



Veo la hoja en blanco y una idea: desapego... y mi mente colapsa... ¿Qué digo yo sobre este tema?

¿Cómo hablar de desapego, cuando el apego es algo tan importante para sobrevivir, viene incorporado en nuestro Ser de forma instintiva y es una de las **mayores causas de nuestro bienestar/sufrimiento**?

El APEGO, por definición es la forma de relacionarnos-vincularnos que adquirimos en nuestra primera infancia (ya desde el seno materno) y que **determina nuestra forma de relacionarnos posteriormente** en la vida tanto con nosotros mismos, con los demás y con el mundo. En un intento de entender la idea que se me presenta, opto por explicar de otro modo que espero resulte clarificador y útil.

Limpiar el ruido para vincularnos

Como agentes de pastoral, nos encontramos en relación y por tanto estamos en constante oportunidad de generar vínculo, lo que facilitará o no que se de una buena comunicación, un proceso de confianza, y en definitiva hacer llegar el mensaje y/o la relación de ayuda.

La mochila que llevamos

Nuestra forma de vinculación, viene determinada por la mochila que llevamos, por nuestras experiencias de apego y así, nos relacionamos consciente o inconscientemente, **es como el programa que llevamos dentro**, y que algunas veces no hemos actualizado.

Carl Rogers definía tres actitudes para la relación terapéutica, que bien nos pueden servir en nuestra tarea pastoral, la **congruencia**, la **aceptación incondicional** y la **empatía**. Podríamos decir muchas cosas sobre ella, pero me interesa sobre todo hacer hincapié en la Congruencia, es decir, la autenticidad, ser realmente nosotros mismos.

La mayoría de nosotros nos consideramos como tal, sin embargo, todos cargamos una mochila de experiencias que como decía antes han configurado el programa desde el que nos vinculamos y actuamos, y quizás no hemos tenido ocasión de hacernos CONSCIENTES de si es la mejor versión de nosotros mismos o se ha ido llenando de ruido. Un “ruido” que por ser habitual, hemos normalizado e incluso asociado con nuestra forma de ser.

Introduzco aquí un término que en el libro [El Círculo de Seguridad](#), denominan “nuestra música de tiburones”, o esa música-ruido del que hablaba en el párrafo anterior. Es lo que suena detrás de nuestra percepción de la realidad... es decir, imagina por un momento que contemplas una playa con música relajante, ¿qué te evoca?; ahora esa misma playa suena con la música de la película “tiburón”, ¿qué evoca?... **la playa es la misma, pero el trasfondo, el ruido-música que la acompaña no.** Estas son nuestras experiencias que han configurado la mirada con la que vemos el mundo y que a veces no nos permiten ver con objetividad.

Una versión más limpia de nosotros

En este contexto, sitúo yo al hablar de congruencia, es decir, en nuestras relaciones, acciones si queremos ser realmente congruentes, debemos **detectar qué música suena en nuestro estado emocional** y descubrir si lo que vivo procede de mi Yo, o de todo lo que se ha ido pegando en las distintas experiencias de la vida. De la misma manera en las relaciones, y como agentes de pastoral saber **qué es lo que siento con y ante el otro**, qué es mío y que es del otro es muy importante, porque ayuda a ver con mayor claridad la imagen, “la playa” y nos permitirá ofrecer una versión de nosotros **más limpia y no contaminada.**

por *Marcelina Betancort, rmi.*