

El problema del apego

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

Compilado por:
Enrique González Ospina.
Cel: 315-3357297

*“Las cosas a las que
estamos apegados: la
propiedad, la gente, las ideas,
se vuelven sumamente
importantes, porque sin las
muchas cosas con que llena
su vacuidad, el “yo” no existe.”*
Krishnamurti



El problema del apego

“El apego corrompe.”

Krishnamurti

El apego es, esencialmente, la dependencia emocional. Es engancharnos obsesivamente a un objeto, a una persona, a una actividad, que nos impiden tener una existencia plena y saludable.

Si considera que algo o alguien en su vida es indispensable para su felicidad, tiene un gran problema: está a la sombra de un amo. Y no se trata del aire que respira, la comida que lo alimenta o el sueño que lo repone, sino a necesidades secundarias de las cuales podría prescindir sin que su supervivencia psicológica y emocional se vea afectada de alguna manera.

Las fuentes del apego

Las personas realizadas son libres, las personas apegadas son esclavas de sus necesidades.

No importa la fuente del apego, llámese fama, poder, belleza, autoridad, celular, dinero, vida, sexo, aprobación social, internet, juego, bebida, droga, moda, pareja, la adicción psicológica hará que su existencia sea cada día más insalubre: se arrodillará ante ella, le rendirá pleitesía y vivirá en el filo de la navaja por miedo a perderla.

Crear una relación dependiente significa entregar el alma a cambio de placer, seguridad o un dudoso sentido de autorrealización.

Nadie está exento. Una vez entra a la mente, el apego vive agazapado y no siempre es fácil de detectar. Muchos dependientes emocionales no saben que lo son, aún no son conscientes de su estado interno, porque carecen de la *“mirada interior”*.

Pero no hay duda: el apego corrompe, afecta su integridad, aniquila su Ser interior y le hace cada día más débil.

El proceso de liberación

Usted pensará que es difícil desapegarse. Nadie lo niega. Aun así es necesario intentarlo: es posible construir una manera de vivir inspirada en el desapego, que aleja el sufrimiento. No importa a qué está apegado, siempre es posible desprenderse de eso, y empezar de nuevo.

No se trata de autosuficiencia radical ni aislamiento, no se trata de huir al desierto o encerrarse en un monasterio, ya que, esté donde esté, todos tenemos dependencias obligatorias.

No toda dependencia es un apego.

Si sube a un avión, depende del piloto; si está en el quirófano, depende del cirujano; si asiste a la universidad, depende del profesor. Dependemos de los adultos cuando somos niños, dependemos de un guía si estamos perdidos y quizás, necesitamos de un instructor que nos oriente en la búsqueda interior, porque sólo no se puede durante cierto tiempo.

Siempre habrá “*dependencias razonables, útiles y saludables*”. Pero, lo que reconocemos como apego patológico y como tal dañino, es la dependencia irracional, superflua y prescindible, aquella que no tiene otro fundamento que el miedo y la inseguridad.

Hagamos claridad. Ser emocionalmente independiente, desapegado, no es cultivar una autonomía egoísta y sobrevalorada, sino desarrollar la capacidad de reconocer y prescindir de aquello que obstaculiza el desarrollo de nuestro ser interior. Esa es la buena nueva que trajo Buda: puede ser libre internamente si así lo decide.

Una cosa es una relación sana, constructiva, y otra muy distinta es un apego enfermizo.

Este es el reto: soltarse de las dependencias que le impiden “*ser tú mismo*”, pero no es fácil.

Dice Gurdjieff:

“El hombre en su vida tiene apego por todo, está apegado a su imaginación, apegado a su estupidez, apegado aún a su sufrimiento, y quizás a sus sufrimientos más aún que a cualquier otra cosa. Debe liberarse de este apego.

El apego a las cosas, la identificación con las cosas, mantiene vivientes en el hombre un millar de “yoes” inútiles. Estos “yoes” deben morir para que el gran Yo pueda nacer. Pero ¿Cómo se puede hacerlos morir? No quieren morir. Es aquí donde la posibilidad de despertar viene en nuestra ayuda”.

Este proceso posible de autoliberación interior no es indoloro. Despegarse asusta y duele, porque al hacerlo perderá puntos de referencia con los cuales se ha identificado por años. Si decide emanciparse emocionalmente, los objetos, personas e ideas que supuestamente lo definían y servían de soporte, dejarán de tener importancia, aunque se conserve un interés en eso.

Será un “*sufrimiento útil*”, un “*sufrimiento consciente*” que le permitirá enfrentarse cara a cara con lo que usted es; por ahora, usted es apego.

Ese enfrentarse no significa luchar contra el apego, sino **verlo** en sí mismo.

Ver el apego, *ver* el movimiento interno del apego, como ver el movimiento de un río, es el principio de la liberación. El desapego no es posible sólo para personas especiales o iluminadas. No. Cualquier persona con bastante convicción, motivación, y cierto conocimiento de sí mismo, tiene acceso a él. Podríamos agregar que también se necesita una fuerte dosis de necesidad de libertad interior.

