

CAPITULO 8 *El yoga y las adicciones. Dos etapas. Adicciones a sustancias químicas. Adicciones a personas, al trabajo, a la información.*

EL YOGA Y LAS ADICCIONES.

Hablar de adicciones es hablar de conductas adictivas, pero ¿qué son las conductas adictivas?... ¿Cómo identificarlas?...

Son actos compulsivos que nos vemos impelidos a hacer reiteradamente. Esta reiteración puede estar motivada por una configuración determinada del entorno (por ejemplo ante situaciones que nos dan miedo) o simplemente motivadas por el transcurso de un intervalo de tiempo (por ejemplo la necesidad fisiológica de consumir cierta cantidad de nicotina cada hora).

La característica es que si no ejecutamos el acto de esa compulsión, si no llevamos a cabo el acto adictivo, sufrimos, sentimos una gran inquietud y una gran angustia, que suele ser insoportable, enloquecedora. Cumplir con la adicción da un período de relajación de esa angustia, muchas veces también asociado a una sensación de seguridad u omnipotencia. En definitiva nos da energía para continuar viviendo.

¿Y cuál es el problema en que tengamos adicciones?.

- Lo obvio es que nos quita libertad: estar pendientes de cuestiones externas; sufrir ante cualquier inconveniente para realizarla, al llegar el momento de cumplir con la adicción; tener que adecuar nuestra vida a nuestra adicción, son todos fuertes condicionamientos que nos coartan, nos quitan opciones de elegir cómo queremos que sea nuestra vida. Una adicción exige que adecuemos a ella nuestra vida y nuestras costumbres.
- Por otro lado, la angustia que genera la compulsión sólo es mitigada momentáneamente: luego de un período, vuelve a presentarse. Es decir que el período de relajación es transitorio y generalmente corto respecto a la angustia que lo motiva. La angustia suele tener un pequeño período de latencia, mientras estamos bajo el efecto del elemento adictivo y luego va creciendo hasta hacerse insoportable. Es decir que si lo miramos desde un punto de vista estadístico, son muchísimos más prolongados los períodos de angustia que los de relajación o de euforia.
- Si la adicción consiste en incorporar a nuestro organismo sustancias químicas, dañamos nuestra fisiología. Es decir que además de los problemas que acabamos de mencionar sobre perturbaciones en la conducta, se pone en juego nuestra integridad física. Cuando estamos atrapados en una conducta adictiva con estas sustancias, nuestra visión de la vida es necesariamente de corto o mediano plazo, aunque no seamos concientes de ello.
- Una adicción es una conducta que siempre busca expandirse. Nunca está acotada, aunque así lo creamos. Cuando estamos atrapados por una adicción,

tenemos una falsa sensación de dominio sobre la situación, que nos hace pensar que la manejamos. Por lo tanto pensamos que estamos haciéndonos un daño mínimo y calculado. Inclusive apoyamos esta creencia con racionalizaciones (del tipo “*respirar el smog de la ciudad es mucho más dañino que esto que consumo*”).

Tenemos la falsa convicción que de ninguna manera permitiremos que se expanda, que invada otras áreas de nuestra vida.

Esto es así mientras mantengamos un cierto equilibrio emocional. Pero ante una situación novedosa que nos desequilibre, perdemos ese control y comprobamos que progresivamente la adicción se expande.

- Desde el punto de vista que venimos tratando en este libro, una adicción nos aleja de nuestro fondo, de nuestro Yo, de nuestra Alma. Nos hace vivir con la conciencia en el ego. El ego es quien quiere siempre más y entre eso que quiere acrecentar está el placer o al menos la huida de la angustia, a cualquier costo. Mitigar la angustia, aunque sea transitoriamente, es fuente de placer. Es importante distinguir entre la búsqueda del placer, la búsqueda de la satisfacción del placer y la felicidad, la bienaventuranza por otro lado.

Centrados en el ego, transitamos un camino de búsqueda de placer y de satisfacción del placer.

Es decir que partimos de un estado de ansiedad y de angustia, pero no de deseo específico.

La primera búsqueda es en la dirección de despertar el deseo específico. Buscamos despertar los sentidos, acrecentar la ansiedad para despertar el deseo. En esta etapa direccionamos nuestra mente hacia el objeto de la adicción.

Luego buscamos satisfacer, calmar ese deseo que acabamos de despertar.

Primero aparece una inquietud, un desequilibrio, que es el preámbulo del placer. Luego buscamos despertar el deseo específico.

Y en un tercer momento buscamos una relajación que es la satisfacción de ese deseo. Este es el momento placentero. Los dos anteriores son de angustia.

Este mecanismo se perpetúa y como dijimos antes busca expandirse.

Por otra parte la conciencia en el ego se embota con el placer rutinario, necesita nuevos estímulos para seguir estando atenta, despierta. Si hay placeres repetitivos, se produce un embotamiento. De esta forma emerge la angustia que siempre está agazapada, buscando un resquicio por donde colarse y surgir en la conciencia. Dijimos que la angustia es un desequilibrio. Podemos distraernos,

entretenernos y desviar nuestra atención, pero en los resquicios de la atención, el desequilibrio emerge a la conciencia.

Es decir que, transitando el camino de una adicción, fortalecemos nuestro ego, cada vez toma más el mando de esa totalidad que somos. Fortalecer el ego es quedar a merced de los impulsos que invaden la conciencia; la voluntad va perdiendo el poder de dirigir nuestros actos.

Al mismo tiempo queda más relegada el área con nuestras motivaciones y talentos, queda relegada el área donde están las motivaciones esenciales para estar en este mundo. Nos alejamos cada vez más de nuestras motivaciones profundas, de nuestros talentos y sobre todo nos alejamos de nuestra felicidad y de la alegría de vivir.

