

LIBERARSE DE LA Dependencia HACIA EL OTRO

Sufrimos por lo que no tenemos. Y por la idea de perder aquello que apreciamos. Pero ser felices consiste en estar a gusto con nosotros mismos. En llenar nuestro interior. Por *Borja Vilaseca*. Ilustración de *Christian Boyer*



Los celos nacen del miedo a perder lo que se tiene. Destruyen el bienestar y la libertad. Aunque pueda parecer lo mismo, el apego es lo contrario del amor.

Los seres humanos sufrimos por querer lo que no tenemos. La persona que nos gusta, el trabajo soñado, más tiempo libre o un coche deportivo. Sin embargo, por el camino nos olvidamos de lo que verdaderamente necesitamos. Al obsesionarnos con el objeto de nuestro deseo, de forma inconsciente terminamos idealizándolo. Creer que cuando lo obtengamos nos dará la felicidad.

Al conseguir eso que tanto anhelamos, de pronto comenzamos a sufrir por miedo a perderlo, a que nos lo estropeen. Y este temor nos contamina con dosis diarias de ansiedad, atascándonos en un callejón sin salida: no podemos vivir felices con ello ni sin ello...

DEVORADOR DE BIENESTAR
“Vivimos encadenados a lo que llamamos felicidad”
(Anthony de Mello)

Detrás de nuestros deseos y miedos se esconde uno de los virus más letales que atenta contra la salud emocional: el apego. Según la Real Academia Española, significa “inclinación hacia alguien o algo”. Popularmente, también se considera sinónimo de “afecto”. Pero estas definiciones sólo ponen de manifiesto lo poco que conocemos a este gran devorador de nuestra paz interior.

Hay quien dice que el apego es “sano”, una muestra de “amor”. Otros afirman que “cuanto más apego se tiene, más se ama”. Nada más lejos de la realidad.

Y entonces, ¿qué es el apego? Podría definirse como “el egocéntrico afán de controlar aquello que queremos que sea

nuestro y de nadie más”. Implica “creer que lo que nos pertenece es imprescindible para nuestra felicidad”. Sin embargo, más que unimos, el apego nos separa de lo que estamos apegados, mermando nuestro bienestar y nuestra libertad.

LOS CELOS NO SON AMOR
“El amor es una palabra maltratada y pisoteada por la sociedad” (Jiddu Krishnamurti)

“Sin ti no soy nada”. “Lo mejor de mí eres tú”. “Necesito saber que me deseas”. “No puedo pasar un día sin saber de ti”. “Por ti sería capaz de matar”. Estas frases, por muy románticas que puedan sonar, suelen pronunciarse en el seno de una pareja envenenada por el apego.

Al creer que nuestra felicidad depende de la persona que queremos, destruimos cualquier posibilidad de amarla. Bajo el embrujo de esta falsa creencia, nace en nuestro interior la obsesión de garantizar que esté siempre a nuestro lado. Y el miedo a perderla nos lleva a tomar actitudes defensivas. Es entonces cuando aparecen los celos. Etimológicamente, esta palabra proviene del griego *zelos*, que significa “recelo que se siente de que algo nos sea arrebatado”. Revelan que vemos a nuestra pareja como algo que nos pertenece.

Intentamos cambiarla y ponerle límites. Y así el conflicto está garantizado, manchando nuestra relación de tensiones. Curiosamente, el mismo apego que nos ha separado, a veces nos mantiene enganchados por temor a quedarnos solos, a lo que digan los demás.

LA PRISIÓN DEL MATERIALISMO
“Lo que posees acabará poseyéndote” (Chuck Palahniuk)

Más allá de dañar nuestras relaciones, el apego también pervierte lo que nos interesa a nivel profesional. Está presente en nuestro afán de éxito. Movidos por el deseo de ser reconocidos, podemos medir nuestro valor como personas en función de los resultados que obtenemos.

A veces nos obsesionamos tanto por

“La codicia también pervierte el éxito. Nos obsesionamos con metas y no disfrutamos del camino. Condiciona nuestras motivaciones”

la meta, que nos olvidamos de disfrutar el camino que nos conduce hasta ella. Y no sólo eso. La ambición puede terminar corrompiendo aquello que un día amábamos hacer, condicionando nuestras motivaciones y forma de trabajar. Según un proverbio oriental, “cuando un arquero dispara una flecha por puro placer, mantiene toda su habilidad. Cuando dispara esperando ganar una hebilla de bronce, ya se pone algo nervioso. Pero cuando dispara para ganar la medalla de oro, se vuelve loco pensando en el premio y pierde la mitad de su habilidad, pues no ve un blanco, sino dos”.

Buscamos fuera lo que no encontramos dentro. Consumimos compulsivamente. Sin embargo, ¿cuánto dura nuestra satisfacción? Si somos honestos con nosotros mismos, tal vez descubramos el verdadero precio que pagamos por buscar en el lugar equivocado. En palabras de Buda, “lo que más me sorprende son los hombres que pierden la salud para juntar dinero y luego pierden el dinero para recuperar la salud”.

