

Hablando del desprendimiento

Victoria Molina / Psicoterapeuta

Cuando hablamos de desprendimiento en el ser humano, automáticamente nos viene a la mente la idea de que **alguien se encuentra “prendido”, atado, sujeto** a algo o alguien más. El desprendimiento sería, entonces, dejar de estar aferrado a aquello a lo que se está atado. En la actualidad se utilizan mucho, y hasta se podría decir que se han puesto de moda, los conceptos de **apego y desapego**, mismos que podemos considerar también aquí, ya que se refieren a lo mismo que tratamos.

El término “apego” puede llegar a tener un significado ambivalente, ya que se le asocia con **algo agradable, tierno, cariñoso**, pero también con **algo desagradable y dañino**. En la cultura occidental se entiende, en mayor o menor grado, como una manifestación de cariño o de afecto por alguien; sin embargo, en la oriental es reconocido como la causa principal del sufrimiento humano; una forma de adicción agonizante y dolorosa. De acuerdo con la forma como se entienda el apego, **el desapego, puede tener una connotación negativa**: indiferencia, desinterés o desamor, cuando en realidad el verdadero significado tiene **un sentido positivo y liberador**. El desapego – desprendimiento – puede entenderse, también, como no-apego; no-dependencia. Si introducimos la palabra **‘dependencia’**, tal vez nos aclaramos mejor. Y nos referimos a la dependencia mental y emocional: sabemos que dependemos emocionalmente cuando nuestro bienestar está en función de otro.

Antes de continuar, es preciso matizar la idea: somos seres sociales; vivimos en sociedades y es normal que se establezcan **vínculos de cierta dependencia**, pero se trata de una **inter-dependencia entre personas adultas maduras**; todas dan y reciben, se cuidan y se apoyan mutuamente. No es posible volvernos completamente ‘independientes’ sino desarrollar lazos de interdependencia sanos con otras personas con las que nos relacionamos. Desgraciadamente, hay muchas personas adultas que no establecen este tipo de vínculo de interdependencia sana, sino que buscan relaciones que les provean de cuidado, cariño, seguridad, etc., o también a quien cuidar, a quien salvar, o incluso a quien dominar.

Nuestra capacidad para relacionarnos y vincularnos de forma sana está condicionada con **el estilo de apego que se tuvo en los primeros años de vida**: un apego **seguro** genera confianza, y uno **inseguro** (padres ausentes, ambivalentes, maltrato) genera desconfianza. También las experiencias vividas en la edad adulta pueden influir en nuestro nivel de confianza al momento de relacionarnos (frustraciones, engaños, coacciones, malos tratos, etc.).

El apego es **una vinculación mental y emocional** – generalmente obsesiva – a objetos, personas, actividades, ideas o sentimientos, originada en la creencia de que ese vínculo proveerá, de manera única y permanente, placer, seguridad o autorrealización. Lo mismo, prácticamente, se puede decir de la **dependencia emocional**, que es una necesidad afectiva extrema y continua, que obliga a las personas que la padecen a satisfacerla en el ámbito de las relaciones interpersonales, generalmente relaciones de pareja.

Hemos dicho que una de las principales causas del sufrimiento, principalmente mental, surge de la tendencia a apegarnos a las cosas o a las personas, sin embargo estamos inmersos en un **mundo lleno**

de apegos que nos atrapan: a las personas (hijos, padres, pareja, amigos), al sexo, a la reputación, a la fama, a la aprobación, 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, al teléfono, a internet, al sufrimiento, a la comodidad, a la felicidad, al ejercicio físico, a la belleza, al amor, al éxito, al pasado, a la tradición, a la moda, y la lista de cosas y situaciones puede seguir. La dependencia psicológica no discrimina razas, credos, géneros, niveles sociales o culturales, etc., y lo que es peor, en nuestras sociedades consumistas, **muchos apegos son socialmente aceptados**. La mala noticia es, aunque nos cueste aceptarlo, que ningún apego es sencillo y tampoco inocuo; **todos son dolorosos y afectan la salud mental**.

Las **personas apegadas** están convencidas de que sin esa relación (dependiente o de apego) le **es imposible ser felices**, alcanzar sus metas o tener una vida satisfactoria. La preocupación que les agobia constantemente a los dependientes es la posibilidad de perder su fuente de apego, ya que sin ella sienten que no valen, que no pueden, que no saben... hasta llegar al punto, muchas veces, de pensar que no podrían siquiera vivir sin esa fuente de apego (generalmente una persona). Vivir así es un sufrimiento permanente. Por lo tanto, lo que define el apego no es el deseo sino **la incapacidad de renunciar a él**; lo que sería necesario si el vínculo resulta dañino para la salud mental o para el bienestar de la persona y de aquellos que la rodean. Sin importar el estrato social, la cultura a la que pertenecemos o lo muy inteligentes que seamos, nos cuesta comprender profundamente que nada es para siempre. Muchísimo sufrimiento por falta de realismo; parece que preferimos el autoengaño, pero lo pagamos caro. El **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. Y el miedo a no ser, contribuye a la posesión; y el miedo engendra ilusión y esclavitud.