DOS ETAPAS

Cuando estamos atrapados en una adicción pasamos al menos por dos etapas:

- El comienzo: quizás para superar una situación traumática, o para llenar un vacío o para complementar alguna carencia, iniciamos la conducta adictiva. Buscamos como dijimos, mitigar la angustia que hay en nuestra conciencia motivada por alguno de estos hechos.
- El desarrollo de la adicción: establecemos un modo de vida, rutinas, ritos personales para poder realizar lo que nos exige la adicción. Estos ritos involucran personas, objetos, lugares, formas de comportarnos. Es decir construimos un estereotipo, construimos un personaje que con el tiempo se asienta en nuestra conciencia y con el que nos vamos identificando. Comenzamos a pensar que somos ese personaje ,... ..con todas sus virtudes y sus limitaciones. Nuestra vida va adquiriendo entonces un destino marcado, que es el de ese personaje. Consciente o inconscientemente anulamos toda otra opción para nuestra vida. En el desarrollo de una adicción, se va condicionando nuestro aparato psíquico, para actuar ese personaje y también se va adaptando nuestra fisiología. Esta adaptación fisiológica se da por supuesto al ingerir sustancias, pero también se da en otros momentos que no impliquen el consumo de estas sustancias.

Cualquier método terapéutico que encaremos deberá contemplar lo sucedido en ambas etapas para ser eficaz. Destacamos la primera etapa que requiere un tratamiento especial, ya que de nada sirve cambiar la conducta adictiva si no resolvemos el problema que la originó. Tomar conciencia de esa situación original y resolverla es algo muy distinto que volver de la adicción; son dos procesos diferentes y la resolución de uno de ellos no implica la resolución del otro.

Podríamos decir que una conducta adictiva es parecida a lo que describimos como *piloto automático*, en el sentido que incorporamos conductas predecibles en las que estamos ausentes, nuestro Yo está ausente. Puede ser que los sentidos estén exacerbados, pero orientados a la búsqueda de un tipo determinado de placer o de mitigar la angustia.

De todas formas recortamos nuestra visión del entorno y también recortamos la percepción de nuestros procesos internos, aunque la visión que quede esté hipersensibilizada. Nuestra visión se parcializa.

La diferencia entre una adicción y el *piloto automático*, es que éste puede ser anulado con la voluntad, haciendo conciente el proceso.

En cambio no es posible anular una adicción con la sola determinación de hacerlo.

Si bien esta determinación es imprescindible para que podamos transitar el camino de regreso de ella, es necesario además el apoyo de otras técnicas y generalmente también es necesario el apoyo de profesionales.

Vamos a analizar a continuación algunas de las adicciones más comunes.

Una vez más digamos que lo que buscamos con estas líneas es tranquilizar al ego, crear un ambiente amigable para él y persuadirlo amorosamente a que transite el camino de retorno. Estas palabras están entonces dirigidas a él, porque él es el que tiene que realizar el reaprendizaje de vivir en comunicación con el Yo, con el Alma.

Lo que sigue está basado en la convicción de que cuando entramos en una adicción, es porque somos profundamente sensibles. Cuando nos volvemos adictos, es porque nuestra Alma es extremadamente sensible, delicada y generosa, tiene talentos extremadamente elevados.

Nos volvemos adictos porque es demasiado lo que tenemos para desarrollar, para entregar al mundo y nuestro ego no puede o no sabe cómo manejar esas energías que vienen del Alma.

Nuestro ego elige entonces lo que le parece más sencillo que es fortalecerse en formas de escapar de la angustia que esto le acarrea. Esto se asocia con la búsqueda de placeres y en su posterior satisfacción. Es lo que mejor encuentra para hacer el ego con el torrente de energía que viene del Alma.

Los acontecimientos externos de la vida aparecen tan complicados e inexorables, que el ego no encuentra la forma de encauzar esa enorme energía espiritual que viene desde el interior, desde el Alma. Entonces, en lugar de aplicarse a transformar el mundo, se sobre adapta a él a través de la adicción.

Cuando alguien nos cuestiona nuestra adicción desde valores éticos, e inclusive desde la salud, nos provoca una fuerte ira incontenible. Esto es porque hemos adoptado la

adicción por no saber qué hacer con toda esa energía que tenemos para dar y sentimos como una profunda incompreensión que se nos juzgue o se nos reprima, siendo el mejor camino que hemos logrado recorrer.

Sentirnos segregados por una adicción no hace más que incrementar ese sentimiento básico de impotencia que llevó a nuestro ego a recorrer ese camino. La segregación o la recriminación le confirman al ego que no tiene otra alternativa que la que ya eligió, lo consolida.

Si estamos atrapados en una adicción necesitamos para volver, una muy profunda e inteligente comprensión para que podamos encontrar y luego aprender la forma individual de canalizar toda esa energía espiritual.

En esto se basan las líneas que vienen a continuación.

ADICCIONES A SUSTANCIAS QUÍMICAS.

Pueden ser aceptadas socialmente o pueden ser sustancias ilegales. Puede ser que podamos consumirlas en un lugar público sin problemas legales, o pueden ser de las que son de uso privado.

1. SUSTANCIAS LEGALES

El tabaco, el alcohol, los fármacos, son aceptados socialmente e inclusive propiciadas en ciertos círculos, porque enfatizan algún rol. Estas son las sustancias legales.

Son peligrosas porque al estar permitidas, a través de la propaganda se crean estereotipos que vamos incorporando inconscientemente y luego motivan necesidades de consumo como si fueran genuinas. En realidad esas necesidades fueron implantadas en nuestro inconsciente con afiches, avisos, películas e inclusive noticias que escuchamos y leemos (¡aunque aparentemente sean para denunciar!).

Incluimos también dentro de estas sustancias legales a los hidratos de carbono de productos refinados, los dulces. Crean adicción con las mismas características que las otras sustancias....Producen un incremento tan abrupto de glucosa que nos hace sentir alegres y eufóricos, llenos de energía. Luego nuestro organismo se ve en la necesidad de neutralizar la glucosa segregando insulina, lo que conduce a una momentánea hipoglucemia, con sensaciones de extremo cansancio y decaimiento, lo cual enfrentamos con...¡el consumo de más dulces!....

