

Apego Al Desapego

Una vez, un mico hambriento buscaba comida entre las ramas de los árboles. De repente, divisó unos cocos en el suelo, bajó del árbol para ver si los podía comer. Inmediatamente se dio cuenta de que uno de los cocos tenía dos pequeños agujeros y estaba lleno de maní. El mico metió ambas manos con cuidado y tomó sendos puñados de maní. Sin embargo, cuando quiso sacarlas, no pudo porque los puños no cabían por el hueco. Si hubiera soltado el maní, se hubiera liberado. Entonces apareció un cazador, que lo apresó y lo vendió a un zoológico. En muchas ocasiones, generalmente sin darnos cuenta, nos comportamos como el mico de la historia. **Sufrimos por culpa del apego.**



El apego no se limita a las personas y las posesiones materiales, sino también a determinadas relaciones, al status quo dominante, a un hábito o incluso a la imagen que hemos desarrollado de nosotros mismos. **Practicar el desapego significa deshacerse de esas ataduras.** El desapego no significa amar menos, sino **liberarse de las ataduras que crean el miedo a la pérdida y el sufrimiento.** El desapego no es sinónimo de pérdida, sino de ganancia porque también significa vivir con mayor intensidad el presente, siendo plenamente conscientes de que es lo único que tenemos. *“Si miramos el objeto de nuestro apego con una simplicidad nueva, comprenderemos que no es ese objeto lo que nos hace sufrir, sino el modo en que nos aferramos a él”.* —Matthieu Ricard

Cuando tenemos que lidiar con un apego muy intenso debemos comenzar por reconocer y trabajar con nuestros sentimientos. De hecho, **las emociones y sentimientos son las que alimentan el apego**, como el miedo a la pérdida, la ansiedad por alcanzar una meta o la desesperanza cuando no logramos algo. Esas emociones no son negativas, **el problema comienza cuando nos aferramos a ellas durante demasiado tiempo.** Por eso es importante aprender a detectarlas, asumirlas y luego dejarlas ir.

Recuerda que todo en la vida es temporal. Si las cosas van bien, disfrútalas porque tal vez no durarán para siempre. Si van mal, no te preocupes demasiado porque tampoco durarán para siempre. Cuando nos deshacemos de los apegos no renunciamos a la intención de cumplir nuestros deseos sino al interés obsesivo por los resultados.

Dra. Sandra Santori Margarida

Psicóloga Clínica, sandra.santori@upr.edu

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)

Decanato de Estudiantes

(787) 758-2525 ext. 5216, 5209

