

¿Muy encariñada? ¿A QUÉ ESTÁS APEGADA?



POR MARÍA E. LOZANO

¿Guardas un exceso de afecto hacia alguien o hacia algo? ¿Si viene vas, si no pues no? En pocas palabras, ¿a qué estás apegada? Es importante tomar en cuenta que abrigar deseos es vital, pero estar adheridas al interés por el resultado es lo que daña un poco nuestro foco y al no ver bien, entonces distorsionamos todo.

Hay tres valores generales: el valor del "ser", del "hacer" y de "tener". Si nos encontramos muy encariñadas por uno solamente como por ejemplo: tener dinero y todo lo que esto conlleva, descibijamos los otros dos. Valor es la relación con algo y equilibrarnos sería ideal.

Controlemos entonces porque la dependencia emocional nos quita libertad. Lo que sucede cuando esta-

mos apegadísimas a algo es que nos sentimos seguras, ¡claro! es algo conocido, y probar suerte con lo poco practicado nos da terror y por supuesto nos mueve el tapete. Cuando estamos apegadas y ese apego se mueve o desaparece, nuestro valor baja, nuestra autoestima está en el suelo porque "auto" significa por sí mismo, y si no pudimos realizar nada y dimos el poder al otro, en cuanto se fue nos quedamos con el control de nuestras vidas ¡qué horror! ¡Tendríamos que movernos!

Los síntomas de que estamos así son: ansiedad, falsa seguridad, enojo, miedo y depresión.

Diferentes ejemplos de encariñamiento mal entendido con familiares, amores, amigos, trabajo o a ciertas ideas: Relaciones destructivas, dependencia emocional, reglas no negociables, cuidado desmedido, sentido de posesión, halagos y el pasado.

No nos podemos vincular compulsivamente con nada y mucho menos

DISOLVENTES PODEROSOS PARA DESPEGARNOS:

- Planteamos objetivos y metas pero con los límites bien puestos en que hoy una "realidad" cambianle.
- Flexibilidad para que no quieran escapar de mí.
- Dejar de creer que sin una persona o cosa determinada no podemos ser felices.
- Permitir lo contrario a la autorrotura, es decir, disfrutándonos con lo que existe pacíficamente.
- Desarrollar un gusto más amplio por más personas, por más cosas y por más situaciones.
- Dejar ir lo que ya no es, porque nada puede amenazar lo que es íntegro.
- Fluir, simplemente fluir.
- Agregar oportunidades.
- Pasar por alto defectos y algunas faltas pero nunca justificar el maltrato.
- Buscar ayuda profesional si se requiere.
- Amor propio.
- Reconocer la necesidad real y buscar satisfacerla pero sin necesitar con un satisfactor en específico.
- Hacer pequeños cambios con constancia, diario.
- Vivir y estar conscientes del "presente", tiempo poderoso, único y real.

AL INTERIOR DE UN HIJO

“Mi mamá tiene por ley que comamos todos juntos. Si alguien no llega a por ejemplo, yo tengo un trabajo en equipo y prefiero comer con mis amigas, ella explota y hace explotar a toda la casa. Como que si se rompe la rutina o lo que planeó en su esquema mata todo su mundo. Si el fin de semana, no hacemos todos el ritual del súper, misa, comida con mi abuelita y mis primos, lavar la ropa y todo lo que es costumbre hacer, ¡se muere! Me acuerdo cuando operaron a mi hermano y todo cambió, la verdad, mi papá y yo estuvimos bien relajados y tranquilos; pero cuando llegaron del hospital nos estresamos muchísimo. Yo no quiero pensar qué va a hacer el día que no estemos y se acabe su público.”

Valeria G., 16 años.

con su resultado porque nos estancamos. Desapegar no es abandonar, es hacer un acto de amor excelente. Si regalamos algo o nos regalan a nosotras, apegarnos al excesivo cuidado del objeto y olvidando que éste pudiese romperse o lo que sea, nos demandaría actitudes enfermizas y perderíamos el auténtico valor de relación.

No es lindo que alguien por evitar sentir "culpa" al no complacerte acuda a tus estrictos llamados. ¿Te agrada eso? Acordémonos que de un apego puede surgir una adicción y una co-adicción.

Cambiemos el chip e instalemos la creencia verdadera de que el dolor por el movimiento, cambio, pérdida o transformación de lo que sea, podemos acolchonarlo con actividades enfocadas a nuestro enriquecimiento personal. Busquemos producir, servir en un grupo, convivir con diferentes personas, estudiar y actualizarnos, practicar lo que más nos gusta y nos llena para que así estemos hechas para darnos a los demás racional y racionadamente. Haz una prueba de desapego y verás ¡lo grande que eres!

*La autora es la Lic. Cameli especialista en Orientación de grupos, desarrollo humano y Growth. Orienta en nivel medio superior y capacitación empresarial.