

Desapegarse sin anestesia

Cómo fortalecer la independencia emocional

WALTER RISO.



WALTER RISO

Desapegarse
sin anestesia

Cómo fortalecer la independencia emocional

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: marzo de 2013

Primera edición en esta presentación: febrero de 2015

© Walter Riso, 2013

c/o Guillermo Schavelzon & Asoc., Agencia Literaria

info@schavelzon.com

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-13665-1

Fotocomposición: gama, s.l.

Depósito legal: B-73-2015

Impresión y encuadernación: Artes Gráficas Huertas, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

Introducción.....	9
-------------------	---

Parte I

Limpiando el camino conceptual

Lección 1

Apego y desapego: aclaraciones y malos

entendidos	17
Qué es y qué no es apego	17
Qué entendemos por desapego	26
Cómo reconocer el apego en uno mismo	35

Parte II

Cómo identificar el apego y no dejarse vencer por él

Lección 2

El apego esclaviza y quita libertad interior ...	41
La libertad no es negociable	41

Atrapado en la red	43
El afrodisíaco del poder	45
Dependencias compartidas: la doble opresión . .	46
La «necesidad» te esclaviza, la «preferencia» te libera.	47
La práctica del desapego: cómo recuperar la libertad interior y no dejar que la dependencia te domine	51
1. Activar el Espartaco que llevamos dentro . .	51
2. No estar donde no te quieren o te hacen daño.	53
3. La abstinencia es un sufrimiento útil que ayuda a desapegarte	54
4. Listas de liberación personal	56
5. Quitarle poder a las necesidades irracionales	59

Lección 3

El apego siempre va unido a un deseo insaciable	63
La inflación emocional o el fenómeno de la tolerancia	63
«Me haces falta, mucha falta, no sé tú...»	65
<i>Body victim</i>	66
El glotón que llevamos dentro	68
El arte de transformar un deseo normal en dolor de cabeza	70
Deseos «peligrosos» en terreno fértil	72

La práctica del desapego: cómo relacionarse con los deseos sin caer en el apego.	75
1. La «afición» no es «adicción».	75
2. Distinguir entre «pasión armoniosa» y «pasión obsesiva»	76
3. Hablar cara a cara con el deseo	78
4. Disciplina y moderación: dos factores antiapego.	81
 Lección 4	
No hay apego sin temor a perderlo.	83
En el filo de la navaja	83
El apego a la espiritualidad	84
Ausencia de miedo y la felicidad	87
La práctica del desapego: cómo hacer frente a los temores que genera el apego.	88
1. Identificar el miedo que impide el desapego	88
2. Aceptar lo peor que pueda ocurrir	90
3. Asustar al miedo	92
4. Tener confianza en uno mismo	95
 Lección 5	
Si te apegas, ya no sabrás quién eres.	97
La identidad desorientada	97
Apegado a un nombre	99
El apego al conocimiento	102
¿Quién eres en realidad?	104

La práctica del desapego: cómo salvaguardar y rescatar la identidad personal	106
1. Encontrarse a uno mismo	106
2. Ser anónimo.	108
3. Desactivar los rótulos que llevas auestas	110
4. Proclama en defensa de la identidad personal.	111

Lección 6

El apego es posesión exacerbada.	113
El «yo» y el «mi».	113
Dueño de nada	115
Amar no es poseer	117
El sentido de posesión te debilita	118
La práctica del desapego: cómo desprenderse de la necesidad de posesión	119
1. Tener sin poseer.	119
2. No dejar que las cosas te dominen.	121
3. Convertirse en un banco de niebla	122
4. El paisaje como meta	124
5. Declaración de autonomía afectiva: «Usted no es mi felicidad».	125

Lección 7

El apego reduce tu capacidad de disfrute a la mínima expresión	127
El apego invasor y la reducción hedonista.	127
El apego a los hijos	129

El amante liberado	130
El apego al tiempo y la velocidad (el «yaísmo»)	132
La práctica del desapego: cómo vencer la reducción hedonista que genera dependencia	135
1. Exploración y ensayo del comportamiento	135
2. El miedo irracional a perder el control	137
3. El espíritu de rebeldía o contra la autoridad que limita	139

Parte III

¿Por qué nos apegamos?

