Deslligar-se



Per PepMaria el dl., 01/12/2014 - 09:00

La psicoterapeuta novaiorquesa Zelda Schemaille creu que sovint confonem deslligar-se amb desconnectar-se. Salvador Cardús resumeix aquesta diferència: "... quan estem emocionalment lligats vivim amb la creença que la nostra felicitats depèn de l'objecte al qual estem enganxats (...) A causa de la dependència a aquest algú, als diners, les propietats o les ideologies, quedem atrapats en un estat d'obsessió i patiment que oculta el jo veritable i tota la seva força. És per això que la psicoterapeuta adverteix que el gran desafiament de tot procés de separació és que es faci amb estimació i amb el cor obert. Mantenir-se atrapat en la dependència cap a l'altre o cap a l'objecte exterior produeix amargor i ressentiment i perpetua el patiment. Desfer-se d'aquesta dependència amb estimació i sense desconnectar-se permet recuperar la pau interior. Zelda Schemaille acaba la seva reflexió amb una citació de Buda: "Deslliga't amb amor, però resta connectat a tu mateix, als altres, al món"." "Deslligats, però connectats" *La Vanguardia* 1 d'octubre de 2014 Cardús aplica aquesta diferència entre deslligar-se i desconnectar-se a la relació entre Catalunya i Espanya, i opina que Catalunya ha de deslligar-se sense desconnectar-se. A mi m'interessa també el procés de deslligament interior respecte de persones, ideologies o objectes que ens atrapen, ens obsessionen i ens fan patir. Schemaille diu que tot procés de deslligament s'ha de fer "amb amor", "amb estimació", "amb el cor obert", i que la qualitat d'aquest procés constitueix un "gran desafiament". Crec que aquest desafiament topa amb dos grans paranys: a) la substitució d'un lligam per un altre; i b) el deslligament amb desconnexió. a) Quants cops ens desfem d'una obsessió/addicció tot adquirint-ne una altra? Deixem de fumar engreixant-nos perquè ens obsedim amb el menjar; deixem d'odiar el nostre "jefe" perquè canalitzem aquest odi en els nostres subordinats, o en la primera persona que passa en sortir del despatx del "jefe". b) I quants cops ens deslliguem d'una persona tot intentant desconnectar-nos de tots els records i les vivències comunes, que contenien quelcom a conservar. Penso en els adolescents que "maten el pare" sense reconèixer el seu amor. O en els amants ferits, que es poden consolar amb un vers de J.M Serrat on es resumeix un procés reeixit: "Saps? Avui els teus records no em fan cap nosa." En la tradició cristiana, Déu és font de llibertat interior davant de qualsevol realitat que ens atrapa i ens subjuga. I és també font de reconciliació amb les persones de qui volem deslligar-nos – o de qui som deslligats sense voler-ho. Concretament, a l'època de Jesús, els lligams destructius es formulaven en termes de malaltia i possessió diabòlica. Per això Jesús predicava que Déu no vol lligams que subjuguen, expulsava dimonis i guaria tota malaltia (Mc 1, 21-39). · *Quins aspectes destructius descobreixo en les meves relacions?* · *Com puc treballar-los de manera que no "llenci el nen amb l'aigua bruta"?*