

Índice

Introducción, 19

PARTE I. LIMPIANDO EL CAMINO CONCEPTUAL, 23

Lección 1. El apego y el desapego:

aclaraciones y malos entendidos, 26

Qué es y qué no es apego, 26

Qué entendemos por desapego, 33

Cómo reconocer el apego en uno mismo, 39

PARTE II. CÓMO IDENTIFICAR EL APEGO

Y NO DEJARSE VENCER POR ÉL, 43

Lección 2. El apego esclaviza y quita libertad interior, 46

La libertad no es negociable, 46

Atrapado en la red, 48

El afrodisiaco del poder, 49

Dependencias compartidas: la doble opresión, 50

La necesidad te esclaviza, la preferencia te libera, 51

La práctica del desapego: cómo recuperar la libertad interior e impedir que la dependencia te esclavice, 53

1. Activar el Espartaco que llevamos dentro, 53
2. No estar donde no te quieren o te hacen daño, 55
3. La abstinencia es un sufrimiento útil que ayuda a desapegarte, 56
4. Listas de liberación personal, 57
5. Quitarle poder a las necesidades irracionales, 59

Lección 3. El apego siempre va enganchado a un deseo insaciable, 62

La inflación emocional o el fenómeno de la tolerancia, 62

“Me haces falta, mucha falta, no sé tú...”, 63

Body victim, 64

El glotón que llevamos dentro, 66

El arte de transformar un deseo normal en dolor de cabeza, 67

Deseos “peligrosos” en terreno fértil, 68

La práctica del desapego: cómo relacionarse con los deseos sin caer en el apego, 71

1. La afición no es adicción, 71
2. Distinguir entre pasión armoniosa y pasión obsesiva, 71
3. Hablar cara a cara con el deseo, 73
4. Disciplina y moderación: dos factores antiapago, 75

Lección 4. No hay apego sin temor a perderlo, 77

En el filo de la navaja, 77

El apego a la espiritualidad, 78

La ausencia de miedo y la felicidad, 80

La práctica del desapego: cómo hacer frente a los temores que genera el apego, 81

1. Identificar el miedo que impide el desapego, 81
2. Aceptar lo peor que pueda ocurrir, 82

3. Asustar al miedo, 84

4. Tener confianza en uno mismo, 86

Lección 5. Si te apegas, ya no sabrás quién eres, 87

La identidad desorientada, 87

Apegado a un nombre, 89

El apego al conocimiento, 91

¿Quién eres en realidad?, 92

*La práctica del desapego: cómo salvaguardar
y rescatar la identidad personal*, 94

1. Encontrarse a uno mismo, 94

2. Ser anónimo, 95

3. Desactivar los rótulos que llevas a cuestas, 97

4. Proclama en defensa de la identidad personal, 98

Lección 6. El apego es posesión exacerbada, 99

El yo y el mi, 99

Dueño de nada, 101

Amar no es poseer, 102

El sentido de posesión te debilita, 102

*La práctica del desapego: cómo desprenderse
de la necesidad de posesión*, 103

1. Tener sin poseer, 103

2. No dejar que las cosas te dominen, 105

3. Convertirse en un banco de niebla, 105

4. El paisaje como meta, 107

5. Declaración de autonomía afectiva:

“Usted no es mi felicidad”, 108

Lección 7. El apego te quita disfrute y autoobservación, 109

El apego invasor y la reducción hedonista, 109

El apego a los hijos, 110

El amante liberado, 111

El apego al tiempo y la velocidad (el yaísmo), 113

La práctica del desapego: cómo vencer la reducción hedonista que genera dependencia, 115

1. Exploración y ensayo del comportamiento, 115

2. El miedo irracional a perder el control, 116

3. El espíritu de rebeldía o contra la autoridad que limita, 117

PARTE III. ¿POR QUÉ NOS APEGAMOS?

TRES PUERTAS QUE CONDUCEN AL APEGO, 119

Lección 8. La debilidad por el placer (Primera puerta), 122

El proceso del apego al placer. Versión rápida y versión lenta, 122

La inmadurez emocional como vulnerabilidad al apego, 124

El trasfondo último de todo apego: la ilusión de permanencia, 126

La práctica del desapego: cómo vencer la creencia de un placer eterno e inagotable, 128

1. Constatar que nada es permanente, 128

2. Viajar sin moverse, 130

3. Soñar no es delirar, 131

4. Erradicar el egocentrismo, 132

5. La vida placentera como fuente de bienestar, 134

Lección 9. Buscar señales de seguridad en lugar de resolver los déficits personales (Segunda puerta), 136

La balsa que llevamos a cuestas, 136

La autoexigencia como señal de seguridad, 138

La dependencia de las cámaras bronceadoras, 139

El mito de la seguridad psicológica, 141

La práctica del desapego: cómo evitar que los sentimientos de inseguridad nos arrastren al apego, 142

1. Eliminar los déficits, 142
2. Caminar en el vacío, 143
3. El poder liberador del hastío, 144
4. La vida gratificante como fuente de bienestar, 145

Lección 10. La compulsión de “querer ser más”

(Tercera puerta), 147

El círculo vicioso de la ambición, 147

El afán por ser el mejor, 148

El crecimiento personal como desarrollo sostenible, 150

El exceso conductual nunca es saludable, 151

La práctica del desapego: cómo vencer la compulsión de “querer ser más”, 153

1. Un antídoto: las enseñanzas del Maestro Eckhart, 153
2. Dejarlo ir, 155
3. La vocación no necesita obsesión, 156
4. La vida significativa como fuente de bienestar, 156

Epílogo. Pequeñas lecciones para grandes dependencias, 159

Apéndice. ¿A qué cosas nos apegamos?, 163

Notas, 181