Por supuesto cualquier sustancia puede constituirse en una adicción: los fármacos, el café u otros excitantes, inclusive la sal. Todos estos consumidos

con moderación pueden ser benéficos para la salud, pero pueden por otro lado ser nefastos cuando los consumimos en grandes cantidades motivados por una compulsión.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Como en todas las formas de adicción, como en todos los procesos de parcialización de la conciencia, lo primero para hacer es justamente **tomar conciencia de ella**, tratar con todos nuestros recursos internos, hacer consciente el proceso de la compulsión. Queremos decir tomar progresiva conciencia de:

- El surgimiento de la compulsión de consumir la sustancia de la adicción. Cómo se manifiesta, qué sentimos en nuestro interior precediendo el acto de consumir.

Qué sensaciones físicas: escalofríos, sequedad en la boca, vacío en la boca del estómago, flojedad en los miembros, extremo cansancio, picazones en alguna zona del cuerpo, tos, mucosidades, etc.

Qué sensaciones emocionales, alteraciones del carácter: mal humor, irritabilidad, ansiedad, intolerancia, hiperactividad, etc.

Qué pensamos: pensamientos negativos, reiterados, etc.

Se trata de captar en el campo de nuestra conciencia la forma que adopta la compulsión generadora de la adicción.

- Analizar las circunstancias en las que surge la compulsión: qué estamos haciendo, con quién estamos, cómo nos sentimos en ese ámbito social, qué pensamos que se espera de nosotros en ese momento, etc.
- Al consumir la sustancia, al materializar el acto adictivo, también trataremos de ser plenamente conscientes de todas las sensaciones tanto físicas como cambios en el carácter y en la emociones, e inclusive, de ser conscientes de los nuevos pensamientos que van surgiendo.

Se trata solamente de tomar nota de lo que pasa por el campo de nuestra conciencia.

- Durante el acto de consumición tratar de estar extremadamente alertas, ser conscientes de cada movimiento que hacemos y de percibir con todos los sentidos. Generalmente para consumir tenemos ritos personales, también asociados a objetos. Tomar plena conciencia en ellos.
- Después de consumir, lo mismo: hacer consciente lo que pasa, cómo nos vamos sintiendo, de cuanta energía disponemos, cómo está nuestro carácter ahora que neutralizamos la compulsión. Este proceso de observación es necesario incorporarlo en forma permanente para poder percibir de qué forma ese

consumo afecta a nuestra persona, a nuestro cuerpo, a nuestra creatividad, a nuestros afectos y a nuestro carácter.

Muchas veces, el hacer concientes los actos a que nos impulsan una adicción, nos hace tomar conciencia de los verdaderos problemas que se esconden detrás, de la inutilidad de la compulsión para encararlos y además del daño que nos ocasiona. Pero no se trata de una comprensión racional sino visceral. Algunas veces esta comprensión visceral basta para encarar un proceso de regreso.

UN EJEMPLO

Tomemos una adicción común como es el consumo de tabaco. Los actos de consumo se tornan compulsivos, automáticos, inconscientes. Encendemos un cigarrillo y cuando vamos a ponerlo en el cenicero, vemos que ya hay otro a medio consumir. El nuevo lo encendimos sin recordar que estábamos fumando otro. Es más, ni siquiera recordamos en qué circunstancia lo encendimos....Tampoco tenemos idea de la cantidad de cigarrillos que fumamos en lo que va del día, ni en las circunstancias en que los consumimos....

Estos huecos en la memoria, indican conductas automáticas, compulsiones. ¿Y cuál es el problema con esto?...

- Los tóxicos consumidos de esta forma, inconscientemente son en primer término inútiles desde lo placentero: si no somos concientes de lo que hacemos, no podemos decir que estemos disfrutando: en realidad no estamos allí.
- Pero no sólo estamos ausentes en el placer que nos provoca, sino que tampoco somos concientes del daño que nos causa. Consumir nicotina en forma inconsciente es no tener ninguna chance de proteger nuestra salud, de limitar el consumo porque superó algún límite personal...
- También perdemos la chance de relacionar malestares con ese consumo. Entonces a través de diversas racionalizaciones, vincularemos nuestros malestares con otras causas, como una comida “pesada” o el insomnio pasado o cualquier otra causa.
- Progresivamente embotamos nuestros sentidos y consolidamos la compulsión, la ampliamos, la hacemos más inconsciente.

Entonces si estamos atrapados en la adicción de consumir nicotina, la propuesta para intentar salir es hacer concientes todos los actos que tengan que ver con la adicción: El tacto, sentir el paquete de cigarrillos, abrirlo con total atención, mirarlo, sentirlo con el tacto, olerlo, etc. Igual con el encendedor.

Sacar el cigarrillo del paquete con parsimonia y con todos los sentidos. Colocarlo en la boca, percibir el cambio en la salivación y la ansiedad por encenderlo.

Al absorber el humo, aplicar todos los sentidos en cada pitada. Sentir el escalofrío por la incorporación de la nicotina en el organismo, cómo se va calmando la ansiedad, percibirnos, percibirnos...

La propuesta es entonces, continuar con la adicción pero aplicando a ella la totalidad de la conciencia.

En esta propuesta no es necesario reprimir el consumo, sino solamente desarrollar la conciencia.

Lo único que está prohibido en este método es fumar inconscientemente: en forma compulsiva e inconsciente.

Podemos apreciar que este método es una forma de espiritualizar la adicción al cigarrillo, de utilizar la adicción para acrecentar el estado de alerta, la conciencia.

Fumar de esta forma puede conducirnos a dejar de fumar porque comencemos a apreciar la estupidez que hay en eso, o puede ser que continuemos fumando. Pero en ambos casos nos conduce a una elevación de la conciencia, a un avance en el camino espiritual que nos hemos planteado.

Es importante tener en cuenta que si tomamos la decisión de dejar de fumar, hay un período que va entre 7 y 10 días, el que es necesario para que se elimine la dependencia fisiológica. Es un tiempo que necesita nuestro organismo para neutralizar el centro cerebral que induce la conducta adictiva dependiente de la nicotina. Pasado ese tiempo, la adicción restante no es fisiológica, sino psicológica, de hábito.