Desapego sin excusas, tan radical como se pueda. Y cuando de verdad decida desprenderse de aquello que le aprisiona emocionalmente, su sentimiento será tan sencillo como liberador:

“Soy feliz contigo, pero también soy feliz sin ti”

Ver lo que es

¿Quién no ha sufrido o aún sufre inútilmente por estar apegado a cosas o personas que le quitan fuerzas y ganas de vivir?

¿Quién no se ha apegado alguna vez a pensamientos obsesivos, irracionales, ilusionado con la seguridad de algo, y ha descubierto luego lo inútil de la fantasía y lo peligroso de las acciones acometidas desde ese estado?

La estrategia fundamental que conduce al bienestar emocional y la liberación del apego consiste, primero, en reconocer el estado interno de apego como un hecho real que está sucediendo, y luego en **ver** el apego, *verlo* en acción, *verlo* en movimiento, observarlo directamente tal como es, sin quitar ni añadir nada, sin absolutamente ningún pensamiento.

Ver lo que es, sin buscar nada

No busco el desapego, porque el hecho real es el apego, **lo que es**, Aquí-Ahora. Si el apego es la realidad presente, es esa realidad la que puede ser observada tal como es.

Buscar el desapego cuando mi estado interno es el apego, es idealismo puro. Es como desear la salud cuando uno está enfermo. Si usted está enfermo, ¿qué hace? ¿Atiende debidamente la enfermedad o sueña con una buena salud?

El estado de desapego no surge de un deseo, ni de un acto de la voluntad. El desapego surge cuando el apego es reconocido, observado, comprendido y disuelto, sin procesos racionales de ningún tipo.

El desapego no es lo contrario del apego.

El desapego es la ausencia del apego.

En el mundo emocional no existen simultáneamente los contrarios:

Cuando no hay miedo, hay valor.

Cuando no hay ira, hay serenidad.

Cuando no hay ego, hay amor.

Cuando no hay apego, hay desapego.

El apego, según el budismo

En lo que se considera su primer sermón, cerca de la ciudad de Benarés, 600 años a. de. C., 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 de 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.”

Este mensaje ha perdurado durante 26 siglos y continúa siendo el eje central del budismo. Pero este comentario del Buda es necesario comprenderlo cabalmente, porque no todo deseo es sed de eso, ni todo deseo es anhelo de eso, ni todo deseo es apego de eso. El deseo, como preferencia, es una función humana que no crea problemas; pero cuando la preferencia se transforma en una sed insaciable, en una necesidad existencial impostergable, la persona se ha sumergido en el mundo de la identificación, del apego, del anhelo, de la obsesión.

En ese estado inconsciente, la persona pierde el sentido de sí misma, pierde el contacto con la realidad, como un enajenado.

Le sugiero la lectura del artículo titulado "*El problema del deseo*".

El apego corrompe

El ser humano posee la tendencia a apegarse a las personas y a las cosas, inconscientemente. Vivimos en un mundo lleno de "*pegantes*" que nos atrapan, sin darnos cuenta. Estamos impregnados de una ignorancia básica que nuestra mente no ve, no acepta, no reconoce, y en consecuencia no hace nada para superarla.

No importa el estrato social, la cultura a la que pertenecemos o qué tan inteligentes seamos, nos cuesta aceptar y comprender profundamente que "*nada es para siempre*".

¿Cuántas veces ha querido retener y mantener vigente algo que ya no existe, se ha ido o no quiere estar con usted? ¿Cuántas? ¿Cuántas veces ha sufrido por no ser realista y no aceptar las cosas tal como son?

Si considera que algún deseo, sueño, meta, cosa o persona es imprescindible, necesario, imperioso y determinante para su existencia, ha caído en el estado interno de apego con toda la fuerza posible.

Por ejemplo, si está atado al reconocimiento de los demás, actuará para agradarles, se identificará con la aprobación y pensará:

"Yo soy lo que digan de mí"

"Yo valgo por lo que me quieren los demás"

Esta dependencia lo llevará a que se aferre al qué dirán y tratará de mantenerla a cualquier costo, así tenga que humillarse y negociar con sus principios.

Que le guste estar con los demás es humano y comprensible; pero vivir para agradarles es irracional y nocivo. Por eso, los maestros espirituales

afirman que “*el apego corrompe*”, porque le lleva a actuar en contra de sus principios más entrañables, en contrasentido a lo que la vida espera de usted, con tal de no perder la fuente de la dependencia.

A mayor apego, menor libertad interior para Ser.

¿Qué es el apego?

El apego es un vinculación mental y emocional, generalmente obsesiva, a objetos, personas, actividades, creencias, ideas o sentimientos, originada en la creencia irracional de que ese vínculo proveerá, de manera única y permanente, placer, seguridad, autorrealización o felicidad.

