

Reportaje

Los apegos: las cadenas invisibles

Psic. Paulina González González

Hacia los años 50's John Bowlby desarrolla la teoría del apego, explicando, que los niños se relacionan con sus figuras de afecto (generalmente los padres) en quienes depositan su confianza y seguridad; así, al estar en presencia de ellos, se desarrolla una sensación de comodidad, bienestar y tranquilidad.

Conforme vamos creciendo nos volvemos más autónomos e independientes y deja de ser necesaria la presencia de nuestros padres para sentirnos tranquilos y seguros; sin embargo, muchas veces aparecen otras figuras significativas para nosotros que nos proporcionan éstas mismas sensaciones. Y así, empiezan a aparecer *los apegos*.

Estas figuras significativas pueden ser otras *personas* importantes en nuestra vida, tales como la pareja, algún amigo, algún maestro, etc., pero también pueden ser *objetos*, como el dinero, aquellas cosas que nos gustan o en las que hemos depositado un valor sentimental (fotografías, ropa, libros, etc.); podemos tener apego hacia ciertas *conductas* que en algún momento de nuestra vida funcionaron pero en el presente no dan el mismo resultado, y a pesar de eso, nos aferramos a ellas éstas como si de eso dependiera nuestra vida o nuestra felicidad. Existe también apego hacia ciertos lugares, apego a algún recuerdo, apego al cuerpo que tuvimos en la juventud, apego a un trabajo, apego al éxito o a el al prestigio que tengo o que tuve, apego a un automóvil, a una marca de ropa, en fin, existe una infinidad de posibilidades ante las cuales podemos desarrollar apegos.

Al apegarnos a algo o a alguien lo hacemos porque creemos que nuestra seguridad emocional, nuestra tranquilidad e incluso nuestra felicidad dependen de ello. Paradójicamente, ese apego nos vuelve mucho más vulnerables, pues lejos de sentirnos seguros, vivimos en constante preocupación y angustia por la posibilidad de perder aquello a lo que nos hemos aferrado.

Los apegos hacen que nuestra vida se vuelva pesada, cansada y nos sentimos indefensos ante la sola idea de que puedan desaparecer, alejarse o cambiar. Los apegos son todas aquellas cadenas que nos limitan, todo aquello que nos impide seguir adelante.

El gran engaño de los apegos es que nos proporcionan seguridad; nos proporcionan –diría yo- una falsa sensación de seguridad, pues depositamos en esas personas, conductas u objetos nuestro amor y nuestros recuerdos y pensamos que si perdemos eso a lo cual nos hemos apegado, nos perdemos a nosotros mismos; tenemos la falsa creencia de que en estos objetos de apego radica nuestra felicidad.

Podemos en este punto definir al apego como un estado emocional de vinculación compulsiva a una cosa, persona, o conducta determinada, originado por la creencia de que sin ello no es posible ser feliz.

Generalmente, los apegos nos remiten al pasado impidiendo así, que vivamos nuestro presente, nos mantiene atados y la mayoría de las veces no logramos la felicidad.

La dificultad para soltar los apegos radica en que nos definimos ante nosotros mismos y ante los demás como eso a lo que nos apegamos: “Yo soy mi casa”, “Yo soy esta marca de ropa”, “Yo soy

importante porque tengo mucho dinero”, “Yo soy valiosa/o porque cuando fui joven gané premios”, etc.

Para vivir sin apegos, tal vez sea necesario reencontrarme conmigo mismo/a; reconstruirme para volver a ser “YO” sin la necesidad de cargar con el pasado; sin la necesidad de tener apegos. Tendré que volver a verme, volver a conocerme.

Cuando perdemos a un ser querido, es posible que también lleguen los apegos; en estas circunstancias, nos apegamos a algún objeto que la persona fallecida dejó o algo que nos obsequió estando en vida; podemos apegarnos a los lugares que solía frecuentar. En fin, nos apegamos a los recuerdos: creemos que es la única manera de mantener a esa persona a nuestro lado, pensamos que al soltar esos apegos el amor que le tuvimos y que aún le tenemos, se desvanecerá, pensamos que soltar esos apegos significa también perder todos los recuerdos que tenemos de esa persona, creemos en una forma casi inconsciente que si no estamos aferrados a esos apegos le traicionaremos y traicionaremos también lo que significó en nuestra vida.