2. SUSTANCIAS ILEGALES.

Son sustancias extremadamente dañinas para la salud. Por lo general el consumo es social, las consumimos en un ámbito determinado y en un núcleo de personas que también consumen. Esto crea un factor potenciador para la adicción, porque como venimos afirmando, se dan todas las características del desempeño de roles. Este consumo está fuertemente asociado al desempeño de un rol, del rol que desempeñamos en ese círculo social.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Estas líneas está dirigidas a quienes buscan un camino de crecimiento, de desenvolvimiento y de expansión. Están dirigidas a quienes, hartos de sufrimientos, de ansiedades, de infelicidades, deciden explorar una alternativa espiritual.

Dado que este es el caso, entonces, cualquier forma de obnubilación de la conciencia es negativa, va en contra de lo que buscamos.

Si hemos tomado la decisión de recorrer este camino espiritual, entonces es imperativo regresar del consumo de sustancias adictivas.

En los casos de estas sustancias “fuertes”, consideramos que es imprescindible consultar con profesionales para obtener ayuda en ese sentido. Suele ser extremadamente útil tener un grupo de autoayuda.

Hay muchos grupos excelentes. Damos como un ejemplo el grupo internacional **NAR-ANON** que en la ciudad de Buenos Aires tiene su sede central en la Avenida Corrientes 1922 Of. 135 teléfono 4953-3110.

Desde la perspectiva del yoga, vamos a hablar ahora sobre otra rama que es el yoga devocional, el *BHAKTI YOGA*.

Las técnicas que propone son de acercamiento devocional a la Realidad Superior, a Los Seres Superiores, a los Maestros Espirituales, a los Guías, a los Seres que desde una realidad sutil guían, aconsejan, amparan, consuelan, apoyan a los seres que estamos en este mundo material.

La elección de cuáles de estas técnicas realizar es algo personal. Puede ser conversar en nuestra intimidad con uno de esos Guías, a quien sentimos más cercano; rezar en el lenguaje del corazón; cantar cantos devocionales; leer algún libro Sagrado, de Sabiduría; asistir regularmente a oficios religiosos o a algún lugar de peregrinación; realizar actos caritativos; repetir regularmente el nombre de ese Guía sintiéndolo cerca nuestro, etc.

Todas estas son técnicas que propone esta rama del yoga y que son muy apropiadas para que nuestra Alma vaya encontrando la forma de hacerse oír. Estas técnicas van apaciguando al ego y muy tiernamente lo llevan a estados de silencio en los que el Alma se expresa con sus susurros; le van quitando la ansiedad, la compulsión.

¿Por qué hablamos de esta rama del yoga en este capítulo?...Estamos hablando de adicciones a sustancias “pesadas” y ¿le anteponemos una técnica devocional?!....

Como dijimos antes, si somos adictos, somos seres muy sensibles, con un Alma extremadamente sensible y con muchísimo para entregar, para dar a otros. Al mismo tiempo tenemos un ego que no sabe cómo manejar esta energía que viene del Alma. En el fondo somos seres religiosos, pero en los que la dureza de la vida, convirtió ese sentimiento en absoluto descreimiento, casi podríamos decir en cinismo.

Recuperar nuestra esencia es aceptar esa religiosidad, conciliarnos con ella y aceptar que el mundo en el que vivimos necesita de ella. Es aceptar primero y luego encontrar la forma paulatina de expresar, de entregar esa religiosidad, de darla a

otros. Es entrenar al ego para que la acepte y para que centre en ella su accionar. Es permitir que nuestra Alma realice su plan espiritual.

Por este motivo es imprescindible la práctica religiosa para volver de estas adicciones. Es posible encontrar un mundo sutil y armonioso, estimulante, pleno de energía sin necesidad de pagar el precio de la ansiedad, el precio de la salud, el precio de la irritabilidad y del descontrol emocional, el precio de los continuos conflictos que pagamos por el consumo de estas sustancias.

Con la práctica de estas técnicas devocionales de acercamiento a la realidad sutil, de acercamiento a los Seres que nos guían es posible alcanzar estados de trascendencia similares a los alcanzados artificialmente con el consumo de estas sustancias.

Nuestra esencia busca esto, de manera que vale la pena realizar un pequeño, pero serio intento.

PASOS A DAR PARA VOLVER DE ESTA ADICCIÓN

- Es necesario comenzar aceptando que nuestra vida se ha vuelto ingobernable.
- Admitir el mensaje sutil de nuestra Alma: la existencia de una realidad sutil, de un Poder Superior a nosotros, bondadoso, que puede ayudarnos a recuperar la salud y la paz.
- Sin temor, es necesario hacer un sincero y minucioso inventario de las decisiones importantes que fuimos tomando en lo que va de nuestra vida.
- Admitir abiertamente la naturaleza exacta de nuestros errores. Admitir las fallas espontáneamente al momento de reconocerlas.
- En estado de profunda introspección, solicitar sinceramente a nuestro Guía que nos ayude a eliminar nuestros defectos de carácter y que nos acompañe y aconseje en el camino espiritual que decidimos emprender.
- Ir confeccionando una lista de las personas que hemos perjudicado e ir tratando de reparar el daño que les causamos en cuanto nos sea posible. (¡Excepto casos en que al hacerlo les hagamos más daño!).
- A través de las prácticas del yoga en particular de la oración y de la meditación, ir mejorando nuestro contacto con nuestro Guía, solicitándole las ayudas y consejos que necesitemos en todo momento.
- En cuanto logremos el despertar espiritual, trataremos de llevar este mensaje a otras personas.

ADICCIONES A PERSONAS

¿Qué es esto de ser adictos a personas?...¡Podemos querer a una persona!, Pero ser adictos a ella ¿qué significa?....

Esta adicción está también muy vinculada con el apego y el juego de roles. Son juegos de poder donde nos vinculamos en relaciones de fuerte-débil. La compulsión aquí es o bien la necesidad de someter al otro o bien de estar sometido a él.

Es imponer siempre los propios criterios o bien no tener criterios propios y necesitar de la aprobación de alguien determinado para actuar.

Es tener un vacío interior y llenarlo con el desempeño de un rol ante una persona determinada: enojo, complacencia, dependencia sobre gustos, etc.