Lea la palabra “*permanente*” como eterna, indestructible, inmodificable, para siempre jamás, para toda la eternidad.

En consecuencia, la persona apegada estará convencida de que sin esa relación estrecha, adherente, dependiente y condicional, le será imposible ser feliz, alcanzar sus metas vitales o tener una vida normal y satisfactoria.

El pensamiento central que agobia a los psicodependientes es el siguiente:

“Sin mi fuente de apego no puedo ser feliz.”

“Sin mi fuente de apego no soy nada.”

“Sin mi fuente de apego no podré sobrevivir.”

“Sin mi fuente de apego no podré realizarme como persona.”

Es imposible vivir con semejante lastre.

Entonces, lo que define el apego no es tanto el deseo implícito sino la incapacidad de renunciar a él en el momento oportuno y necesario; y podríamos decir que tal renuncia debe hacerse si el vínculo resulta dañino para la salud mental y el bienestar de uno.

El apego según la cultura

En occidente el término “apego” se entiende como una manifestación de cariño, de afecto por alguien. Incluso en psicología su significado está relacionado con cierto tipo de vínculo que establecen los niños con sus padres.

Sin embargo, en las tradiciones orientales el apego es visto como la causa principal del sufrimiento humano y una forma de adicción. Más concretamente, los budistas se refieren al impulso básico que conduce al apego como sed, apetito, avidez, identificación, deseo obsesivo, anhelo ardiente, necesidad ciega.

Si no puede vivir sin algo o alguien, si piensa que su vida adquiere significado sólo en esta o aquella relación, entonces necesitará aferrarse a ella, para asegurar su vida. Entonces, inconscientemente creará que:

“Eres lo que deseas”

Krishnamurti dice lo siguiente:

“Somos las cosas que poseemos, somos aquello a lo que estamos apegados. El apego carece de nobleza. El apego al conocimiento no es diferente de cualquier otra adicción gratificadora. El apego, que es autoengaño, es una forma de escapar de la oquedad del “yo”.

Las cosas a las que estamos apegados: la propiedad, la gente, las ideas, se vuelven sumamente importantes, porque sin las muchas cosas con que llena su vacuidad, el “yo” no existe.

El miedo a no ser contribuye a la posesión, al apego, a la adicción; y el miedo engendra ilusión, esclavitud a las posesiones. Las posesiones materiales o ideales, impiden que fructifique la inteligencia; y sólo en libertad puede tener existencia lo real.

Sin esta libertad, la astucia es tomada por inteligencia. Esta astucia autoprotectora es la que contribuye al apego; y cuando el apego causa sufrimiento, es esta misma astucia la que busca el desapego y encuentra placer en el orgullo y la vanidad del renunciamiento.”

El apego es un escape

El condicionamiento es apego: apego al trabajo, a la tradición, a la propiedad, las personas, a las ideas... si no hubiera apego, ¿habría condicionamiento? Por supuesto que no. Entonces, ¿por qué estamos apegados?

Estoy apegado a mi país, porque mediante mi identificación con él llego a ser “*alguien*”.

Me identifico con mi trabajo, y el trabajo me vuelve “*importante*”.

Me apego a la familia y la familia me da cierta “*relevancia*”, cierta razón de ser.

Soy mi familia, soy mi propiedad, soy mis creencias... estoy apegado a todo eso. No estoy *relacionado* con eso, sino *apegado* a eso.

¿Por qué? El objeto de mi apego me ofrece los medios para escapar de mi propia vacuidad.

El apego es un escape, una manera inconsciente de huir de mi propio vacío, de mi propia nada.

El apego es la tabla del naufrago, perdido en el mar de la nada.

¿Qué pasaría si suelto todos mi apegos?

Como no sé quién soy o qué soy, y la mente ordinaria le tiene pavor a la incertidumbre, la mente se apeg a algo, se identifica con algo, porque así, por

lo menos, siente que es ese algo.

¿A qué nos apegamos?

Prácticamente a cualquier hecho o evento de la vida.

Podemos apegarnos al juego, a la bebida, a las personas (padres, hijos, pareja, amigos), al sexo, a la reputación, a la fama, a la aprobación de los demás, a las compras, a la moda, a las posesiones materiales, a la comida, al conocimiento intelectual, a las ideas y los pensamientos, al trabajo, a la riqueza, al poder, al control, a la virtud, a la búsqueda espiritual, 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, porque el tiempo es oro”*, al pasado, a la tradición, a su pareja, a la autoridad, a las inamovibles creencias... a todo ... pero muy especialmente enraizado es el apego al “yo”.

La dependencia psicosomática –mental, emocional y física– no discrimina ni parece tener límites.

En una sociedad cada vez más consumista, muchos de los apegos son socialmente aceptados y se amparan en distintos tipos de intereses.

El apego a las creencias les interesa a las iglesias.

El apego a consumir le interesa al comercio.

El apego al conocimiento le interesa a las librerías.

