185 |
| 6. El apego a las emociones | 186 |
| 7. El apego al juego | 188 |
| 8. El apego a querer hacerlo todo bien | 189 |
| 9. El apego al trabajo..... | 190 |
| 10. El apego al pasado y la autoridad | 191 |
| 11. El apego a Internet..... | 193 |
| 12. El apego al propio cuerpo y la belleza | 194 |
| 13. El apego al dinero | 195 |
| | |
| BIBLIOGRAFÍA Y NOTAS | 199 |

PARTE 1

DESPEJANDO EL CAMINO CONCEPTUAL

Convertíos en vuestra propia luz.

*Confiad en vosotros mismos:
no dependáis de nadie más.*

MAHAPARINIBBANA SUTTA

¿Quién no ha sufrido o aún sufre inútilmente por estar enganchado a cosas o personas que le quitan fuerzas y ganas de vivir? ¿Quién no se ha enredado alguna vez con pensamientos irracionales, creando falsas señales de seguridad y ha descubierto luego lo inútil o lo peligroso de sus acciones? La estrategia fundamental que conduce al bienestar emocional consiste en descubrir lo que uno *no necesita y sacudirse de ello*, como lo hace un perro cuando sale del agua y se sacude para secarse. Apartar lo que sobra, desvincularse y decir adiós con la sabiduría de quien ha comprendido lo que no le conviene. Ver lo que es sin autoengaños, así incomode a los soñadores y nos desajustemos por un tiempo.

Los apegos obnubilan y reducen la capacidad cognitiva, mientras que el desapego genera paz y ayuda a desatar los

nudos emocionales que impiden pensar libremente. Uno te hunde, el otro te saca.

La primera lección para el desapego apunta a evitar malos entendidos y a esclarecer algunos conceptos que te servirán de guía para incursionar en las lecciones posteriores.

LECCIÓN 1

APEGO Y DESAPEGO: ACLARACIONES Y MALOS ENTENDIDOS

El apego corrompe.

KRISHNAMURTI

QUÉ ES Y QUÉ NO ES APEGO

En lo que se considera su primer sermón, cerca de la ciudad de Benarés (conocido como la “puesta en movimiento de la Rueda de la Ley”), Buda afirmó:

He aquí la noble verdad del sufrimiento: el nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la unión con lo que uno odia es sufrimiento, la separación de lo que uno ama es sufrimiento, no obtener lo que uno desea es sufrimiento... He aquí también la noble verdad del origen del sufrimiento: es la sed que lleva a renacer, acompañada del apego al placer, que se regocija aquí y allá, es decir, la sed del deseo, la sed de la existencia, la sed de la

inexistencia. He aquí también la noble verdad del cese del dolor: lo que es cese y desapego total de esta misma sed, el abandonarla, el rechazarla, el hecho de liberarse de ella, de no tenerle ya apego².

Un mensaje que perduró por siglos y aún se mantiene: una de las principales causas del sufrimiento mental surge de la tendencia a apegarnos a las cosas o a las personas. Vivimos en un mundo lleno de “pegantes” potenciales que nos atrapan y no hacemos mucho al respecto. Estamos impregnados de una ignorancia básica que nuestro cerebro no ha podido o no ha querido vencer aún. No importa el estrato social, la cultura a la que pertenezcamos o qué tan inteligentes seamos, nos cuesta comprender profundamente que “nada es para siempre”. ¡Piensa cuántas veces has querido retener y mantener vigente algo que ya no existe, se ha ido o no quiere estar contigo! ¡Cuánto sufrimiento por no ser realistas y aceptar las cosas como son!

Si consideras que algún deseo, sueño o meta es *imprescindible, necesario, imperioso y/o determinante* para tu existencia psicológica o emocional, es muy probable que te apegues a ello con toda la fuerza posible. Por ejemplo: si estás atado al reconocimiento de los demás, actuarás para agradarles, te identificarás con la aprobación y pensarás: “Yo soy lo que digan de mí” o “Yo valgo por lo que me quieren los demás”. Esta dependencia te llevará a que te aferres al qué dirán y tratarás de mantenerla a cualquier costo, así tengas que humillarte y negociar con tus principios. Que te guste estar con los demás es comprensible; vivir para agradarles es irracional y nocivo. Por eso la mayoría de los maestros espirituales afirman que el “apego corrompe”; porque te revuelca y te

lleva a actuar en contra de tus códigos más entrañables con tal de no perder la fuente de dependencia.

