

QUIERO ESCRIBIR

Yamile Margarita Paredes Benitez



Image not found.

Capítulo 1

15/07/19

Por: Lcda. Yamile Paredes.

APEGOS Y DESAPEGOS

Quiero escribir y no me salen las palabras, es como si estuviera en neutro, pero debo comenzar por algo ya que este es mi escape, mi desahogo, mi pasatiempo, mi inspiración, podría decirles que en este momento de mi vida estoy como que ya no sigo más con esto, ya que me está generando una molestia y no me lo puedo permitir, debido a que me estoy limpiando por dentro y por fuera y esta relación no tiene ningún futuro así que decidí ponerle nuevamente fin a ese personaje que estaba en mi vida, creo que de alguna manera me está robando energía y no me lo pudo permitir, así que cerremos esa puerta y sigamos adelante, todavía tengo mucho que vivir y no me puedo estancar en un solo puerto, tengo en marcha todavía este proyecto de la escritura que se que sigo escribiendo en algún momento sé que me va dar el fruto que tanto anhelo.

Como referencia, tomare nuevamente los libros de Walter Riso, en este caso hablare un poco de **"Despegarse sin Anestesia"**, me resulta muy oportuno para mí en este momento, debido a que lo tengo que aplicar a mi vida personal, debo desapegarme de alguien sin anestesia, suena hasta como irónico pero es la verdad más cruda que podría decirles pero no hay vuelta atrás, lo hecho esta, así que cerremos ese capítulo y comencemos nuevamente, no puedo dejar que esto me afecte ya que he construido y he aprendido muchas cosas que me han hecho crecer, para no caer sino seguir adelante. Entonces comencemos, en lo que nos interesa la reflexión de saber cómo enfrentarse a ciertos apegos, que vamos construyendo a lo largo de nuestras vidas, que les aseguro que no nos preparamos para eso para saber cuándo nos tenemos que alejar de alguien, o mejor cuando debemos dejar los apegos atrás, como consecuencia de estos apegos nos resulta que nos llenamos de cargas negativas y de gente tóxicas que no nos generan nada bueno para nuestro crecimiento personal.

Con referencia a lo anterior, nadie escapa de los famosos apegos que existe, o mejor dicho que nosotros mismos hacemos que existan, según cita el autor en dicho libro, hace unas breves explicaciones de conceptos de apegos y desapego, como lo dice el autor en su libro un "apego es una vinculación mental y emocional", creo que ese concepto lo dice todo, ya que mas que apego es algo que vamos formando en nuestra mentes, y nos afecta emocionalmente en nuestras relaciones amorosas y familiares, desapego "significa que no nos atamos a esos vínculos" que forman ataduras y no es que no se ame a alguien o no quieras a tu familia sino que te preocupas menos en esas relaciones.

En efecto, cualquiera que sea el apego nunca va terminar bien ese es mi punto de vista, tengo experiencia en eso y no es bueno para la salud emocional, a veces nosotros le damos la fuerza a esos apegos por razones

muy obvias, pero también está de parte de nosotros romper esos esquemas que nos causa algunas molestias, en el mundo que vivimos les aseguro que el 99% de nuestra vida están atada apegos podría mencionarlos muchos, pero le citare los más comunes, si se comienza por algo podría ser apego a algo material y se refiere a alguien puede ser nuestros padres, y si nos referimos a nuestra madre, que desde el vientre de nuestra madre ahí ya hay un apego pero es necesario porque por ella te alimentas, apego a nuestro trabajo, que a veces ponemos en segundo plan nuestra familia por un trabajo, apego a un sin fin de cosas.

En otro orden de ideas, el apego más duro es a una persona desde mi perspectiva cuando te apegas mucho a alguien, y luego llega la separación por cualquier razón duele demasiado, que te lo digo yo que lo he vivido y no creo que por estar apegada a esa persona, sino ya la separación por si duele demasiado, pero es parte de nuestra vida, y debemos saber cómo manejarla bien para que no te haga tanto daño, aunque si les soy sincera todo pasamos por situaciones similares, es algo de lo que casi nunca apodemos escapar, pero también queda de parte nuestra no quedarnos ahí anclados, al contrario debemos seguir adelante y aprender de cada experiencia vivida que nos ayuda a nuestro crecimiento personal, retomando el tema del apego es complicado porque a veces no queremos reconocer que estamos apegados a alguien y más cuando sabemos que ese alguien no nos quiere y seguimos ahí y llega el momento en que no podemos y debemos tomar una decisión.

Hablemos ahora del desapego, que para muchos dirán que el que no tiene apegos es un ser sin sentimiento, pero la realidad es que al no crear apegos es una ayuda para la salud emocional y mental, pero no es que no quieran a nadie, es que de repente se siente más seguros de sí mismos y de la persona que aman que no necesitan esos apegos enfermizos, para ser feliz supuestamente, pero como de todo ahí en este mundo a veces debemos aprender a vivir con los apegos y con los desapegos, además en ocasiones nos aferramos a alguien o a algo que si analizamos la situación fríamente no nos da ningún resultado, pero todo lo que vivimos son experiencias que nos da la vida, y queda de nuestra parte no seguir cometiendo los mismos errores.

Como ya se ha aclarado, cualquiera que sea el apego que tengas debemos tener mucho cuidado, ya que algunos si no lo sabemos llevar estamos en graves problemas psicológicos, ya ahí entraría la ayuda de un psicólogo o un terapeuta, que nos de las herramientas para controlar esos apegos, por su parte, en el libro del cual estoy haciendo este recuento, despegarse sin anestesia no es fácil pero tampoco imposible solo es cuestión poner de nuestra parte para lograrlo, si yo lo logre porque no ustedes así que les digo que si se puede, todo está en proponerse, porque les aseguro que muchos apegos viene desde nuestra niñez, ya que cuando vamos creciendo no nos enseñan a no edificar esos apegos, creo que si nos ayudaran a tenerlos nuestra vida marcharía mejor cada día y viviéramos mas en armonía con nosotros mismos y con los que rodean, es cuestión de saberlos manejar para ser felices, y en muchas ocasiones lo complicamos todo, Dios te creo para ser feliz lo tienes todo para lograrlo.