El apego a la ignorancia le interesa al sistema político.

El apego a la autoridad le interesa al conservadurismo.

La humanidad, en general, está dedicada a tres actividades: la tecnología, el mercantilismo y el consumismo, como si esa tríada fuera la única razón de la existencia, la única justificación para darle sentido a la propia vida.

¿Será posible que esa tríada haya sido la razón del Universo al crearnos?

De esa tríada surge la promoción comercial de muchos apegos, en los cuales caemos incautamente. La publicidad promueve el apego.

Pero, en verdad, ¿eso es todo? ¿No hay nada más? ¿Y la vida? ¿Y el amor? ¿Y la dicha? ¿Y la ternura? ¿Y las relaciones pacíficas y amorosas? ¿Y la paz interior? ¿Y la energía? ¿Y la muerte? ¿Y la conciencia? ¿Y el espíritu? ¿Y Dios qué...?

¿Desear es apegarse?

El deseo no es apego.

Sin en el deseo “*perderíamos nuestra esencia humana*”, decía Spinoza, o “*seríamos uno fríos seres pensantes*” afirmaba Aristóteles.

Desear, interesarse por algo o alguien es normal y humano, si no caemos en la obsesión y estamos listos para la pérdida, cuando hemos comprendido expresiones que pertenecen a la sabiduría y a la realidad:

“Nada es para siempre.”

“Todo lo que empieza, termina.”

“Todo lo que nace, muere.”

“Todo cambia, nada permanece como es.”

“Nadie sabe de dónde viene ni para dónde va.”

Si fuma y degusta un cigarrillo de vez en cuando, será un “fumador social”, pero si consume cajetillas cada día, prende uno con otro y se desespera cuando le impiden fumar, la nicotina se ha apoderado de usted.

Si porta su teléfono celular para todas partes, lo mantiene cerca, lo consulta aunque no haya sonado, piensa frecuentemente que no lo han llamado y al acostarse lo coloca cerca de su oído, la tecnología se ha apoderado de usted.

Comerse un trozo de torta y disfrutarla es lo más natural del mundo, pero si quiere la torta entera y siente que necesita imperiosamente consumir más y más para saciar las ganas, estará “*dulcemente apegado*”; pronto estará apegado a la diabetes y nunca podrá disfrutar de su “*luna de miel*”.

Deseo y apego, seductor y seducido, ese es el juego que podemos evitar; pero el sólo deseo, el deseo en sí mismo, sin obsesión alguna, quizás sea una función cerebral extraordinariamente bella, que cumple un propósito humano vital y específico, porque motiva el vivir.

La verdad del deseo

El deseo como simple preferencia, es algo natural. Preferir café o té no crea ninguna dificultad emocional. Preferir una película seria y no una humorística, es algo natural.

Pero el deseo se puede convertir en un anhelo, en una obsesión, en un apego, y entonces nos encontramos sumergidos en un problema personal que no reconocemos.

Necesitamos comprender el deseo; y es difícil comprender algo que es tan vital, tan exigente, tan apremiante, porque en la satisfacción misma del deseo se engendra la pasión, con el placer y dolor que la acompañan.

Y si uno ha de comprender el deseo, es evidente que no debe haber opciones. Uno puede no juzgar el deseo como bueno o malo, noble o innoble, ni decir: “*Conservaré este deseo y rechazaré aquel otro*”.

Todo eso debe ser descartado si hemos de descubrir la verdad del deseo, su belleza, su fealdad o cualquier cosa que el deseo pueda ser.

¿Destruir el deseo?

Conocemos el deseo, porque lo hemos vivido, el cual se contradice a sí mismo, se tortura, empuja en direcciones diferentes; conocemos la pena, el trastorno, la ansiedad del deseo, los intentos de disciplinarlo, de controlarlo. Y en la perpetua batalla que sostenemos con él lo retorremos fuera de toda

forma reconocible; pero está ahí, constantemente vigilando, aguardando, apremiando, porque pertenece a la naturaleza humana.

Haga uno lo que hiciere, sublime el deseo, escape de él, lo rechace, lo acepte o le dé rienda suelta... está siempre ahí.

Y sabemos como los instructores religiosos han insistido en que debemos estar exentos de deseo, cultivar el desapego, lo cual es realmente absurdo, porque el deseo ha de ser comprendido, no destruido. Si usted destruye el deseo, puede destruir la vida misma.

Si desnaturaliza el deseo, si lo moldea, lo controla, lo domina, lo reprime, puede estar destruyendo algo extraordinariamente bello.

El problema no es el deseo sino el apego que puede engendrar, la adicción que puede crear, el anhelo de repetir y repetir, la obsesión por lo deseado.

La cualidad del deseo

¿Qué ocurriría si no condenamos el deseo, si no lo juzgamos como bueno o malo, sino que simplemente nos damos cuenta de él? Pero no sabemos qué significa darse cuenta de algo, observar algo.