El rol puede ser de víctima o de victimario, pero en ambos casos el otro juega el rol complementario. Las adicciones a personas, son por lo general de a pares complementarios.

Son “películas” que nos armamos en nuestra mente en donde el otro juega un rol ideal: en ellas el otro es como nosotros deseamos que sea.

En la realidad el otro es totalmente diferente, pero el consuelo es que si uno persiste con sus complacencias, el otro va a cambiar y va a terminar siendo como uno piensa que debería ser.

El otro nunca cambia (ni tiene porqué hacerlo), pero seguimos vinculados a él, con la esperanza de que sí lo hará. Cada vez nos esforzamos más para satisfacerlo, o para marcarle sus errores, pero nada cambia....El sufrimiento es igual o peor....

Las relaciones de este tipo empobrecen... a ambos.

El ocultamiento del Alma, el sesgamiento en apreciar el entorno es muy grande. Todas las acciones son evaluadas y motivadas por el ego. El ocultamiento es tan grande y poderoso, que vamos perdiendo progresivamente el interés en seguir viviendo. Organizamos la vida para adaptarnos a ese juego de roles, desvinculados de nuestras motivaciones verdaderas...Y vamos perdiendo el interés por seguir....

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Igual que en el caso anterior, es imprescindible buscar una ayuda profesional para salir de esta dependencia. Lo más adecuado en este caso es el apoyo de un profesional de la Psicología.

También, como en el caso anterior es útil la práctica de *Bhakti yoga*, así como es totalmente aplicable lo que indicamos entonces como pasos a seguir.

La diferencia en este caso es que consideramos imprescindible buscar una persona de apoyo, un par: puede ser un amigo o alguien a quien respetamos por su buen criterio, una persona con quien podamos abrir nuestro corazón sin necesidad de fingir, pero sabiendo que no utilizará en nuestra contra lo que le digamos. Es necesario que sea alguien que pueda conocer el juego de roles en el que estamos sumergidos, pero que él mismo esté fuera de ese juego.

Es muy importante contar con alguien así para consultar, para oír otra opinión y oír un consejo, para tener un respaldo afectivo en los momentos difíciles. Es alguien a quien podamos llamar por teléfono o pedir vernos a cualquier hora del día, y que siempre esté disponible para escucharnos y para apuntarnos.

Cuando tenemos una adicción de estas, necesitamos un muy fuerte e incondicional apoyo de una persona con estas características.

El sentimiento que nos invade es que nuestra pena no podrá ser comprendida por nadie en el mundo, que tenemos que sufrirla en soledad.

Y esto no es así. Si logramos poder confiarle a alguien nuestro sufrimiento ya es el comienzo del cambio...Es la mitad del cambio, aunque no hagamos ninguna otra cosa por el momento....Confiar en alguien es abrirnos, es quitarle el poder de encantamiento a esos fantasmas de temores y de desvalorización. Confiar en alguien es comenzar a transitar el camino de recuperar la confianza en nosotros mismos.

Digamos entonces como resumen que los pasos a seguir son similares a los que indicamos en el párrafo anterior sobre consumos de sustancias ilegales, con el imprescindible agregado de buscar un consejero neutral. Destacamos que es imprescindible como lo indicamos en ese párrafo, poder realizar un sincero análisis de nuestras fallas.

La entrega al Guía Superior y el apoyo de nuestro consejero, de nuestro amigo, son los pilares a través de los cuales podremos ir comprendiendo dónde está nuestra verdadera misión en esta vida:Cuál es nuestra misión y qué es ilusión, desvío del verdadero camino.

ADICCION AL TRABAJO

Esta es una de las adicciones más solapadas y dañinas. Es una adicción no sólo tolerada, sino también aprobada socialmente. Socialmente se premia al adicto al

trabajo: se premia a quien deja todo por cumplir con los requerimientos de su labor, a quien trabaja una enorme cantidad de horas por día, sacrificando tiempo de su vida familiar, social e inclusive de la atención de su salud.

Vivimos en una sociedad *light*, donde las cosas y las personas son descartables. En las empresas se emplea a una persona y se le exige el máximo hasta su límite, hasta que sucumbe. Luego se la reemplaza por otra en mejores condiciones... y así...La empresa sigue, los individuos van quedando en el camino. Las empresas son exitosas; siempre en las empresas se encuentran individuos exitosos que están a la altura del éxito actual de la empresa.

Pero ¿qué pasa con los individuos que ya no están en la empresa?...¿Cómo salieron?...¿Cómo está su salud, cómo está su vida familiar, cómo está su equilibrio emocional?...

El lector podría decir que lo que le pase a una persona cuando ya dejó de pertenecer a una empresa, no le compete a esa empresa.

Hasta cierto punto esto es verdad. Pero si alguien se retira con una debilidad de salud, con un infarto, o con un infarto posterior a la desvinculación....o con un divorcio....o con un problema serio de conducta en sus hijos....o con serios conflictos emocionales...

En esos casos, ¿es tan inocente la empresa?....

Veamos estos problemas más de cerca.

Incluimos esta disfunción en las adicciones porque verdaderamente se trata de una adicción, y no estamos hablando en sentido metafórico. En las empresas a través de los premios y castigos, de las urgencias, de la presión emocional, se droga a sus empleados.... ¿Con qué sustancia?...Con su propia adrenalina!. La técnica utilizada es muy sencilla:

- Por una lado se infunde miedo: objetivos con tasas de productividad altísimas, donde las personas tienen que hacer tareas múltiples: se les exige desempeñar roles que en verdad corresponden a varios puestos de trabajos. Entonces es común ver una persona que atiende al público hablando con un cliente, teniendo además una conversación telefónica y además respondiendo a un colega que viene con algo urgente de algún superior... ¡todo simultáneamente!. Y si no puede realizar estas tareas es no apto, no está adecuado al ritmo que requiere la empresa. El despido es el fantasma que aterroriza. O bien un descenso, una disminución en la escala. ¡Adrenalina noche y día!
- Por otro lado el premio: se colocan incentivos absolutamente estimulantes para quienes logren cumplir con los objetivos o superarlos. Se vincula la retribución a la productividad. Viajes, estatus social y laboral, nuevas y mayores responsabilidades, relaciones sociales importantes.....Todo implicando nuevas

y más veloces tareas....¡El premio es el éxito en la vida! ¡Más adrenalina...noche y día!