Para que puedas empezar a transitar el camino del desapego, ten en cuenta los siguientes puntos aclaratorios:

- » *¿Qué es el apego?* El apego es una vinculación mental y emocional (generalmente obsesiva) a objetos, personas, actividades, ideas o sentimientos, originada en la creencia irracional de que ese vínculo proveerá, de manera única y permanente, *placer, seguridad o autorrealización*. Léase bien: “permanente” (indestructible, eterno, inmodificable, arraigado). En consecuencia, la persona apegada estará convencida de que sin esa relación estrecha (adherente o dependiente) le será imposible ser feliz, alcanzar sus metas vitales o tener una vida normal y satisfactoria. El pensamiento central que agobia a los dependientes es el siguiente: “Sin mi fuente de apego no soy nada o soy muy poco” o “Sin mi fuente de apego no podré sobrevivir ni realizarme como persona”. Es imposible vivir con semejante lastre.

Entonces: *lo que define el apego no es tanto el deseo sino la incapacidad de renunciar a él en el momento oportuno*, y podríamos decir que tal renuncia debe hacerse si el vínculo resulta dañino para la salud mental y/o el bienestar de uno, del mundo y de la gente que nos rodea.

- » *¿Varía el concepto de apego según la cultura?* En Occidente el término “apego” se entiende en mayor o menor grado como una manifestación de cariño o de afecto por alguien. Incluso en psicología su significado está relacionado con un tipo de vínculo que establecen los niños con sus padres (figuras de *attachment*)³. Sin embargo, en las tradiciones orientales el apego es visto como la

causa principal del sufrimiento humano y una forma de adicción⁴. Más concretamente, los budistas se refieren al impulso básico que conduce al apego como sed, apetito, avidez, identificación, deseo necio, anhelo ardiente o querer ciego (*tanha*, en pali)⁵.

Si no puedes vivir sin algo o alguien, si piensas que tu vida adquiere significado solo en esta o aquella relación, entonces necesitarás aferrarte a ellas para asegurarla (*upadana*, en pali)⁶; creerás que “eres lo que deseas”.

- » *¿A qué te puedes pegar?* Prácticamente a cualquier hecho o evento de la vida. Solo para citar algunas posibilidades: podrías pegarte al juego, a las personas (padres, hijos, pareja, amigos), al sexo, a la reputación, a la fama, a la aprobación, a las compras y la moda, a las posesiones materiales, a la comida, a las ideas y los pensamientos, al trabajo, a la riqueza, al poder, al control, a la virtud, a la espiritualidad, al teléfono móvil, a Internet, al sufrimiento, a la comodidad, a la felicidad, al ejercicio físico, a la belleza, al amor, al éxito, a “no perder el tiempo”, al pasado, a la tradición, a tu pareja, a la autoridad, y a infinidad de otras cosas y situaciones. La dependencia psicológica no discrimina ni parece tener límite. En una sociedad cada vez más consumista, muchos de los apegos a los que me referiré son socialmente aceptados y se amparan en distintos tipos de intereses (ver Apéndice).
- » *¿Desear es pegarse?* El deseo no es apego, no lo confundas. Sin el deseo “perderíamos nuestra esencia”, decía Spinoza, o “seríamos unos fríos seres pensantes”, afirmaba Aristóteles. Desear, anhelar, interesarse por algo o alguien es normal, siempre y cuando *no caigas en la obsesión y estés listo para la pérdida*. Si fumas y

degustas un cigarrillo de vez en cuando, serás un “fumador social”, pero si te embutes tres cajetillas en un día, prendes uno tras otro y te desesperas cuando te impiden fumar, el tabaco se habrá apoderado de ti. Comerte un trozo de pastel y disfrutarlo es lo más natural del mundo, pero si quieres el pastel entero y sientes que necesitas imperiosamente comer más y más para saciar las ganas, estarás “dulcemente apegado”. Deseo y apego, seductor y seducido: ese es el juego que debes evitar⁷.