La mayoría de nosotros no se da cuenta casi de nada, porque nos hemos acostumbrado a condenar, juzgar, evaluar, identificar, optar.

El darse cuenta de las cosas cuando uno entra a una habitación, el ver todos los muebles, la alfombra o su ausencia... el sólo ver, **percibir** todo ello sin sentido alguno de juicio, es algo muy difícil, porque carecemos de atención.

¿Alguna vez ha intentado usted mirar a una persona, una flor, una idea, una emoción, sin optar, sin juzgar en absoluto? Inténtelo, y descubra lo que sucede en su ser.

¿Ha intentado escuchar los sonidos sin pensar? ¿Mirar la luz de la vela sin pensar? ¿Observar a su pareja sin pensar? Hágalo, y descubra lo que sucede en su ser.

¿Y si uno hace lo mismo con el deseo, si uno vive con él, lo acompaña, sin negarlo ni decir: “¿Qué haré con este deseo? Es tan desagradable, tan imperioso, tan violento...”, sin darle un nombre, un símbolo, sin cubrirlo con una palabra, entonces, ¿sigue existiendo el conflicto interno?

Si el conflicto desaparece, ha aparecido el desapego. Entonces, ¿es el deseo algo que debe ser sacrificado, destruido? Queremos destruirlo, porque un deseo acomete contra otro creando conflicto, desdicha y contradicción; y uno puede verse intentando escapar de este conflicto interminable, en lugar de *observar* el conflicto en sí mismo.

Entonces, ¿puede uno darse cuenta, ver, observar la totalidad del deseo? Lo que se entiende por totalidad no es un deseo o muchos deseos, sino la cualidad total del deseo en sí, su inicio, su movimiento, su evolución, su propósito... el proceso total del deseo, desde su inicio hasta que se diluye en la nada.

¿Cómo aparece el apego?

El deseo surge, lo cual es una reacción sana, normal; de lo contrario, estaría muerto. Veo algo hermoso y digo: “*Que belleza, deseo eso*”. Si así no fuera, estaría muerto. Eso es lo humano, lo vital, lo natural.

Veo una bella mujer; es bella, sería absurdo decir: “*No, no es bella*”. Se trata de un hecho, sin más. Pero, ¿qué es lo que le da continuidad al deseo? ¿Qué es lo que inicia la obsesión por ese hecho? Obviamente, es el pensamiento, el pensar al respecto.

Pienso en eso, recuerdo eso, quiero que se repita eso. Ya no es la relación directa con determinado evento u objeto, la cual es deseo, sino que ahora el pensamiento aumenta ese deseo pensando en el objeto, creando imágenes, representaciones, ideas... y así el deseo se convirtió en apego, el cual transforma el objeto inicialmente deseado en un condicionamiento vital.

Interviene el pensamiento, que es el movimiento de la memoria y dice:

“Por favor, debes poseerlo; eso es importante; es esencial para tu vida; debe ser tuyo, cueste lo que cueste.”

De manera que el problema no es el deseo, si no el pensamiento que le da continuidad al deseo y le asigna una significación trascendente, transformándolo en el apego.

Pero, ¿puedo tener un deseo natural, humano, verlo, observarlo, acompañarlo, sin que interfiera el pensamiento?

Si vivo *Presente*, observando el suceder interno, sin interferir, todo queda ahí, todo es un hecho existencial, vivo, puro, transparente.

Pero si no estoy *Presente*, si estoy ausente, si no me doy cuenta de nada, el hecho sucede y el pensamiento se encarga de transformarlo en una necesidad continua, en un apego, que es un condicionamiento de la propia vida.

El apego y el anhelo obsesivo son condicionamientos creados por el pensamiento reactivo, compulsivo, inconsciente.

Se ha perdido la libertad.

¿El apego es adicción?

Sin ninguna duda.

La palabra "*adicción*" se repite en muchos textos budistas. En realidad, cuando Buda habló de apego nunca pensó en "*hobbies*" o en "*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.

Hablar de "*adicción*" alarma a más de uno; 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*” es tan difícil de superar como la “*compra compulsiva*”; el apego al “*propio cuerpo*” es tan perjudicial como ser adicto al “*ejercicio físico*”; el apego al “*poder/dinero*” es tan contraproducente como ser adicto al “*trabajo*”.

Podemos definir la “*adicción*” como la intensidad del apego, la intensidad de la obsesión.

Si está apegado a algo o alguien, en los términos propios del budismo, muy seguramente sufre de algún tipo de “*adicción comportamental*” o “*abuso*” sin sustancias químicas.

Deseo, apego, identificación

Hagamos claridad sobre estos tres conceptos.

El *deseo* es un impulso vital que busca el placer humano, natural, bello y puramente existencial.

El *apego*, como se ha explicado, es la dependencia patológica de una cosa, persona o evento. Se manifiesta como una necesidad imperativa de eso, y se expresa como “*necesito eso para vivir*” o, peor aún, “*sin eso no puedo vivir*”. Los boleros y los tangos son un canto al “*apego*”. Es el pensamiento el que tiene el poder de transformar un deseo en un apego.