Ambos estímulos apuntan a mantener altísimo el nivel de adrenalina en los individuos. Esta presión no permite pensar, no permite evaluar. Para poder evaluar es necesario salir de la rutina. Para salir de la rutina es necesario poder parar, silenciar la mente.

Pero cuando vivimos así, nuestra mente no para nunca, ni por la noche ni los fines de semana ni en vacaciones...Estamos embarcados en una carrera donde no es posible detenerse, ni siquiera es posible aminorar la marcha... ni siquiera es bueno sostener la marcha....la única alternativa válida que va quedando es acelerar más y más....

Cada vez mayor alienación, mayor adicción.

Por otro lado, nuestra capacidad es limitada: es limitada nuestra capacidad emocional, nuestro intelecto, nuestra atención y por sobre todo es limitado nuestro tiempo. Por más que nos esforcemos, ¡nuestro día no puede durar más que 24 horas!

Y entonces qué sacrificamos, qué disminuimos?...Si tenemos que utilizar cada vez más energía para obtener este éxito, ¿de dónde la sacamos?....

La sacamos de nuestros aspectos aparentemente menos peligrosos, aparentemente más inofensivos: sacamos energía escatimándosela a nuestro propio cuidado, al cuidado de nuestros gustos, de nuestros placeres, al cuidado de nuestra salud. Sacamos energía de nuestra familia, escatimándosela a nuestro compañero, a nuestros hijos,

Es fácil caer en esta adicción porque al principio, además de contar con la aprobación social, no hay cambios negativos en nuestro entorno. Es más: ¡nuestro entorno nos apoya!...

Metafóricamente hablando, podríamos decir que al principio gastamos un cierto crédito... con nuestra salud, con nuestra familia, con nuestros hijos, con nosotros mismos, sólo gastamos un cierto crédito. De esta forma, aparentemente todo está igual y nosotros escalando, vamos cada vez más alto.

Y entonces, ¿cuál es el problema?....

El problema es que este esquema dura poco, no es sustentable. Si no reponemos el crédito que fuimos gastando, el esquema empieza a traer serios e irreversibles problemas.

¿Y cuál es el síntoma de que entramos en la etapa de los problemas?...¿Cómo distinguir los problemas comunes, cotidianos de los problemas que indican el fin de la etapa del crédito?...

El alerta lo marcan las disfunciones.

Disfunciones en la salud (cansancio permanente), disfunciones en la relación de pareja, especialmente la ausencia de momentos de intimidad (no sólo referidos al sexo), sexo rápido y motivado en la descarga nerviosa, disfunciones en la conducta de nuestros hijos, ausencia de momentos de intimidad y juego con nuestros hijos, disfunciones con nuestros amigos (reproches, discusiones)... etc.

Pérdida de la alegría, pérdida de la capacidad de ser juguetón, pérdida de la capacidad de hacer algo sólo por el placer de hacerlo (caminar por el barrio por ejemplo). Pérdida de la capacidad de reír a carcajadas (no sólo sonreír).....

¿QUÉ PODEMOS HACER?

En esta adicción, como en el resto de situaciones conflictivas que estamos analizando, el ego está involucrado en un juego de roles y de apegos. Veámoslos en detalle.

Como en toda situación laboral, el ego se viste de un rol para desempeñarla, esto es normal. En nuestro trabajo desempeñamos el rol que corresponde al personaje de nuestra profesión. Nosotros estamos de acuerdo en desempeñarlo y la sociedad nos pide que lo desempeñemos. Está todo bien.

El problema es que al estar atrapados en la adicción de la adrenalina, como dijimos recién, nos vemos en la obligación de sostener el personaje en forma permanente. Ese personaje debe estar siempre presente en el campo de nuestra conciencia porque debe imponerse.

¿Qué significa esto?...

Significa que si queremos ser exitosos con esta clase de éxitos, debemos ser cada vez mejores en algún aspecto, como el de estar informados y capacitados sobre los últimos adelantos mundiales en nuestro tema. Esto quiere decir que una buena cantidad de horas de nuestra vida debe ser dedicada a la información.

Significa que tendremos problemas que no podremos resolver en las horas laborales, por lo tanto tendremos que hacerlo fuera de él.

Significa que deberemos atender las relaciones sociales para sostener e incrementar nuestra influencia, por lo tanto no podremos frecuentar nuestras amistades con las que logramos relajar ese personaje.

Significa sumergirnos en un espectro de consumidores que tal vez no es de nuestro gusto, con el que no nos identificamos totalmente, por lo tanto vamos viviendo una vida de apariencias que va más allá de las horas laborales.

Y por sobre todo, todo esto significa restar tiempo de dedicación y el acompañamiento de nuestra familia.

Vamos viviendo el rol de nuestra profesión mucho más allá del horario laboral, nos identificamos con ese rol, nos apegamos a él y a todos los objetos y comportamientos que lo definen... Estamos en las condiciones que analizamos en el capítulo 2, camino a la ausencia de paz, a la ausencia de la felicidad, camino al sufrimiento.

La propuesta para enfrentar esta adicción tiene un esquema similar a las anteriores. Si no podemos hacerlo solos, es imprescindible la consulta con un profesional de la psicología.

Veamos la propuesta en detalle.