Tres puertas que conducen al apego

Lección 8

La debilidad por el placer.	143
(Primera puerta)	
El proceso del apego al placer: versión rápida y versión lenta	143
La inmadurez emocional como vulnerabilidad al apego	146
El trasfondo último de todo apego: la ilusión de permanencia.	149
La práctica del desapego: Cómo vencer la creencia de un placer eterno e inagotable.	151
1. Constatar que nada es permanente	151
2. Viajar sin moverse	153
3. Soñar no es delirar	155
4. Erradicar el egocentrismo	157

5. La vida placentera como fuente de bienestar	159
--	-----

Lección 9

Buscar señales de seguridad en lugar de resolver los déficit personales	161
(Segunda puerta)	
La balsa que llevamos a cuestas	161
La autoexigencia como señal de seguridad	163
La dependencia de las cabinas bronceadoras.	165
El mito de la seguridad psicológica	167
La práctica del desapego: Cómo evitar que los sentimientos de inseguridad nos arrastren al apego	169
1. Eliminar los déficits	169
2. Caminar en el vacío	171
3. El poder liberador del hastío	172
4. La vida gratificante como fuente de bienestar	174

Lección 10

La compulsión por «querer ser más»	177
(Tercera puerta)	
El círculo vicioso de la ambición	177
El afán por ser el mejor	179
El crecimiento personal como desarrollo sostenible	181
El exceso conductual nunca es saludable.	182

La práctica del desapego: cómo vencer la compulsión de «querer ser más»	185
1. Un antídoto: Las enseñanzas del maestro Eckhart	185
2. Dejarlo ir	187
3. La vocación no necesita obsesión	189
4. La vida significativa como fuente de bienestar	189
Epílogo: Pequeñas lecciones para grandes dependencias	193
Apéndice: ¿A qué nos apegamos?	197
Bibliografía y notas	221

PARTE I

LIMPIANDO 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 librarse de ello*, como lo hace un perro cuando sale del agua e intenta 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, aunque incomode a los soñadores y nos desajuste durante un tiempo.

Los apegos obnubilan y reducen la capacidad cognitiva, mientras que el desapego genera paz y ayu-

da 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 esclarecer algunos conceptos que te servirán de guía para profundizar en las lecciones posteriores.

LECCIÓN 1

APEGO Y DESAPEGO: ACLARACIONES Y MALOS ENTENDIDOS

El apego corrompe.

KRISHNAMURTI

Qué es y qué no es apego

Cerca de la ciudad de Benarés, Buda afirmó, en el que se considera su primer sermón (conocido como la «Puesta en movimiento de la Rueda de la Ley»):

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 apego.²

Un mensaje que perduró durante siglos y aún pervive: 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 «enganches» 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 lo muy inteligentes que 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 él 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 precio, aunque tengas que humillarte y negociar con tus principios. Que te guste estar con los demás es comprensible; vivir para agradarles es irracional y noci-

vo. Por eso, la mayoría de los maestros espirituales afirman que el «apego corrompe», porque te arrolla y te lleva a actuar en contra de tus códigos más arraigados 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 básico que agobia a los dependientes es el siguiente: «Sin mi fuente de apego no soy nada o 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 llevarse a cabo si el vínculo resulta dañino para la salud mental y/o el bienestar personal, 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 adicción.⁴ 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 sólo en esta o aquella relación, entonces necesitarás aferrarte a ella para asegurarla (*upadana*, en pali);⁶ crearás que «eres lo que deseas».

- *¿A qué te puedes apegar?* Prácticamente a cualquier hecho o evento de la vida. Sólo para citar algunas posibilidades: podrías apegarte al juego, a las personas (padres, hijos, pareja, ami-

gos), 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 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 apegarse?* 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 preparado para la pérdida*. Si fumas y saboreas un cigarrillo de vez en cuando serás un «fumador social», pero si te embutes tres cajetillas en un día, enciendes uno detrás de otro y te desesperas cuando te impiden fumar, el tabaco se habrá apoderado de ti. Comerte un

trozo de tarta y disfrutarla es lo más natural del mundo, pero si quieres la tarta entera y sientes que necesitas imperiosamente comer más y más para saciar las ganas, estarás «dulcemente apegado». Deseo y apego, seductor y seducido: ése es el juego que debes evitar.⁷