La *identificación* es un estado interno en el que la persona no siente su propia presencia, no siente su propia existencia; enajenado, ajeno a su propia vida real, vive y siente que “*yo soy eso*”, pero nunca es consciente de tal estado, desde el cual vive, trabaja, se relaciona y se enamora.

En el estado de apego Ud. depende de eso; en el estado de identificación Ud. siente que Ud. **es** eso.

Acudamos a Gurdjieff para profundizar un poco más en lo que es el estado de identificación, según el libro titulado “*Fragmentos de una enseñanza desconocida*”, de Ouspensky:

“Una de las características fundamentales de la actitud del hombre hacia sí mismo y hacia lo que lo rodea es su constante “identificación” con todo lo que llama su atención, sus pensamientos, sus deseos y su imaginación”.

“La “identificación” es un rasgo tan común, que en la tarea de la observación de sí es difícil separarla del resto. El hombre está siempre en estado de identificación; sólo cambia el objeto su identificación”.

“El hombre se identifica con un pequeño problema que encuentra en su camino y olvida completamente las grandes metas que se propuso al principio de su trabajo (interior). Se identifica con un pensamiento y olvida todo lo demás. Se identifica con una emoción, con un estado de ánimo, y olvida otros sentimientos más profundos.

Al no trabajar sobre sí mismas, las personas se identifican hasta tal punto con metas aisladas que pierden de vista el conjunto. Para ellas los dos o tres árboles más cercanos llegan a representar todo el bosque.

La identificación es nuestro más terrible enemigo porque penetra por todas partes... Y si nos es tan difícil librarnos de la identificación, es porque nos identificamos más fácilmente con las cosas que más nos interesan, a las que damos nuestro tiempo, nuestro trabajo y nuestra atención.

*Es necesario **ver** y estudiar la identificación a fin de descubrirla en nosotros mismos hasta sus raíces más profundas. Pero la dificultad de la lucha contra la identificación se acrecienta aún más por el hecho de que cuando la gente la nota, la mira como una cualidad excelente y le concede los nombres de “entusiasmo”, “celo”, “pasión”, “inspiración”, etc. Consideran que realmente no pueden hacer un buen trabajo en cualquier terreno sino en estado de identificación.*

En realidad esto es una ilusión. En tal estado el hombre no puede hacer nada sensato. Y si la gente pudiera ver lo que significa el estado de identificación, cambiaría de opinión. El hombre identificado no es más que una cosa, un trozo de carne; pierde hasta la poca semejanza que tenía con un ser humano...

Para aprender a no identificarse, ante todo el hombre debe no identificarse consigo mismo, no llamarse a sí mismo “yo”, siempre y en todas las ocasiones. Debe recordar que hay dos en él, que hay él mismo, es decir el Yo en él y el otro (“yo”) con el cual debe luchar y al que debe vencer si quiere alcanzar cualquier cosa.

Mientras un hombre se identifique o sea susceptible de identificarse, es esclavo de todo lo que puede sucederle.

La libertad significa ante todo liberarse de la identificación.”

Cuando nos liberamos de la identificación, mediante la atención consciente y la observación de sí mismo, surge la Presencia Interior, la conciencia de sí-mismo, el Testigo de la propia existencia, el **Yo** Superior, el Alma. Surge el estado interno de libertad.

Todos estos términos son maneras de referirse a un estado superior de conciencia que se denomina la “*Conciencia de sí*”.

¿Qué es el 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:

“No estar apegado no significa que queramos menos a una persona, sino que no estamos preocupados por la relación.”

Esa es la clave en la manifestación del desapego: despreocupación y ausencia de ansiedad, sin importar con qué o con quién sea el vínculo. El desapego se manifiesta en una filosofía del desprendimiento, que no es otra cosa que un intento por ser psicológicamente más libres.

Recordemos el pensamiento yoga:

“Soy feliz contigo, pero también soy feliz sin ti”

¡Tan fácil y tal difícil! ¡Ese es un estado de desapego!

Separación de lo que nos atrapa irracionalmente; abandono de lo que no necesitamos y creemos necesitar; salir de lo que no le viene bien a nuestra vida; **ser** uno mismo a cada instante, a cada pulsación.

El desapego es un estado de libertad interior desde el cual se puede amar, aunque no haya enamoramiento pasional.

El enamoramiento es el apego, la dependencia.

El amor es desapego, relación, vínculo, encuentro con otro ser.

Pero esta libertad de amar sin sufrir, amar sin apego, amar sin depender, no puede ser cultivada por la voluntad. La libertad amorosa del desapego surge cuando observo y comprendo el apego.

El desapego es la conciencia del apego, así como el silencio interior es la conciencia del pensamiento ruidoso.

¿Qué significa el desapego?