- » *¿El apego es adicción?* No cabe duda. La palabra “adicción” se repite en muchos textos budistas antiguos, dando lugar a tal asociación. En realidad, cuando Buda habló de apego nunca pensó en “hobbies” o “actividades placenteras inocentes”, sino en una forma de dependencia psicológica compleja y peligrosa. Si consideramos que el apego *es una forma enfermiza de relacionarse con los deseos*, estamos muy cerca de la idea de adicción conductual que maneja la psicología clínica. Para fines didácticos utilizaré los términos “apego”, “dependencia psicológica”, “dependencia emocional”, “dependencia” o “adicción”, como intercambiables y sinónimos, a sabiendas de las diferencias conceptuales que existen entre ellos desde el punto de vista técnico.

Hablar de “adicción” pone los pelos de punta a más de uno y hace que los especialistas corran a organizar campañas de prevención. Sin embargo, cuando hablamos de “apego” nadie mueve un dedo y más bien se adopta una actitud complaciente: “¡Ah, es un simple apego!”, suele decirse. Pues no hay apegos “simples”, todos son dolorosos y afectan la salud mental. Por ejemplo: el apego a la “moda” (no clasificado) es tan difícil de superar como las

“compras por compulsión” (adicción clasificada); el apego al “propio cuerpo” (no clasificado) es tan perjudicial como ser adicto al “ejercicio físico” (adicción clasificada); el apego al “poder/dinero” (no clasificado) es tan contraproducente como ser adicto al “trabajo” (adicción clasificada). No importa qué digan los expertos, si estás apegado a algo o alguien, en los términos que explica el budismo o la psicología cognitiva, muy posiblemente sufras de algún tipo de “adicción comportamental” o “abuso” sin sustancias químicas, aunque no cumplas los criterios diagnósticos de una dependencia con mayúsculas⁸.

Revisemos un caso de apego a las cirugías estéticas: Josefina era una mujer de veintidós años e hija única de una familia muy adinerada. Pidió ayuda porque no sabía cómo relacionarse con los hombres, ya que sentía que ninguno estaba a su altura. Hasta los trece años había sido una niña obesa, pero con el tiempo logró bajar de peso gracias a una dieta estricta. A partir de ese momento su autoestima mejoró considerablemente, comenzó a tener vida social activa y a salir con muchachos. A los diecisiete años se enamoró de un atractivo joven que le fue infiel un sinnúmero de veces. Ese amor no recíproco la deprimió, por lo que comenzó nuevamente a subir de peso hasta bordear los cien kilos. Fue ahí cuando un médico le sugirió una cirugía bariátrica a la que se sometió exitosamente. Al cumplir veinte años se había transformado en una mujer sumamente atractiva y admirada por su belleza. En una sesión me dijo: “Este es el momento más feliz de mi vida, por primera vez la gente me admira y me quiere”. La idea sobrevalorada de la belleza ya estaba insaturada en sus esquemas: pensaba todo el día en

su apariencia física, se observaba detalladamente en busca de defectos, hacía ejercicio físico cuatro o cinco horas al día, valoraba a la gente por su grado de fealdad, temía envejecer prematuramente, mostraba síntomas de anorexia y visitaba de manera reiterada a médicos estéticos. Además, gastaba cada vez más dinero en ropa, había descuidado totalmente sus estudios y se había alejado de su familia. Llegué a contabilizar once cirugías estéticas en un año, lo que la convertía en una “paciente quirúrgica insaciable” (apego/adicción a las cirugías plásticas), término técnico para señalar a las personas que, debido a sus distorsiones cognitivas, sienten que siempre deben corregir o mejorar algo de su aspecto físico. También había pasado por infinidad de tratamientos, por ejemplo el *thermage*, la terapia muscular *ultratone* y la mesoterapia; visitaba tres veces por semana un centro de belleza o algún *spa*, y no hablaba de otra cosa que del aspecto físico, lo que la alejaba de las demás personas, quienes la consideraban superficial, vanidosa y egocéntrica.