PARA SALIR DE LA ADICCIÓN AL TRABAJO

- Si estamos involucrados en un esquema laboral de ingresos reales significativos, es imprescindible tener un plan acotado en el tiempo, donde podamos continuar con el esfuerzo que venimos haciendo, pero hasta un momento perfectamente determinado.
Este plan es necesario discutirlo con nuestra familia y acordarlo especialmente con nuestro compañero/a.
Si éste es el caso, habremos construido una alianza de pareja muy fuerte y entre aliados es mucho más sencillo enfrentar estos problemas.
Por otro lado, si tenemos un plan, habremos incluido en él la forma de salir del actual esquema laboral en forma no traumática.
Esto es un poderoso incentivo para vivir. Un plan de este tipo desarma totalmente la identificación que podamos tener con el rol. Un plan como éste nos permite seguir jugando el rol, pero no sucumbir a la identificación con él. Nos permite seguir siendo nosotros mismos y conservar intacta nuestra esencia y nuestras verdaderas motivaciones, aunque continuemos por el momento jugando nuestro rol profesional...que será exactamente eso: un juego.
- Si no tenemos ingresos reales por el momento, pero estamos haciendo lo que consideramos una carrera en la que estimamos que va a haberlos, también es imprescindible la construcción de un plan en alianza con nuestro compañero.

La diferencia de este plan con el anterior es que debe incluir hitos de chequeo, de manera que si en tanto tiempo no logramos lo que esperábamos, tengamos ya previsto una alternativa, un nuevo curso de acción o algún cambio significativo. Esto evita que nos aferremos a la ilusión de que en el futuro las cosas van a cambiar, ...siempre en el futuro...

Fijarse estos hitos por adelantado desmantela el juego de ilusiones que tejen las empresas para mantener alta nuestra adrenalina.

Este plan debe contener también un proyecto viable para nuestro compañero/a, para quien nos acompañe en el trayecto. El proyecto de nuestro compañero/a puede desarrollarse en paralelo con el nuestro o bien tenerlo previsto para un futuro determinado.

Es decir que debemos prever dos etapas: en una etapa la base del esfuerzo conjunto estará en desarrollar nuestro proyecto profesional y en la etapa siguiente el esfuerzo se centrará en desarrollar el de nuestro compañero. (O viceversa!)

Como dijimos recién, tener un plan de este tipo crea una muy fuerte alianza en la pareja y en la familia, le da a la vida un sentido práctico y trascendente al mismo tiempo.

- Si actualmente estamos en medio de una enorme confusión donde parece que no *damos pie con bola*, y sospechamos que estamos atrapados en esta adicción, resulta imprescindible clarificarnos, separar lo verdaderamente nocivo de lo verdaderamente importante entre todo lo que estamos haciendo.

Puede ser difícil hacerlo solo. En este caso es especialmente importante buscar ayuda profesional.

Son situaciones donde cada cosa que realizamos parece complicar aún más el estado general en el que nos encontramos. En estas situaciones, dado que uno quisiera salir volando, desaparecer por un tiempo, es muy fácil caer en paliativos transitorios que agravan los problemas y hasta pueden destruir lo que verdaderamente valoramos de nuestra vida.

Son momentos en que podemos caer en relaciones de pareja en paralelo con lo cual se requiere poner en juego montos de energía y de tiempo aún mayores.

Estas relaciones en paralelo funcionan al comienzo como descarga, como huída de la presión y traen un alivio transitorio de esa tensión. Pero rápidamente se tornan atrapantes, complicando aún más el panorama original y haciendo más difícil su comprensión.

- Cualquiera sea la situación en que nos encontremos, es necesario un breve período de reflexión, de apartarse una vez, por uno o dos días, de la vorágine y reflexionar acerca de cómo estamos invirtiendo nuestro tiempo.

El resultado de esta reflexión tendrá que ser un breve y genérico cronograma de horarios diarios de lo que será en el futuro una semana típica, detallando si es posible los días y en el que estableceremos también cómo invertiremos el tiempo de aquí en adelante:

Tantas horas para preparación, higiene y aseo personal

Tantas horas laborales

Tantas horas para actividades con la pareja

Tantas horas de actividades con los hijos

Tantas horas para captar información nueva y capacitación

Tantas horas para otras actividades que valoramos

Tantas horas de descanso.

Este cronograma no será rígido, sino que servirá como elemento de control. Si logramos manejar el tiempo habremos dado un paso gigantesco en la dirección de manejar nuestra vida y en salir de esta adicción.

- El paso siguiente es llevar una agenda donde planifiquemos las tareas diarias y llevemos un somero registro de cómo gastamos el tiempo realmente. Este registro nos permitirá hacer controles periódicos sobre cómo estamos cumpliendo el plan general de inversión del tiempo que describimos recién.
- Por supuesto que aquí no termina todo. Podremos estar cumpliendo el cronograma, pero si estamos ausentes en cada una de las tareas que realicemos, no habremos modificado casi nada. El esfuerzo siguiente estará centrado entonces en estar presentes. En realizar las pautas que venimos mencionando en este libro en cuanto a no quedar viviendo mentalmente una película mientras nuestra vida va transcurriendo. El cronograma sirve de muy poco si estamos con nuestra pareja y los temas centrales de conversación se refieren a problemas en nuestro trabajo. O si salimos de paseo con nuestros hijos y mentalmente estamos resolviendo un tema laboral...
Estar presente es una decisión fundamental que debe tomar nuestro ego. Estar presentes es no permitirnos pensar en otra cosa más que en la que estemos haciendo en cada momento. Es rechazar deliberadamente toda preocupación y todo pensamiento que surja y que sea ajeno a aquello que estemos haciendo.
Estar presentes es una declaración de libertad.

Como pauta general, es muy importante que tanto los planes como el cronograma así como en todo análisis que hagamos sobre nuestras actividades, adoptemos la perspectiva de ver procesos que se están desarrollando, tal como lo expusimos en el capítulo 4 sobre el *Karma*. Es importante ver procesos y no sucesos, ver desarrollos que se van desplegando en sucesivas etapas y no ver cada situación como si fuera definitiva y aislada.

Si el lector llegó hasta aquí, habrá comprendido la utilidad de ver procesos, inclusive de ver toda nuestra vida como un gran proceso abarcativo de otros procesos menores.

El aspecto clave para vivir una vida feliz es comprender la etapa que estamos viviendo en este momento y cuáles sean los aspectos básicos, fundamentales a desarrollar en ella.

Muchas veces la causa del sufrimiento está en pretender logros de etapas que no corresponden a la que estamos viviendo en ese momento, con lo cual el monto de energía necesario para alcanzarlos es muy grande.