En occidente, la palabra “*desapego*” suele asociarse con un contenido negativo: indiferencia, desinterés, desamor, cuando en realidad el significado original budista, que es el que estamos tomando como referencia, tiene un sentido liberador y positivo: soltarse o desprenderse de la aidez, desistir de lo que nos lastima, emanciparse del deseo malsano, liberarse del condicionamiento.

Desapegarse es disfrutar las cosas y las relaciones sabiendo que son transitorias, porque nada es para siempre; desarrollar un estilo de vida fundamentado en la independencia emocional; tener claro que no necesitamos una falsa identidad para funcionar plenamente como seres humanos; crear relaciones profundas basadas en la comunión de las existencias y no en la comunicación de los egos.

Si estamos dispuestos a la pérdida, porque todo cambia, disfrutaremos el vínculo y lo cuidaremos, velaremos por el bien del otro sin esperar respuesta... desapegados, amorosamente desapegados, afectuosamente vinculados, cultivando con ternura el maravilloso encuentro existencial con el otro ser, Aquí, Ahora, en este instante.

Dicho de otra manera: si no establecemos vínculos obsesivos y ansiosos, seremos emocionalmente libres para relacionarnos amorosamente con todo y con todos.

Respecto de la relación, el desapego es amar... sin esperar nada.

Si esperamos algo... sufriremos, porque la esperanza es una ilusión de la mente, que casi nunca se cumple.

El desapego es la percepción consciente de la realidad presente, de **lo que es**, Aquí-Ahora, sin pensamiento alguno. Ese tipo de percepción de la vida, de **lo que es**, es una comunión existencial con la realidad, que es fuente del amor.

Pero no debe haber pensamiento alguno.

¿Qué es ser independiente?

Somos dependientes de una persona cuando pensamos:

*“Si lo pierdo o no puedo obtenerlo,
mi vida no tendrá sentido”.*

Y somos personas emancipadas, autónomas, libres, 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, sigo viviendo conectado con la vida del momento presente, no me deprimó ni me dejó abatir por la pérdida; sencillamente sigo viviendo, sigo adelante en este trasegar incierto pero bello.

Cuando comprendo que:

“La vida es un eterno presente”

vivo sumergido en la vida, viviendo la vida tal como es, tal como enseña el Zen:

“El Zen no es un sofisticado arte de vivir. Consiste sencillamente en vivir, siempre en la realidad, en su exacto sentido”.

Ser “*independiente*” no es ser poco compasivo o desligarse de los demás. Es amar sin depender.

Amar y relacionarse con los otros desde una actitud de independencia y desapego es hacerlo con respeto y libertad.

Me interesan las personas y las cosas, pero no me esclavizo, ni destruyo mi vida personal para vincularme con ellas; lo hago desde una posición digna, que es respeto por sí-mismo, por la propia vida, por el propio ser... y respeto por la libertad del otro.

La dignidad interior, que es el respeto por el ser interior, debe prevalecer. ¿Qué dar a los demás si no me quiero a mí mismo, ni me valoro, ni descubro lo bello de mi vida? ¿Cómo dar de lo que no tengo? ¿Qué puedo dar desde la indignidad del apego? Nada.

¿Se trata ser irresponsable?

Desapego no significa “*falta de compromiso*” con lo que uno hace o dice. No es lavarse las manos, como Pilatos. Podemos ser responsables sin sentir angustia o culpa. El Bhagavat Gita, un texto sagrado hinduista considerado uno de los clásicos más importantes de la historia, hace 2.600 años afirmó 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”.

“*No estar apegado al fruto de sus obras...*” ¿Habría algo más cercano a la paz interior? Comprometerse, no esclavizarse ni venderse al mejor postor. La consigna suprema del desapego dice:

“Prohibida la esclavitud, física o mental.”

Y aconseja resistirse a cualquier cosa que avasalle nuestra dignidad o nos sujete emocionalmente, es decir, no aceptar nada que nos robe la capacidad de pensar y sentir como nos dé la gana; no aceptar nada, ni a nadie, que me impida estar *Presente* viviendo el milagro de existir:

“Sé tú, y ni Dios ni el diablo importan”

¿Necesita tener vida monacal?

La persona desapegada o psicológicamente independiente del siglo XXI, anda por la calle como cualquier parroquiano, 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, tiene opiniones políticas, practica deportes, en fin: no se parece mucho a un asceta consumado de la vieja guardia, aunque suele simpatizar con las enseñanzas milenarias.

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 desapegada y llena de bienestar.

Si usted no es un ser trascendido, que habita más allá del bien y del mal, tendrá que aprender a desapegarse, con su bella y terrible humanidad a cuestas.

El desapego es una conquista de sí mismo en medio de la cotidianidad, en la relación con las personas y las cosas.

¿Qué más hacer?

