

*“Si no aprendemos a soltar, si no dejamos ir,
si el apego puede más que nosotros y nos quedamos ahí atados, pegados a esos sueños, fantasías e ilusiones,
el dolor crecerá sin parar y nuestra tristeza será la compañera de ruta.”*

Jorge Bucay

El concepto de apego se utiliza para nombrar al afecto, la devoción o la estima que se siente o se evidencia hacia una persona o una cosa. El apego es un vínculo afectivo que se establece desde los primeros momentos de vida entre la madre y el recién nacido o la persona encargada de su cuidado. Su función es asegurar el cuidado, el desarrollo psicológico y la formación de la personalidad.

Los apegos son los “hilos”, los lazos emocionales que establecemos con las personas significativas de nuestra vida, aquellas con las que compartimos sentimientos de pertenencia y seguridad. Estos “hilos” son parte de nuestro “tejido” emocional.

Para los orientales el APEGO es la mayor causa del sufrimiento humano, porque todo está destinado a cambiar y a dejar de pertenecer. La **impermanencia** es la ley que opera en todos los ámbitos de la vida, y luchar contra esta “ley de vida” nos conduce al aferramiento y, consecuentemente, al sufrimiento.

La vida es flujo. Fluimos de manera constante. Nada es estático. Ni el mundo, ni la propia biología, ni las circunstancias, ni las etapas... Todo cambia: nuestros sentimientos, deseos, nuestra identidad y la de los demás; incluso nuestra percepción. Nada es permanente. Tal vez lo que sí permanezca es el amor vivido en las más pequeñas cosas, y también en las más grandes. Tal vez lo que sí permanezca, más allá del “gran teatro” que es la vida, es la consciencia que vamos adquiriendo en cada paso del camino.

Si partimos de la definición de **pérdida**, vemos que esta palabra se vincula con *carencia o privación de algo*; de hecho, en el diccionario se define como “la falta o ausencia de algo que se tenía”. En el núcleo de esta definición está la creencia de que es posible poseer algo y, por tanto, perderlo. Pero, ¿realmente podemos poseer algo en la vida?, ¿o bien la posesión es una ilusión? Al ampliar nuestra consciencia de la existencia, comprendemos que en realidad no podemos perder nada, porque nada es “poseíble”.

Por supuesto que perder duele. El dolor emocional es natural en todo ser humano; éste aparece para señalar dónde necesitamos mirar y qué necesitamos soltar. Resistirnos al dolor natural genera sufrimiento. El sufrimiento, por su parte, nos lleva al estancamiento, en un bucle sin salida. Pero cuando podemos encarar y aceptar el dolor, paradójicamente éste nos abre las puertas al Amor... A ese amor que no mengua con el tiempo y que habita en las capas profundas de nuestra consciencia.

¿Cómo salir del bucle del sufrimiento? Por más que cueste creerlo, muchas veces es una decisión íntima: una decisión de dejar a un lado el lamento, con la intención de abrir el corazón. Entonces, al abrir las “compuertas”, el amor puede airear nuestra morada interna. Tal amor abarca a aquello o a aquella persona que ya no está a nuestro lado, abarca a nuestras hijas e hijos, comprendiendo que la esencia de lo vivido y compartido perdura.

No somos inmunes al dolor, pero sí podemos aprender a gestionarlo. Podemos también aprender e integrar herramientas de vida por las que disminuir el sufrimiento. ¿Cómo? Por ejemplo, practicando el desapego en el cada día, aprendiendo a sostener y a respirar el dolor de las “pequeñas pérdidas” —desde el desprendimiento de un objeto o una prenda, hasta la aceptación de un cambio imprevisto—, en vez de evitarlo. Este entrenamiento consiste en no acumular “pendientes” emocionales. Todo ello nos estará preparando para saber dejar ir y soltar.

Dejar ir es aflojar el esfuerzo continuado y agotador de la presión interna por el empeño en sujetar. Tras soltar un “peso pesado”, sentimos alivio, así como una sensación de ligereza y descanso. El apego es en realidad un mecanismo psicológico de protección. No querer soltar es, esencialmente, una lucha por escapar de nuestros miedos y mantenernos aferrados a las expectativas que hemos proyectado.

El árbol pierde una hoja; la hoja nutre la tierra y da espacio al brote verde que más tarde nace. Perdemos un trabajo, recibimos una mala noticia... *Dejar ir* en estas situaciones es optar por no sumirnos en una actitud victimista o quejumbrosa, abriéndonos en lugar de ello a “escuchar a la vida”. Quizás, entonces, el hecho de haber sido despedidos del trabajo sea un “empujón” para realizar un sueño guardado en el desván; tal vez la “mala noticia” cambie de rumbo nuestro destino... Detrás de cada imprevisto, asoma la vida con su fuerza creativa, sí compañeros de camino, también en nuestro caso asoma la vida con esa fuerza.

Saber soltar Se trata de una actitud que, en cierto modo, va *contra natura*, nuestra biología está programada para aferrarse a la vida. Partiendo de este hecho —que las pautas de supervivencia están grabadas en cada una de nuestras células—, es totalmente comprensible que el desapego no sea nuestro fuerte. Y, sin embargo, cuán a menudo la vida nos pone en la tesitura de tener que *dejar ir*, viéndonos enfrentados a la dolorosa vivencia de la **pérdida**.

Parece que, como todo en la vida, la cuestión del apego y el desapego es una gran paradoja: a la vez que el establecer apego es sano para tejer vínculos de intimidad y confianza, se hace igual de necesario **aprender a soltar**. Esto requiere de aprender el arte de transitar por el *noble sendero medio*.

Sabemos que no hay mayor carrera que la de la vida misma. Ésta se ocupa de que aprendamos a soltar. Y este aprendizaje puede darse “por las buenas o por las malas”. Se da “por las malas” cuando no nos tornamos conscientes de la fuente de dolor o cuando, ante la pérdida, desperdiciamos nuestra energía—atención tan sólo en sufrir, sin extraer el aprendizaje que late tras cada vivencia dolorosa. Por el contrario, el aprendizaje se da “por las buenas” cuando, con cada caída, tratamos de poner consciencia en qué es lo que duele.

¿Qué podemos hacer para aprender a soltar? El primer paso consiste en identificar a qué nos solemos aferrar. El segundo paso consiste en tomar consciencia de cómo nuestra mente tiende a juzgar como “bueno/malo” aquello que vivimos, y tratar de evitar estos juicios.

Terminemos con una cita de uno de los iniciadores de Renacer, Gustavo Berti, que viene recogida en el libro “Donde la palabra calla”: *“Una tarde de invierno, caminando hacia la casa, me escuché hablándole a Nicolás: Querido hijo, yo hubiese querido que me acompañaras toda la vida, pero tomaste un camino distinto y te doy mi permiso y mi bendición para esta nueva vida que has comenzado.”*

¿Qué os parece dar ese permiso a nuestras queridas hijas, a nuestros queridos hijos? Dejemos abierta esa posibilidad, no os quepa duda que nos ayudará a sanar.

Preguntas:

- 1- ¿Qué entendemos por “dejar ir” a nuestros hijos?
- 2- ¿Estamos dispuestos a soltarles? ¿Cuáles son las mayores resistencias que identificamos?
- 3- ¿Crees que ir desapegándonos de cosas materiales que tengan que ver con ellos nos ayudaría?
- 4- ¿De qué forma podemos cultivar en nuestra vida cotidiana el soltar o dejar ir?