LA SEGURIDAD ES UNA ILUSIÓN “Quien tiene miedo sin peligro inventa el peligro para justificar su miedo” (Alain)

La mayoría de nosotros siente un profundo temor a la muerte. La negamos. Aunque mueran cada día miles de personas, nos da pánico que de pronto llegue nuestro turno y desaparecer sin más.

Convertimos desesperadamente nuestra existencia en algo seguro. Nos “esposamos” a través del matrimonio. Firmamos un contrato indefinido con una empresa. Solicitamos al banco una hipoteca para comprar un piso. Y, más tarde, un plan de pensiones para estar tranquilos cuando llegue la jubilación. Seguimos lo que nos dice el sistema que hacemos para llevar una vida “normal”.

Pero por más que nos esforcemos, no calmamos nuestra inquietud interna. ¿Qué sentido tiene buscar certezas en un mundo imprevisible? La única seguridad que tenemos es que la incertidumbre sólo desaparece con nuestra muerte. No podemos escapar de la inseguridad. El

reto consiste en aceptarla y confiar más en nosotros mismos.

LA INUTILIDAD DEL AFECTO “Tú eres lo único que falta en tu vida” (Osho)

Llegados a este punto, ¿es posible vivir sin apegos? Por supuesto, pero es una hazaña que requiere comprender que lo que necesitamos para ser felices está dentro de nosotros, y no fuera. “Ser felices” quiere decir que “estamos a gusto, cómodos y en paz con nosotros mismos. Cuando sentimos que no nos falta de nada”. La trampa consiste en creer que algo vinculado con el futuro nos dará lo que no nos estamos dando aquí y ahora.

Mediante el equilibrio interno podemos cultivar el desapego en nuestra relación con todo lo demás. Compartir lo que somos, agradecidos de recibir lo que otras personas y la vida nos quieran dar. Nada ni nadie nos pertenece. Tan sólo gozamos del privilegio de disfrutarlo temporalmente. Más que nada, porque todo está en permanente cambio.

Así lo refleja una historia sobre Alejandro Magno. Se cuenta que encontrándose al borde de la muerte, el gran rey de Macedonia convocó a sus generales para comunicarles que quería que su ataúd fuese llevado a hombros, transportado por los propios médicos de la época. También les pidió que los tesoros que había conquistado fueran esparcidos por el camino hasta su tumba. Por último, les insistió en que sus manos quedaran balanceándose en el aire, fuera del ataúd, a la vista de todos. Asombrado, uno de sus generales quiso saber qué razones había detrás de tan insólitas peticiones. Y Alejandro Magno le respondió: “Primero, quiero que los más eminentes médicos comprendan que, ante la muerte, no tienen el poder de curar. Segundo, quiero que todo el pueblo sepa que los bienes materiales conquistados, aquí permanecerán. Y tercero, quiero que todo el mundo vea que venimos con las manos vacías y que con las manos vacías nos marchamos”. ●

PARA CULTIVAR EL DESAPEGO

1. LIBRO

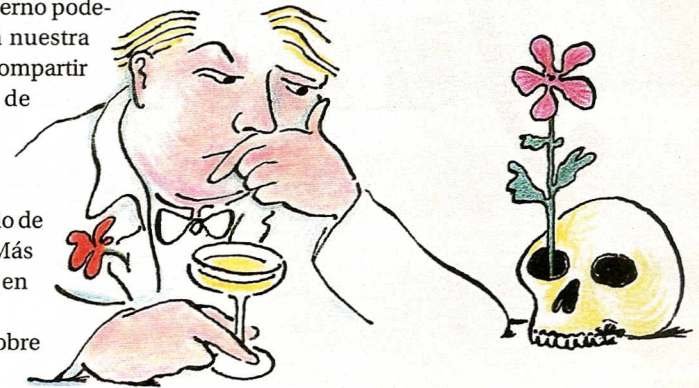
‘Un nuevo mundo ahora’, de Eckhart Tolle (Debolsillo). Un ‘best-seller’ que desenmascara las motivaciones egoístas y egocéntricas que hay detrás del deseo, el miedo y la dependencia.

2. PELÍCULA

‘El guerrero pacífico’, de Víctor Salva. Nick Nolte encarna a un sabio que enseña a un joven atleta los beneficios de cultivar una mente centrada en el momento presente, desapegada de lo que pueda pasar en el futuro.

3. CANCIÓN

‘En el muelle de San Blas’, de Maná. La letra muestra lo desgarrador que puede ser no volver a ver a la persona querida.



La trampa del deseo

Para no caer en las garras del apego es importante hacernos más conscientes de qué deseamos y por qué. Porque nos desconecta de lo único a nuestro alcance: vivir conectados con nuestro bienestar interno. Cuenta una parábola sufí que “un pescador encontró entre sus redes una botella de cobre con un tapón de plomo. Al abrirla, apareció un genio que le concedió tres deseos. El pescador le pidió en primer lugar que le convirtiera en sabio para poder hacer una elección perfecta de los otros dos deseos. Una vez cumplida esta petición, el pescador reflexionó y dio las gracias al genio diciéndole que no tenía más deseos”.