Ya hemos comentado que, según las Escuelas de Conocimiento, el principio básico para lograr el desapego, que es un aspecto de la libertad interior, radica en la observación pura y directa del apego, sin pensamiento alguno. Es ese **ver** el apego el que libera su energía, su forma, en una mutación que conduce a un estado superior de conciencia y libertad.

Toda “*forma*” oculta la Conciencia, que es su esencia.

Pero desde el punto de vista terapéutico se suelen utilizar otras técnicas de tipo psicológico:

- Diferenciar pasión armoniosa de pasión obsesiva.
- Comprender el principio de la no permanencia de las cosas, y aplicarlo a la vida cotidiana.
- Cambio de valores: “*la gente no vale por lo que tiene, ni por sus éxitos*”.
- Aprender a perder el tiempo, vagar, explorar, ir de vacaciones, no hacer nada, hacer cosas inútiles.
- Comprender “*el principio de la incertidumbre*”.
- Buscar una significación o un sentido de vida más espiritual.
- Aceptar lo peor que puede ocurrir.

- Procesos catárticos con el apego.
- Hablar cara a cara con el deseo obsesivo.
- Indagar sobre la Conciencia.
- Prácticas conscientes con la muerte.
- Esperar lo mejor, pero preparados para lo peor.

¿Cómo reconocer el apego?

Para reconocer el apego en uno mismo, según la psicología, existen seis manifestaciones típicas que lo definen. Si usted presenta alguno de estos indicadores es posible que ya esté enredado inadecuadamente con algo o alguien:

- Indicador 1:

Autonomía restringida.

Si está apegado no será el dueño de sus acciones.

Estará bajo la dirección y mando de alguien.

Se comportará como un esclavo obediente embelesado.

Perderá su capacidad de decisión.

- Indicador 2:

Un impulso incontrolable o un deseo insaciable hacia algo o alguien.

Nunca estará satisfecho.

No puede llenar un vacío que no se llena.

Frustración permanente por no disponer del objeto o persona de su apego, cada vez que se le antoja.

Sed inextinguible. Cuanto más recibe más querrá.

El alivio de no perderlo será superior que el placer de tenerlo.

La dicha inicial se ha convertido en dolor.

- Indicador 3:

Miedo a perder la fuente del apego

Piensa que su fuente del apego lo es todo y el principal motivo de su existencia.

El miedo a perderla no lo deja en paz.

La ansiedad anticipatoria será una carga inevitable.

Pendiente de cualquier signo que le haga sospechar de la ruptura del vínculo.

No está abierto a la renuncia.

No acepta lo peor que pueda pasar.

El miedo a perderla le nubla la razón

- Indicador 4

Identidad desorientada

Déficit en el autoconocimiento.

Ya no sabe en realidad quién es.

Anda como perdido.

No se encuentra a sí mismo, ni en sí mismo.

Ha perdido contacto con su **Yo** más auténtico, que es la conciencia de sí mismo.

Quizás ya no recuerda cómo era y quién era antes de iniciarse el apego.

- Indicador 5

Necesidad de apoderarse o adueñarse.

Un instinto exacerbado de posesión de algo o alguien.

La necesidad de posesión y pérdida de identidad van de la mano.

Deseo de convertir lo deseado en una extensión personal.

Poseído por un “yo” acaparador.

La necesidad de adueñarse o poseer las cosas o las personas, agota las energías vitales.

No distingue entre “tener” y “poseer”.

Piensa que las cosas son para siempre.

Reducción irracional de la tolerancia a la frustración.

- Indicador 6

Reducción hedonista

Restricción de la capacidad de sentir a causa del apego.

El apego reduce su energía y su capacidad de disfrute.

Ojos y aliento sólo para el vínculo de dependencia, sin necesidad ni posibilidad de ver y sentir otras opciones.
Reducción hedonista cada vez mayor.
Sólo le interesa su fuente de apego.
Ignora el mundo vivaz y palpitante que lo circunda.
La vida le pasa desapercibida.
La dicha y el gozo de existir le son extraños.

Epílogo

El apego es una *patología* de la libertad, que le quita hasta el último aliento de energía vital.

El apego es la pérdida de la libertad interior, la esclavitud psíquica, el autoencadenamiento y el abandono de la dignidad como ser humano.

Y la adicción es la aniquilación del Ser Interior.

La identificación anestesia, el apego mata, y la adicción incinera.

Así, habré perdido la breve oportunidad de descubrir la dicha, el éxtasis, el contacto con el misterio de la vida.

En tal caso, todo ha sido en vano.

Pero, afortunadamente, Oriente nos ha legado el antídoto contra el apego: la percepción pura de los estados internos.

La observación transforma lo observado.

Bibliografía

- Ouspensky. Fragmentos de una enseñanza desconocida.
- Walter Riso. Desapegarse.
- Antony de Mello. Escritos esenciales.
- Rahula. Lo que el Buda enseñó.
- Dhiravamsa. La vía del no apego.
- Krishnamurti. El libro de la vida.
- Deshimaru. Preguntas a un maestro Zen.