Su vida era agotadora porque debía mantenerse dentro de un determinado estándar estético extremadamente exigente, y caía en estados de profunda depresión, incluso con ideas suicidas, si no lo alcanzaba. En cierta ocasión me confesó: “Yo no quiero ser atractiva, quiero ser hermosa, la más hermosa, y si no lo logro no me interesa vivir”. Cuando se encontraba con una mujer más bella, la ira la consumía por dentro y no dormía pensando qué cosa debía mejorar para vencer a la supuesta “competidora”. A veces pasaba por momentos en los que tomaba conciencia de cómo se estaba destruyendo a sí misma, pero rápidamente volvía a la macabra rutina de embellecerse de manera obsesiva; no era capaz de parar. Su mente había creado una necesidad irracional

e inalcanzable que se alimentaba de tres fuentes: el *placer* de sentirse bella (así durara unas horas o días), centralizar su *seguridad psicológica* en el aspecto físico (una forma de compensar temores y déficits anteriores) y considerar que su cuerpo, moldeado y perfecto, era una forma de *autorrealización*. Su valía personal dependía de lo que aparentaba y esto implicaba una gran frustración existencial, porque más temprano que tarde los años se le notarían. Cada vez debía invertir más energía para tratar de mantenerse igual y disimular o camuflar lo inevitable.

Un día cualquiera dejó de ir a terapia. Supe de ella al cabo de unos meses cuando alguien me dijo que una cirugía de rostro, por demás innecesaria, le generó una parálisis facial. A partir de entonces se encerró para no dejarse ver por nadie. Según sus padres, se había echado a morir. El apego es como una bola de nieve, arrasa con todo y te lleva a hacer las cosas más ilógicas y peligrosas para obtener una felicidad tan irracional como efímera.

QUÉ ENTENDEMOS POR DESAPEGO

Algunas personas piensan que estar “desapegado” es no desear ni necesitar nada, anular las metas personales y no tener aficiones de ningún tipo. Nada más erróneo: estar desapegado no es estar medio muerto. Como dice el budista Ricard Matthieu, refiriéndose a la dependencia afectiva⁹: “No estar apegado no significa que queramos menos a una persona, sino que no estamos preocupados por la relación...”. Esa es la clave: despreocupación y ausencia de ansiedad, no importa con qué o con quién sea el vínculo. El desapego se

fundamenta en una *filosofía del desprendimiento*, que no es otra cosa que un intento por ser psicológicamente más libres.

Un peregrino que había renunciado a todos los bienes materiales (sannyasi) arribó a las afueras de una aldea y acampó bajo un árbol a pasar la noche. De pronto llegó hasta él un habitante de la aldea y le dijo que le entregara la joya que guardaba. Y agregó: “El Señor Shiva se me apareció en los sueños y me aseguró que si venía a las afueras de la aldea encontraría a un ser iluminado que me daría una piedra preciosa y me haría rico para siempre”. El peregrino rebuscó en su alforja, extrajo un diamante y dijo: “Debe ser este”. El aldeano tomó la piedra y quedó asombrado por el enorme tamaño de la misma. “¡Soy el más rico!”, gritó de alegría, y se marchó. Pero cuando se acostó, no pudo dormir. Pasó la noche dando vueltas en la cama, ya que una idea fija no lo dejaba en paz. Al día siguiente, cuando apenas amaneció, fue a despertar al peregrino que dormía bajo un árbol y le comentó: “Dame la verdadera riqueza, aquella que te permitió desprenderte con tanta facilidad del diamante. Esa es la que quiero”¹⁰.

Si lo tengo, bien, y si no, también. ¡Tan fácil y tan difícil! Separarnos de lo que nos atrapa irracionalmente o no necesitamos y creemos necesitar. Salir de lo que nos sobra, de lo que no le viene bien a nuestra vida; ser uno mismo a cada instante, a cada pulsación. Que nada ni nadie nos robe la esencia y nos quite el sueño.

Los siguientes puntos aclaratorios te ayudarán a comprender mejor qué es el desapego:

- » *¿Qué significa estar desapegado?* En Occidente, la palabra “desapego” suele asociarse con un contenido negativo: indiferencia, desinterés o desamor, cuando en realidad el significado original budista, que es el que tomaré como referencia en este libro, tiene un sentido liberador y positivo: *soltarse o desprenderse de la avidez y/o desistir de lo que nos lastima; emanciparse o liberarse del deseo malsano*¹¹. En algunos textos orientales el desapego también puede entenderse como no-apego y no-dependencia¹².

