

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 05 DE ENERO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

EL EXCESIVO APEGO A LAS COSAS

Todos necesitamos vivir dignamente, tener ingresos estables, nuestras necesidades básicas cubiertas y podernos permitir momentos de ocio y disfrute.

Pero la dificultad llega cuando en lugar de poseer a los objetos, son estos los que nos poseen a nosotros, pues vivimos en un mundo de dificultad para el **desapego material**.

Tanto lo que acumulamos “de recuerdo” o “por si acaso” nos dificulta vivir en el **ahora**. Muchos objetos que acumulamos son para recordar, o que pensamos usar a futuro. Pero cuando esos objetos se vuelven muy numerosos ocupan un espacio que psicológicamente llegan a significar **una carga**.

Así vamos acumulando objetos, papeles, documentos, que en verdad no necesitamos, ni daremos uso pero que ocupan un gran espacio tanto en nuestros hogares como en nuestro interior.

Es que, en una sociedad de consumo, somos incitados a consumir todo tipo de objetos que al poco tiempo cambiaremos por otros más modernos. ¿Qué se mueve detrás de nuestro impulso a consumir y acumular? La soledad, el vacío y hasta la insatisfacción.

Por llenar vacíos nos esclavizamos con objetos, comida, deudas. Mientras no atendamos internamente lo que nos sucede y como actúa ese vacío en nosotros, entonces tenderemos de modo automático a buscar la solución fuera de nosotros y una de esas respuestas es consumir y acumular sin consciencia.

El excesivo apego a las cosas de nuestra vida actual: la sobre-alimentación, sobre-entretenimiento, el apego por acaparar más y más. Nuestra sociedad ha sabido como en ninguna otra época inventar necesidades. Sin embargo, el hombre tiene necesidades básicas que se resuelven con mucho menos de lo que tenemos hoy en día.

Los objetos materiales y los placeres nos producen una felicidad sólo temporal y nos conducen hacia el dolor y la tristeza una vez experimentados o utilizados.

Es cierto, las cosas nos han facilitado la vida, pero se han hecho por sobre las necesidades básicas, y que muchas han causado un tremendo deterioro en la salud de nuestro planeta, por la excesiva explotación de recursos y la enorme cantidad de desechos que generan.

Mientras que este apego te ata, el desapego, nos libera de la esclavitud psicológica hacia lo material; es una actitud que afina la mente y la vuelve reflexiva.

El desapego no es que tú no debas poseer nada, es que nada te posea a ti. De eso se trata básicamente: el desapego por lo material y más concentración en los momentos con las personas. Vivir con lo justo, lo necesario y permitir que la vida fluya con naturalidad para ser más feliz.

Aunque parezca un contrasentido, para conseguir cualquier cosa en el universo físico es preciso renunciar al apego hacia ese bien. Ello no significa dejar de lado la intención de crear nuestro deseo, sino que consiste en abandonar nuestro apego al resultado.

La importancia de sentir “un vacío”

La compra y acumulación compulsiva nos lleva a evitar estados de vacío, pero escuchar nuestro vacío es fundamental. Solo cuando podemos alejarnos del ruido, que nos estimula a huir de nosotros y consumir, solo cuando contactamos con nuestro vacío interno

podemos irnos dando cuenta **de qué es lo que realmente necesitamos.**

Con menos se hace más.

"La idea es vivir con menos pero teniendo más. El gastar menos tiempo limpiando o comprando significa que tendrás más tiempo para pasar con amigos, salir o viajar. Que seas mucho más activo"

La clave de esta técnica está en restablecer el orden de las prioridades, el significado de las pertenencias, y para algunos se trata básicamente de recuperar el tiempo necesario y concentrarse en otros aspectos de sus vidas.

Cuando dejas de rebelarte contra el orden y comienzas a organizar tu caos llegas a darte cuenta del enorme placer que supone poder deshacerte de objetos que ya no utilizas, papeles que ya no te sirven, para solo quedarte con lo importante e imprescindible. Entonces sabrás usar la palabra "**armonía**", para describir tu estado interno.

La mayor ventaja que tienes es que dejas de "estresarte" por tener lo último de la moda en las cosas. En vez de eso empiezas a ser tú mismo. No te defines por lo que TIENES o por lo que HACES, sino por lo que ERES.

No todo lo que tenemos lo necesitamos, y cuando entendamos eso llevaremos una vida más espiritual y generaremos un menor impacto ambiental.

Debemos mirarnos y contactar con nuestras necesidades verdaderamente humanas. Entonces nos iremos dando cuenta que lo que acumulábamos y sentíamos que nos daba una identidad y una imagen, en verdad no es tan importante.

Desapégate mentalmente de las conexiones y la esclavitud por lo material, esta actitud te aporta un mayor equilibrio físico y psicológico. Que te ayuda a fluir naturalmente en la vida, comer y vivir

de forma sencilla, practicar el discernimiento y la reflexión, a disfrutar de cada momento con quienes están a tu alrededor y a separarte de los objetos inútiles.

Recuerda: ***“No es más rico quien tiene más, si no quien menos necesita”***.

Si consideras que los apegos no te dejan ser feliz y vives atado/a a ellos, es importante que busques ayuda psicológica, para poder salir adelante, ya que de no hacerlo, te sentirás vacío/a, la mayor parte de tu vida!!

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.