



LIGEROS DE EQUIPAJE

# Soltar, ¿el secreto de la felicidad?

Las **claves** para aprender a no **aferrarse** a los bienes materiales, situaciones y personas. Vivir el presente para decirle **adiós** tanto a la melancolía como a la **incertidumbre** y ansiedad.

tt: Marina Daporta / Especial para Mujer

**H**ay quienes pasan su vida coleccionando cosas, sumando "contactos" a su agenda o redes sociales, abultando sus pertenencias y, así, sienten que su satisfacción puede estar representada material o físicamente en algo que pueden ver, tocar y hasta contabilizar. Pero también hay quienes se pasan la vida soltando. Regalan aquello que no usan, salen de las relaciones o los lugares donde no son felices y no tienen problemas en reinventarse las veces que sea necesario. No se trata tanto de un desapego, sino de una valoración justa de lo que las cosas representan en sus vidas. Y es posible

aprender de ellos algunos secretos para andar más liviano de equipaje y disfrutar la vida un poco más.

## El valor del deseo

Jack, el personaje que interpreta Clive Owen en la película *Croupier* repite, en distintos momentos, una frase que le servirá como un lema: "Aferrate con fuerza, suelta con ligereza". Aquello a lo que en algún momento se aferraba, ya no le era útil después, y aún mejor, le resultaba conveniente desprenderse.

"Aquel que tiene menos, tiene más posibilidades de desear, lo que no es poco, porque tener obturado el deseo es una de las peores cosas que nos pueden suceder", explica Graciela Moreschi, médica psiquiatra

## PARA LEER

*La llave de la Buena Vida*, de Joan Garriga Bacardi (Ed. Planeta).  
*Full stop*, de Silvio Raij (Paidós).  
*Respirando Amor*, de Soledad Simond (Ediciones b).  
*Descontrólate*, de Xavier Guix (Urano).  
*El coraje de ser libres*, de Guy Finley (Vergara Editor).

y autora de *¿Cómo nos vinculamos?* Y agrega: "El gran problema del que tiene muchas cosas es que se identifica con ellas y en lugar de disfrutarlas las posee. Es algo así como el coleccionista, le basta con tener y mirarlas. El problema en estos casos, es que hay como un congelamiento de la persona, cosifica las experiencias en lugar de vivirlas. Cada objeto representa algo, se inmoviliza; lo bueno sería que tanto uno como las propias experiencias fluyéramos, cambiáramos, nos transformáramos para dar lugar a otra cosa".

La máxima expresión contemporánea pueden ser las Gratiferias, que se multiplican en plazas, redes sociales y casi cualquier rincón de la Ciudad y el Conurbano. Con la consigna de dar al otro lo que ya no necesito, se juntan los que dan con los que buscan. No es trueque, no se puede vender y tampoco llevarse cualquier cosa a diestra y siniestra: se busca que lo que no uso llegue a las manos de quien lo necesita. "Muchas veces combinamos las entregas previamente, por Facebook y nos juntamos en la Gratiferia para concretarlo. Es muy satisfactorio dar algo cuando sabés que lo van a aprovechar", apunta Mariela Díaz, participante de una de las ferias de Capital.

"Cuando uno se aferra de más, es porque le está dando a las cosas un valor extra. Entender el justo valor nos ayuda a poder soltar si, eventualmente, nos diéramos cuenta de que eso no nos sirve. Pero también tenemos que aprender a discriminar qué soltar y qué no: es el ejercicio de entender qué necesitamos. Y para eso hay que tomarse el tiempo de pensarlo, aún en una vida tan acelerada", explica Laura Orsi, médica psicoanalista y miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina.

## Todo cambia

Aprender a soltar, entonces, es posible. Está vinculado, primero, con la idea de no aferrarse a las cosas, entendiendo la vida como movimiento, acción y transformación.

Pero hay historias más complejas, en las que no se trata de objetos, sino de personas. "Poseer a alguien es cosificarlo, ponerlo en el lugar de objeto. Cuando esto sucede la relación muere. En mi libro *Si el otro cambiara*, donde hablo de vínculos, estos son la energía que depositamos en el otro y que se va reciclando permanentemente. Si esto no sucede, la relación se congela. Es entonces cuando se pone piloto automático y se termina creyendo que los años desgastan, aburren. Si el vínculo estuviera vivo, no habría lugar para aburrirse, porque siempre nos encontraríamos con algo nuevo", apunta Moreschi.

En las relaciones, la ilusión de control está vinculada íntimamente con la ansiedad. "La vida nos va ofreciendo nuevas situaciones y querer controlar todo es imposible, lo cual despierta más ansiedad. Es importante aprender a acompañar la incertidumbre, en lugar de luchar contra ella", dice María Gabriela Fernández Ortega, psicóloga e integrante del Centro Hémera de Estudios sobre Estrés y Ansiedad.

Una buena metáfora siempre es ilustrativa para repensar el tema: "Ser desapegado es disfrutar más. Como cuando uno viaja y sabe que al otro día partirá, entonces trata de ver y apreciar lo más posible, no para quedárselo, sino para tener la máxima experiencia. Soltar es eso, y cuando uno está dispuesto a soltar, evita las decepciones", concluye Graciela Moreschi.

Estar presentes, entonces, parece ser el gran secreto: la vieja frase de vivir momento a momento ayuda a no deprimirse por el pasado ni estar ansioso por lo que vendrá. ●