- *¿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. A 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 la «compra compulsiva» (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 lo que 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 mayúsculas.⁸

Revisemos un caso de apego a la cirugía estética: 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 chicos. 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 cuando un médico le sugirió una cirugía bariátrica a la que se sometió con éxito. Al cumplir veinte años se había transformado en una mujer sumamente atractiva y admirada por su belleza. En una sesión me dijo: «Éste es el momento más feliz de mi vida, por primera vez la gente me admira y me quiere». Una idea sobrevalorada de la belleza ya estaba instaurada en sus esquemas: pensaba todo el día en su apariencia física, se observaba minuciosamente 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 especialistas en cirugía estética. Además, gastaba cada vez más dinero en ropa, había descuidado totalmente sus estudios y se había alejado de su familia. Llegué a contabilizar once operaciones de cirugía estética en un año, lo que la convertía en una «paciente quirúrgica insaciable» (apego/adicción a la cirugía plástica), 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, como 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, al que si no llegaba caía en estados de profunda depresión, incluso con ideas suicidas. 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 en qué debía mejorar para superar 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 (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 per-

feccionado, era una forma de *autorrealización*. Su valía personal dependía de lo que aparentaba, y esto implicaba una gran frustración existencial, porque tarde o temprano los años se le notarían. Cada vez debía invertir más energía para tratar de mantenerse igual y disimular o camuflar lo inevitable.

Un día dejó de asistir a terapia. Supe de ella al cabo de unos meses, cuando alguien me contó que una cirugía en el rostro, por demás innecesaria, le había generado una parálisis facial. A partir de entonces se encerró para que nadie pudiera verla. Según sus padres, sólo quería 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 afectiva:⁹ «No estar apegado no significa que queramos menos a una persona, sino que no estamos preocupados por la relación...». Ésa 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 se le acercó un habitante de la aldea y le dijo que le entregara la joya que guardaba. Y agregó: «El Señor Shiva se me apareció en sueños y me aseguró que si me dirigía 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 de ser éste». El aldeano tomó la piedra y quedó asombrado por el enorme tamaño de la misma. «¡Soy el más rico!», gritó con 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, nada más amanecer, fue a despertar al peregrino que dormía bajo el árbol y le comentó: «Dame la verdadera riqueza, aquélla que te permitió desprenderte con tanta facilidad del diamante. Ésa es la que quiero».¹⁰

Si lo tengo, bien, y si no, también. ¡Tan fácil y tan difícil! Separación de lo que nos atrapa irracionalmente o no necesitamos y creemos necesitar. Salir de lo que nos sobra, de lo que no es bueno para

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 tener un sentido 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-dependencia. ¹² 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,

aunque disfrutemos del 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, aunque 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 estar desligado 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 daré 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 mie-

do, 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 *Bhagavad Gita* (un texto sagrado hinduista considerado uno de los clásicos más importantes del mundo) hace dos mil seiscientos años afirmaba 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 esclavizarse.¹⁴

«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 manifiesto: *prohibida la esclavitud mental, además de la física*. Y aconseja resistirse a cualquier cosa que atente contra nuestra dignidad o nos encadene emocionalmente, es decir: no aceptar nada que nos robe la capacidad de pensar y sentir como nos dé la gana.

- *¿Para soltar los apegos necesito tener vida monacal o ser miembro de alguna religión?* La gente desa-

pegada 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, conduce 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 hermosa y terrible humanidad auestas.

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 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 trabajaba, parecía un león defendiendo su territorio («¡Me pertenece por derecho propio, llevo años construyendo 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. El motivo de su consulta fue el que suele presentarse en los casos de adicción/dependencia: «Quíteme 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 en el 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 cam-

biar... 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 dado: *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 obtener 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 «Lección 3»).
- Comprender el sentido de la no permanencia de las cosas y aplicarlo a la vida cotidiana (ver «Lección 8»).
- Revisar la creencia: «El trabajo define a una persona» (ver «Lección 5»).
- Cambio de valores: «La gente no vale por lo que tiene ni por sus éxitos» (ver «Lección 6»).