Desapegarse (*vairagya*, en sánscrito)¹³ es disfrutar las cosas sabiendo que son transitorias y desarrollar un estilo de vida fundamentado en la *independencia emocional* (no posesión). Implica tener claro que no necesitamos crear una falsa identidad para funcionar plenamente como personas. Lo que define el desapego no es el tipo de conducta, su frecuencia o su topografía, sino la manera en que nos vinculamos con nuestras fuentes de *placer, seguridad y realización personal*. Si estamos dispuestos a la pérdida, así disfrutemos el vínculo y lo cuidemos, estamos desapegados. O dicho de otra forma: si no establecemos vínculos obsesivos y ansiosos, seremos emocionalmente independientes.

- » *¿Qué implica ser psicológicamente independiente?* Somos dependientes de un objeto o una persona cuando pensamos: “Si lo pierdo o no puedo obtenerlo, mi vida no tendrá sentido”. Y somos personas emancipadas (autónomas) o desapegadas cuando pensamos: “Si logro lo que deseo, lo disfrutaré mientras lo tenga, pero si lo pierdo o no puedo conseguirlo, no será el fin del mundo ni se acabará la vida, así me duela”. En el desapego sigo

adelante, no me deprimó ni me dejó abatir por la pérdida, sencillamente sigo adelante.

Ser “independiente” no es ser poco compasivo o desligarse de los demás. Amar y relacionarse con los otros desde una actitud de desapego/independencia es hacerlo con respeto y libertad. Me interesan las personas, pero no me esclavizo ni destruyo mi valía personal para vincularme con ellas; lo hago desde una posición digna. ¿Qué dar a los demás si no me quiero a mí mismo ni me valoro? ¿Cómo entregar lo que no tengo? No se trata de prescindir de la gente, sino de acercarse a ella sin maltratar ni maltratarse, sin ser servil, sin miedo, sin humillación, sin la carga de la dependencia.

- » *¿La gente desapegada es irresponsable?* Desapego no significa “falta de compromiso” con lo que uno hace o dice. No es lavarse las manos. Podemos ser responsables sin sentir angustia o culpa anticipada. El *Bhagavat Gita* (un texto sagrado hinduista considerado uno de los clásicos más importantes del mundo), de hace dos mil seiscientos años, afirma en uno de sus versos:

Aquel que está siempre satisfecho y no depende de nada, al no estar apegado al fruto de sus obras, aunque esté comprometido en sus actos, no necesita esclavizarse¹⁴.

“No estar apegado al fruto de sus obras...”. ¿Habrá algo más cercano a la paz interior? Comprometerse no es esclavizarse ni venderse al mejor postor. La consigna del desapego expresa: *prohibida la esclavitud mental, además de la física*. Y aconseja resistirse a cualquier cosa que avasalle nuestra dignidad o nos sujete emocional-

mente, es decir: no aceptar nada que nos robe la capacidad de pensar y sentir como se nos dé la gana.

- » *¿Para soltar los apegos necesito tener vida monacal o ser miembro de alguna religión?* La gente desapegada o psicológicamente independiente del siglo XXI anda por la calle como cualquiera, no lleva atuendos especiales, no levita ni es profeta, hace el amor creativamente, le gusta la buena comida, va a fiestas, maneja un automóvil, se casa o se separa, discute y se ofusca, defiende sus derechos, toma partido, practica deportes, en fin: no se parece mucho a un asceta consumado de la vieja guardia (aunque suele simpatizar con las enseñanzas antiguas). Si bien hay personas que eligen llevar una vida monástica inspirada en el desapego, lo cual es muy respetable, hacerlo no es una condición necesaria para lograr una existencia no apegada y repleta de bienestar. Si no eres un ser trascendido que habita más allá del bien o del mal, tendrás que aprender a desapegarte con tu bella y terrible humanidad a costas.

Veamos un caso de desapego al trabajo: Un paciente sufría de una fuerte adicción al trabajo (*workaholic*). Trabajar era lo más importante en su vida y lo que le daba sentido y motivación a la misma. No podía parar de hacerlo (catorce horas diarias y fines de semana). Si intentaba tomar vacaciones empezaba a sentirse estresado y “poco productivo”, e incluso podía llegar a deprimirse si pensaba que estaba “perdiendo el tiempo”. Fuera del trabajo nada le divertía o parecía interesarle. Como consecuencia se había alejado de su esposa y sus dos hijos varones adolescentes, quienes reclamaban cada vez más su presencia. Estaba profundamente