Otras veces no comprendemos el aspecto clave de la etapa de nuestra vida que está transcurriendo y no le prestamos la debida atención, con lo cual estamos sembrando semillas de sufrimiento para las etapas siguientes...

Otras veces sufrimos porque pensamos que esto que nos esta sucediendo será eterno, hasta el final de nuestros días...

La visión del *karma* es muy útil para comprender qué nos pasa cuando estamos atrapados en esta adicción y poder encontrar alivio en cursos de acción alternativos, guiados por nuestra Alma.

ADICCIÓN A LA INFORMACIÓN.

Uno de los signos distintivos de esta época es la velocidad. Valoramos la velocidad, aún sacrificando la calidad. Queremos las cosas rápido, ya. No podemos esperar, esperar hace que lo que deseamos pierda vigencia. Todo el mundo está apurado en satisfacer sus deseos...

Esto no es malo en sí mismo. Viene acompañado y además estimula un crecimiento gigantesco en la comunicaciones y por consiguiente en la globalización. Es una forma de vislumbrar que no somos entidades separadas, sino que constituimos un todo. Pensar que lo que nos sucede no influye sobre el resto es tan solo una ilusión...

Los cambios son rápidos, son demasiado rápidos como para permitirnos estar completamente actualizados. En lo profesional, nos vemos obligados a elegir un aspecto y actualizarnos en él, ya que mantenernos informados sobre todos los aspectos de nuestra profesión resulta imposible.

También los acontecimientos sociales, políticos, económicos, policiales, de la salud, etc. requieren que estemos al día, para tomar los recaudos necesarios y decisiones correctas.

En definitiva, la velocidad de los cambios, requiere que invirtamos una buena cantidad de nuestro tiempo y de nuestra atención en estar informados en forma adecuada a nuestro nivel de actividad.

¿Y cuál es el problema entonces?...¿Porqué hablamos de adicción a la información?...¿Cuándo entramos en una adicción al informarnos?.

La información tiene su lado positivo que es el que hicimos mención, pero también tiene un lado oscuro.

Es muy difícil captar información que no esté teñida por ideologías. La información casi siempre se presenta con una opinión y lo que es más grave, con una sugestión.

Podríamos decir que a la vez que somos informados, estamos siendo formados. Con la información se modela la forma en que debemos pensar... se modela de la forma en que un grupo de poder busca que pensemos...

El ejemplo más burdo de esto es cuando escuchamos o leemos información periodística sobre actividades de tráfico de drogas o de pornografía o venta de sexo y en el mismo contexto donde se condenan estas actividades por aberrantes, se dan como parte de la noticia los datos para acceder a ellas y otros detalles sobre su utilización.

Otro ejemplo no tan burdo: como ya lo mencionamos antes, es que en las campañas políticas, los candidatos discuten sobre temas que no son los relevantes. Estos temas llegan a ocupar todos los espacios de información, haciéndonos creer que son los temas de fondo. Sin embargo no se habla sobre cuestiones que permitan auditar su gestión futura o sus actividades pasadas. Es decir que no se tratan ni los problemas de fondo ni los planes concretos a llevar a cabo. En la campaña se habla sobre generalidades.

En definitiva, las decisiones del electorado se toman sobre aspectos formales, de forma, que son los que los candidatos manejan a través de profesionales. Entonces las campañas políticas son muy similares a las de venta de cualquier producto que consumimos, un jabón o un cosmético. Se decide la elección por la presión publicitaria.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Lo mencionamos anteriormente: buscar individualizarnos, evitar deliberadamente convertirnos en seres genéricos, en una categoría de consumidores.

¿Y cómo se logra esto?...¿Qué tiene que ver esto con lo que venimos discutiendo en estas líneas?...¿Qué tiene que ver esto con el yoga?....

Adoptar roles es una forma de entregarnos a este juego de opiniones. No conocer nuestras propias motivaciones profundas, no conocer nuestra identidad que subyace en el fondo de todos los juegos de roles que jugamos, nos torna vulnerables, influenciables. No evaluar los acontecimientos, la información en forma crítica, nos torna vulnerables. Dejar de preguntarnos quién se favorece con la información que estamos captando, es ser vulnerables. Dejar de ver procesos, juegos de poder, intereses en la información, es quedar desprevenidos.

¿Y cuál es el problema de estar desprevenidos?...

Si estamos desprevenidos, estamos dejando que terceros formen nuestra opinión y por lo tanto participen en las decisiones que tomemos en nuestra vida. Estar desprevenidos es dejar que esos terceros construyan y manipulen roles para nosotros.

Consumir información se transforma entonces en una búsqueda de cómo debemos ser, cómo debemos comportarnos, en que debemos pensar y qué debemos sentir....Consumir información se torna en la búsqueda del modelo de vida que debemos vivir.

Este consumo nos anula, es un proceso de progresivo ocultamiento de nuestras motivaciones profundas, de nuestra alma, de nuestro Yo.

Para no jugar esos juegos de roles, es necesario que estemos dispuestos a no seguir la corriente; es necesario que estemos dispuestos a quedar descolocados y no sufrir por ello, ni siquiera inmutarnos.

Pero para que esto suceda, tenemos primero que estar muy asentados en nuestro Yo, tenemos que experimentar ese diálogo con nuestra Alma que nos dará la certeza de lo correcto de nuestras opiniones y decisiones, independientemente del juicio de los otros, por más influencia que tengan.

En definitiva, podríamos decir para sintetizar que, en la adicción a la información, no buscamos realmente estar informados, sino que en el fondo buscamos que nos dicten la forma en que tenemos que vivir....Y ya sabemos que entregar a otro la dirección de nuestra vida es motivo de grandes frustraciones y sufrimientos.

El antídoto será entonces una actitud crítica, prevenida e inteligente respecto de la información. Es muy valioso un criterio utilitario: preguntarnos si la información que estemos consumiendo nos sirve para crecimiento en algún sentido. Otra pregunta muy útil es preguntarse quién o qué grupo se beneficia con que las cosas sean de la forma en que nos la plantean.... Y cuando el tema lo amerita, buscar profundizar la información a través de fuentes con intereses diferentes.