

Las dependencias: *del aferramiento al amor*



MIRIAM SUBIRANA

Doctora en Bellas Artes por la Universidad de Barcelona. Es *coach*, autora, pintora y directora del espacio YESOUI SI (www.yesouisi.es) espacio internacional de Creatividad, Valores y Coaching.

Ha publicado cuatro libros que son reflexiones acerca de la soberanía personal, vivir sin miedos, el poder del pensamiento positivo, vivir en libertad para vivir nuestros sueños y encontrar lo esencial.

Su último libro trata sobre la creatividad para reinventar nuestras vidas.

Apegarse y depender son dos hábitos tan arraigados en nosotros que nos parecen normales. Al apegarnos creamos miedos, de entre los cuales el principal es el miedo a la pérdida. El miedo, la ira y la tristeza se originan en los hábitos de aferrarse, apegarse y depender. Con ellos, nuestro corazón pierde libertad. La presión que generan estos estados emocionales y la ausencia de libertad verdadera nos provocan sufrimiento e incluso sentirnos víctimas o miserables.

Estamos tan acostumbrados a estas formas de sufrir que llegamos a creer que son aspectos de la naturaleza humana y, por tanto, son naturales. Estamos dispuestos a pagar el precio por mantener la dependencia con el estrés, el sufrimiento y el malestar hasta el punto de enfermar. El estado natural del ser es libre y no atrapado en dependencias. El sufrimiento nos indica que hay algo no natural y anormal. Es posible dejar de sufrir estas perturbaciones emocionales. Para ello, primero hemos de comprender nuestros mecanismos internos. ¿Qué sucede cuando dependemos y nos aferramos?

Cuando nos aferramos a algo, nos apegamos al objeto que estamos agarrando. Al decir objeto me refiero a algo externo, como cosas, personas, lugares, o algo interno, como ideas, creencias o recuerdos. El aferramiento es siempre interno. Por ejemplo, si te apegas al sillón, dirás "mi sillón". El sillón es un objeto exterior, pero te agarras a él en tu interior, en tu conciencia. Tienes una imagen del sillón en tu mente y apegas tu ser a la imagen de tu mente. Tú no eres tu mente y tampoco eres lo que está en tu mente. Sin embargo, uno de nuestros hábitos más arraigados es el de perdernos en

Creemos que la energía del amor vendrá de fuera y llenará nuestro vacío interior

El amor es una energía que va de dentro afuera y, cuando emerge de ese espacio limpio, libre y silencioso que yace en tu interior tiene poder sanador, energizante y creativo para abrir al otro a recibir y a dar lo mejor de sí mismo

lo que está en nuestra mente, confundir el yo con lo que está en la propia mente. Lo que está en la mente es una imagen o una idea.

Canalizar la energía del amor

Muchas veces la dependencia se origina en una mala canalización del amor. El amor es la energía que nos inspira, nos motiva, nos mueve, nos abraza y nos abre a abrazar la vida. Lo paradójico es que muchas de las dependencias empiezan por esta energía, la más poderosa: el amor. La energía del amor es un imán con mucho poder. Cuando amas a alguien, hay un imán que te atrae y te mantiene conectado con esa persona. Pero en el momento en que el amor se convierte en apego, se pierde la libertad. ¿Es posible amar y ser libre?

Cuando mezclamos el apego y la dependencia al amor, no será sanador, porque habrá expectativas en él. El amor incondicional es sanador y nunca hiere. Cuando el amor está mezclado con posesión y apego, quieres controlar al otro. Cuando las personas que te quieren empiezan a sentir que te poseen, no te sientes libre, sino controlado. Una cosa es que desde y por el amor alguien te cuide y se ocupe de ti. Otra muy diferente es que te controle, te domine y coaccione a ser como quiere que seas.

Si uno se pregunta quiénes son las personas que más sufrimiento le han causado en su vida, posiblemente serán las que más se amen o se hayan amado. Esto es así porque creemos que la energía del amor vendrá de fuera y llenará nuestro vacío interior. No hemos cultivado nuestra espiritualidad. A causa de nuestras carencias nos aferramos a la persona o al obje-



to de nuestro amor creyendo que nos llenará y, como no siempre es así, sufrimos.

El amor es una energía que va de dentro afuera y, cuando emerge de ese espacio limpio, libre y silencioso que yace en tu interior tiene poder sanador, energizante y creativo para abrir al otro a recibir y a dar lo mejor de sí mismo.

Tenemos un vacío interior porque estamos desconectados de nuestro verdadero ser. Entonces nos abrimos a la posibilidad de depender. Depender del exterior provoca el efecto aspiradora. Al aspirar para limpiar, aspiras lo bueno y lo malo. Si se te ha caído un pendiente, la aspiradora también se lo lleva, junto con el polvo. Cuando vives con el efecto aspiradora para aspirar el amor y el cariño del otro, para aspirar su fuerza o su energía, acabas aspirando también sus debilidades, sus dudas y sus miedos. Así se genera una dependencia que causa dolor.

Cuando estamos apegados a algo o a alguien significa que nuestra mente y corazón están ocupados con nuestros apegos, asegurándose de que “están cerca”, y a menudo nos perdemos en ellos.

En este estado de conciencia no podemos permanecer abiertos a las nuevas oportunidades que llegan a nuestra vida; de hecho, estamos bloqueándolas.

Aferrarse es una señal de inseguridad y de baja autoestima. Como tenemos una falta de confianza en nosotros mismos, nos enganchamos. Cuando esto sucede, permitimos que otras personas y situaciones dominen nuestra mente y nuestro corazón. Nuestros pensamientos son en función de aquello de lo que dependemos, con lo cual desciende nuestro nivel de energía. Renunciamos así a lo más precioso que tenemos como seres humanos: la libertad, la capacidad creadora y de elección. Damos el poder a las situaciones o a las personas para que dominen nuestra elección, lo que pensamos, decimos y hacemos.

Nuestros hábitos de aferrarnos y de preocuparnos son tan fuertes que necesitamos una fuerza extra que nos ayude a desengancharnos y que nos libere. La meditación nos ayuda a conectar con esa energía y fuerza “extra”. A medida que te vas desbloqueando, te vas liberando, te vas desbloqueando, vas recuperando la libertad y la felicidad. 