identificado con su quehacer laboral (“El trabajo lo es todo para mí, es mi razón de ser”) y cuando alguien interfería con sus funciones en la empresa donde se desempeñaba, parecía un león defendiendo su territorio (“¡Me pertenece por derecho propio, llevo años armando mi equipo y nadie podrá arrebatármelo!”). Debido a que la ansiedad, el insomnio, los dolores de espalda y la tensión psicológica no lo dejaban en paz, pidió ayuda profesional a regañadientes. Su motivo de consulta fue el que suele presentarse en los casos de adicción/dependencia: “Quítame los síntomas, pero deje todo lo demás como está”, lo cual es imposible porque el problema impregna todo el estilo de vida.

Un día a su hijo menor le diagnosticaron un tumor cerebral, que si bien no era maligno, había que extirparlo mediante una intervención de alto riesgo. El hombre quedó profundamente impactado, como si lo hubieran traído a la realidad por la fuerza. Antes de entrar al quirófano el joven le pidió un favor: “Por favor, papá, no trabajes tanto, ya casi no te veo”. Afortunadamente la intervención fue un éxito, sin embargo, mi paciente ya no era el mismo. En una cita me dijo: “Quiero cambiar... Las palabras de mi hijo aún retumban en mi cabeza... Tengo su mirada clavada en el alma... Ayúdeme...”. El primer paso hacia el desapego estaba hecho: *humildad y motivación para el cambio*. Luego me preguntó: “¿Qué debo hacer? ¿Dejar de trabajar, renunciar, buscar otra actividad? ¿Qué quiere que haga?”. Le respondí que la renuncia no era la solución y que debía seguir trabajando, pero de otra manera: “Las personas sin adicción disfrutan de sus actividades laborales y son igual o más productivas que los adictos al trabajo; además, no descuidan las otras áreas de su vida. Quiero que trabaje sin exagerar, que

comprenda que su existencia no puede reducirse a estar en una empresa y producir dinero, éxito, poder o lo que sea”.

Presento a continuación una lista abreviada de algunas de las actividades terapéuticas que se llevaron a cabo con él y revocaron sus valores anteriores.

- » Diferenciar pasión armoniosa de pasión obsesiva (ver la lección 3).
- » Comprender el sentido de la no permanencia de las cosas y aplicarlo a la vida cotidiana (ver la lección 8).
- » Revisar la creencia: “El trabajo define a una persona” (ver la lección 5).
- » Cambio de valores: “La gente no vale por lo que tiene ni por sus éxitos” (ver la lección 6).
- » Aprender a perder el tiempo, vagar, explorar o ir de vacaciones (ver la lección 7).
- » Manejo de la incertidumbre (ver el apéndice del libro).
- » Buscar una significación o un sentido de vida más espiritual (ver la lección 10).
- » Aceptar lo peor que puede ocurrir (ver la lección 4).
- » Entrenar autoverbalizaciones y “hablar cara a cara con el deseo” (ver la lección 2).

¿Qué ocurrió con mi paciente? La nueva manera de vivir le mostró sus ventajas. Descubrió que podía lograr lo mismo sin tanta angustia y estrés. Empezó a disfrutar de su familia y los momentos de descanso dejaron de ser una tortura. El presidente de la compañía lo llamó un día porque lo percibía menos motivado que antes. Mi paciente se limitó a decirle: “Sigo cumpliendo mis objetivos con el mismo entusiasmo que antes, pero más relajado, sin estrés ni obsesión”. A la junta no le gustó mucho el cambio de actitud, no obstante,

viendo los buenos resultados, los integrantes aceptaron tener un ejecutivo “normal” en vez de un kamikaze laboral.

El proceso para alcanzar el desapego varía de persona a persona. Hay individuos que con solo comprender la irracionalidad del apego (las enseñanzas básicas de Buda o los principios de la psicología cognitiva) cambian radicalmente, mientras que otros requieren de varias estrategias psicológicas para liberarse de su dependencia. En el caso de mi paciente no fue suficiente “comprender los principios” y hubo que “trabajar” mucho en la terapia para lograr un cambio significativo. A lo largo del libro verás muchos recursos y técnicas para desapegarte, sin embargo, lo realmente importante, el paso que arrastrará a los otros, es alcanzar una fuerte motivación hacia el cambio. Ese es el empujón inicial que te hace despertar y descubrir que estás del lado equivocado: “Me cansé, ya no quiero depender de ti, seas cosa, actividad o persona. Lo que quiero es cambiar y ejercer el derecho a intentar ser feliz por mí mismo”. El maestro Taisen Deshimaru dice al respecto: “Despertarse significa cambiar de valor”. Revolución y evolución mezcladas.