Creemos que formamos lazos con otros por amor, y aunque pueda parecer lo mismo, **el apego es lo contrario del amor**. Seguridad significa permanencia, pero ¿existe algo en la vida que sea permanente? En nuestras relaciones buscamos seguridad y permanencia; y lo que ocurre es que el concepto mismo de sentir que necesitamos esa seguridad y permanencia se traduce en apego. Y así, hacemos a la otra persona objeto de ese intenso apego, del que **nacen toda clase de conflictos**: celos, sospechas, miedo, el sentimiento de adquisición y pérdida... El deseo de estabilidad y el apego, con su correspondiente dolor y placer, ansiedad y miedo, no son amor. Deberíamos estar conscientes de que la vida no es sólo una buena relación. Es mucho más, es algo inmensamente superior al movimiento satisfactorio de una feliz relación personal. Pero, como seres sociales que hemos dicho que somos, crearemos vínculos interpersonales, y estar verdaderamente relacionado con otro sólo es posible cuando la ambición, la desconfianza, la competencia, el sentido de posesión, con todas sus amarguras, enojos y frustraciones, están por completo ausentes. Una forma de llegar a este punto es **el desprendimiento**.

El desapego implica **desprenderse mental, emocional y a veces físicamente** de la forma insana y dolorosa en que estamos involucrados. No se trata de un alejamiento hostil; tampoco es aceptar con resignación cualquier cosa (no me defiendo, no expreso mis necesidades, no pongo límites); no es vivir indiferentes a la gente y a los problemas, ni tampoco es una actitud infantil de despreocupación negando la realidad, o un desentendernos de nuestras responsabilidades. El desapego se fundamenta en **una ‘filosofía del desprendimiento’**, que no es otra cosa que un intento por **ser psicológicamente más libres**.

Una de las características más fuertes del apego, es el **miedo a perder aquello que se desea**; por lo tanto, cuanto más conscientes y dispuestos estemos a prescindir de eso, más podremos desapegarnos. En pocas palabras, debemos estar dispuestos a aceptar que nada es para siempre, estar abiertos a la pérdida de aquello que tanto queremos, sin que ello implique gran dramatismo y limitaciones en nuestra vida. **Aprender a prescindir de algo o de alguien** es básico para el desprendimiento, en el que se cambiará un sufrimiento inútil por un sufrimiento útil, que es el del duelo y la pérdida asumida. Lo que quiere decir que el desapego no es fácil y también lleva su dosis de dolor, pero se trata de un dolor constructivo que nos lleva al camino de la liberación.

Krishnamurti decía que **el apego corrompe**. Podemos decir que es cierto, ya que se pierde la dignidad, el respeto a sí mismo, los valores más esenciales y la libertad.

Los seres humanos deseamos, anhelamos, nos interesamos en muchas cosas y personas; todo esto es normal siempre y cuando no caigamos en la obsesión y estemos dispuestos a dejar ir el objeto de nuestro interés o deseo; **si estamos dispuestos a perderlo, estamos en el área sana** y nos podemos sentir libres. Podemos disfrutar sana y libremente de la compañía de otros, del intercambio de cariño, del apoyo, de buenos momentos, etc., mientras se haga sin temor ni preocupación; cuando empezamos a sentir temor, angustia, preocupación, celos, envidias, aprensión... estamos ya en el apego.

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.

El desprendimiento implica **desatarse de lo que otras hagan o digan**, para determinar el propio camino; significa dejar el control del otro para **ocuparnos de nosotros mismos**, para ser autónomos. Cuando se está atado emocionalmente a otro/s, esa dependencia genera inseguridad y da lugar a conductas de control; se deja de vivir la propia vida para vivir pendiente del otro.

Somos dependientes de algo o alguien cuando pensamos: “si lo pierdo o no puedo obtenerlo, mi vida no tiene sentido”. Y somos personas libres 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”**. Amar y relacionarse con los otros desde una actitud de desapego/independencia es hacerlo con respeto y libertad. Se tiene interés por las personas, pero no se esclaviza ni destruye la valía personal para vincularse con ellas; se hace desde una posición digna. Es acercarse a los otros sin maltratar ni maltratarse, sin ser servil, sin miedo, sin humillación: sin la carga de la dependencia.