Cuando esto sucede le estamos quitando el valor de persona a nuestro ser querido debido a que lo estamos “cosificando”, es decir, lo estamos convirtiendo en una cosa.

Será necesario entonces comprender que mi ser querido *no es* una cosa, tendremos que entender que su valor como persona, el amor que le tengo, no está en los objetos, no está en lo que dejó, así pues, tendremos que repetirnos a nosotros mismos: “Mi esposa, *no es* la mesa” para poder desprendernos de esa mesa que hace años mi esposa compró; “Mi esposo *no es* el carro”; “Mi hijo *no es* éste juguete”; “Mi abuela *no es* el chal que me tejí” y así estaremos des-cosificando a nuestros seres queridos, estaremos volviendo a darles el lugar como personas importantes en nuestra vida y no sólo como cosas.

Al des-cosificar a nuestro ser querido estamos aceptando que no está más a nuestro lado, pero que a pesar de la muerte, sigue en nuestra vida. No necesitamos una mesa, un carro, una fotografía o cualquier objeto para mantener vivo su recuerdo, no necesitamos de los objetos para seguirle amando, no necesitamos de las cosas que dejó para que sea importante para nosotros.

Cabe mencionar que el desapego no es indiferencia, no es tampoco un distanciamiento frío ni es falta de amor. El desapego es la capacidad de liberarnos con amor, de una atadura; es la sana y amorosa reconciliación que me permite soltar aquello que me provoca sufrimiento, aquello que me impide crecer y ser en todo mi esplendor como ser humano.

Para vivir con desapego será necesaria la reconciliación con mi pasado: esto no quiere decir que el pasado cambiará, más bien se refiere a mi capacidad para reinterpretar mi pasado de una forma distinta a la que lo he venido haciendo, de tal modo que se convierta en el impulso que necesito para seguir avanzando, en la fortaleza que me señala el destino hacia el cual me dirijo.

Algunas veces tendremos que reconciliarnos con Dios o con alguna persona; otras, tendremos que reconciliarnos con nosotros mismos, cualquiera que sea es caso tarde o temprano tendremos que hacerlo.

Al tener asuntos pendientes no conseguiremos avanzar y no lograremos la felicidad pues nuestra atención estará siempre en ellos y no podremos ver hacia al frente, estaremos condenados a repetir una y otra vez las mismas experiencias para aprender la lección. Tener un apego será entonces como

dar mil vueltas al mismo árbol y esperar llegar a un lugar distinto cada vez que lo hacemos. El apego es la principal causa que impide nuestro crecimiento espiritual.

Todos los apegos son como rocas pesadas que vamos cargando a lo largo de nuestra vida, tendremos que desprendernos de todas aquellas cosas, recuerdos, personas, ideas o conductas que impiden el crecimiento de nuestro ser, tendremos que revalorar lo que está a nuestro alrededor, tendremos que reconstruir nuestra tabla de valores dejando firme aquello que nos fortalece, nos impulsa y nos ayuda a trascender como seres humanos y dejando atrás todo lo que nos limita y nos aprisiona.

Se cuenta que en el siglo pasado, un turista americano fue a la ciudad de El Cairo, Egipto, con la finalidad de visitar a un famoso sabio. El turista se sorprendió al ver que el sabio vivía en un cuartito muy simple, las únicas piezas de mobiliario eran una cama, una mesa un banco y algunos libros. “¿Dónde están sus muebles?” preguntó el turista. Y el sabio, rápidamente, también preguntó: “¿Y dónde están los suyos...?”. “¿Los míos?”, se sorprendió el turista. “¡Pero si yo estoy aquí solamente de paso!”. “Yo también”. Concluyó el sabio.

Soltar los apegos es un trabajo arduo y muchas veces doloroso, es todo un proceso que no se logrará en un solo día; lo importante es dar el primer paso.