CÓMO RECONOCER EL APEGO EN UNO MISMO

Existen seis manifestaciones típicas que definen el apego. Si presentas algunos de estos indicadores, es posible que ya estés enredado con algo o alguien de manera inadecuada.

» Indicador 1: Negociar la libertad (*autonomía restringida*).

Si estás apegado no serás el dueño de tus acciones. Estarás bajo la dirección y mando de algo o alguien que obrará como un amo y te comportarás como un esclavo

obediente y embelesado. Perderás la libertad interior y tu capacidad de decisión como si le hubieses vendido tu alma al diablo. El apego es una patología de la libertad que te quita hasta el último aliento de energía vital.

- » Indicador 2: Un impulso incontrolable hacia algo o alguien (*deseo insaciable*).

Nunca estarás satisfecho. Ya sea porque quieres llenar un vacío que no se llena o porque no puedes tener disponible cada vez que se te antoje el objeto/persona de tu apego. Tu sed será inextinguible, y cuanto más recibas, más querrás. Llegará un momento en que el alivio de no perderlo será más determinante que el placer de tenerlo en sí mismo. La dicha inicial se convertirá en dolor.

- » Indicador 3: El miedo a perder la fuente de apego (*ansiedad anticipatoria a la pérdida*).

Si piensas que tu fuente de apego lo es todo y el principal motivo de tu existencia, es apenas natural que el miedo a perderla no te deje en paz. La ansiedad anticipatoria será una carga inevitable. Estarás pendiente de cualquier signo o indicador que te haga sospechar de la ruptura del vínculo. Para vencer el apego hay que estar abierto a la renuncia y aceptar lo peor que pueda pasar. ¿Pero cómo hacerlo si el miedo te nubla la razón?

- » Indicador 4: La identidad desorientada (*déficit en el autoconocimiento*).

Los que llevan mucho tiempo siendo adictos a una actividad, un bien material o una persona, ya no saben en realidad quiénes son: andan perdidos y no se encuentran a sí mismos. Los dependientes se han entregado tanto a su fuente de apego, que han perdido contacto con su “yo”

auténtico. Quizás ya no recuerdes cómo o quién eras antes de establecer la simbiosis del apegado, pero si escarbas en ti mismo con perseverancia volverás a encontrarte y reconocerte.

- » Indicador 5: Un instinto de posesión exacerbado hacia algo o alguien (*necesidad de apoderarse o adueñarse*).

La necesidad de posesión y la pérdida de identidad van de la mano. El afán de poseer pretende convertir aquello que se desea en una extensión personal. Cuando el “mí” se apodera del “yo”, este se vuelve acaparador y lo quiere todo. La necesidad de adueñarte de las cosas o de las personas te debilitará hasta agotar tus reservas. Como verás más adelante, tener no es poseer. Pensarás que las cosas son para siempre y de manera irracional reducirás tu tolerancia a la frustración a la mínima expresión.

- » Indicador 6: Restricción de la capacidad de sentir a causa del apego (*reducción hedonista*).

Tu experiencia vital se limitará sustancialmente porque la fuente de apego absorberá toda tu energía y capacidad de disfrute. Tendrás ojos y aliento solo para mantener tu vínculo de dependencia y no verás ni sentirás nada más: estarás atrapado en una reducción hedonista cada vez mayor. Solo te interesarás por tu fuente de apego. La gente que logra desapegarse descubre que había un mundo vivaz y palpitante a su alrededor que increíblemente había pasado desapercibido.

A lo largo de los siguientes capítulos podrás profundizar en cada uno de estos indicadores y otros relacionados para llegar a tus propias conclusiones y empezar a desligarte. No

subestimes el tema, quizás el bienestar ande rondando tu vida y no lo dejas entrar porque el apego decide por ti. El solo intento de soltarte, de cambiar tu filosofía de vida dependiente, te hará sentir mejor y más seguro de ti mismo. Descubrirás un mundo interior del que eres dueño.