



¿QUÉ ES LO QUE NOS IMPIDE CUIDARNOS?

BOLETÍN DE SALUD PSICOFÍSICA Nº 98 | LAS DALIAS | 02-09-2013

¿Porqué cuando sabemos que hay algo que no nos hace bien, no le damos importancia, e igual lo hacemos?

¿Porqué si nos sentimos mal habiendo comido o bebido mucho, igual lo seguimos haciendo?

¿Porqué si sabemos que nos cuesta dormir después de estar varias horas y hasta tarde con la PC, o el televisor, igual continuamos con ese hábito?

¿Porqué si sabemos que el café nos excita y no nos deja dormir bien, igual lo tomamos?

¿Porqué si sabemos que necesitamos salir a caminar diariamente o mover el cuerpo, no lo hacemos?

Estos y tantos ejemplos más nos muestran cuánto nos cuesta cuidarnos. Cómo existe en nosotros esa indolencia, o tal vez abulia para encarar con seriedad nuestro propio cuidado y bienestar.

Los invitamos a reflexionar juntos, viendo algunas causas que generan estos hábitos o comportamientos y de esta manera podamos darnos cuenta de algo.

Puede que en ese darse cuenta, se tome conciencia y se pueda modificar en algo, la forma de vida que uno viene llevando.

Por un lado está el hecho de que no hemos sido educados en la importancia del cuidado personal, tampoco vimos o vemos muchos ejemplos de ello.

Existen hoy escuelas en dónde se educa a los niños, desde temprana edad, a cuidar su salud. Se les muestra las ventajas de una buena alimentación, de la actividad física, del contacto con la naturaleza, y de poder tener tiempo y espacios de silencio para darse cuenta de sí mismos, de sus sentimientos, emociones, etc.

Por otro lado es real que los seres humanos somos indolentes, cómodos y también rígidos.

Funcionamos de una determinada manera y nos resulta un esfuerzo tener que cambiar estructuras. Por algo Einstein decía que es más fácil romper un átomo que modificar un hábito.

También está la omnipotencia que todos tenemos, al creer que a uno no le va a pasar nada, por más que no se cuide. Uno cree que siempre tiene resto, que el cuerpo resiste.

También hay muchos ejemplos que muestran lo contrario.

Una forma común de pensar en relación a esto, es el creer que con la voluntad y el esfuerzo se puede cambiar. Durante un tiempito se produce un cambio, pero ese cambio es superficial, porque al poco tiempo ocurre el efecto rebote.

Cuando algo se reprime y se resiste, luego eso mismo termina potenciándose. Es distinto lo que ocurre cuando en lugar de la voluntad y el esfuerzo se usa la comprensión, el sentido común. Esta forma de funcionar, sin el esfuerzo, permite que los cambios sean duraderos y se sostengan en el tiempo.

Otro punto importante de ver es la búsqueda de placer. Sentir placer no es un problema, al contrario, es importante el disfrute en cada cosa que se haga. Pero buscar el placer producto de tapar el dolor o el sufrimiento que se tenga es otra cosa. Buscar placer para evitar la sensación de displacer que sentimos, es lo que hace que todo siga igual. Suele ocurrirnos que cuanto más dolor y sufrimiento, más necesidad de encontrar placer tenemos.

Muchas veces tratamos de encontrar placer, en querer perpetuar aquellas cosas que nos gustaron y que quedaron marcadas en uno desde siempre, cosas que venimos haciendo y sintiendo desde niños.

Los niños se manejan por gustos, esto me gusta, esto no me gusta. Una persona adulta, madura, se maneja por el sentir y también por el uso de la razón. El adulto comprende que hay cosas que le hacen daño y evita aquello que le perjudica, eligiendo lo que le permite crecer y le da bienestar, no solo placer momentáneo. Una persona madura disfruta, sabe estar alegre, relajada y trata en lo posible de evitar lo que le hace daño.

¿No será que para cuidarnos tenemos que madurar y dejar ir al niño que fuimos?

No será que para cuidarnos necesitamos sentir un profundo cariño, afecto, amor hacia nosotros mismos ¿Porqué cuidamos plantas, animales, personas y no podemos llevar ese mismo afecto hacia nosotros mismos?

La necesidad de placer es mayor como energía, como pulsión primaria, que la necesidad de cuidarnos, cocinarnos lo que nos hace bien, salir a caminar, respirar profundo y buscar tiempo y espacios para el silencio y la reflexión. Tal vez, el no hacerlo, responda a esa necesidad que tienen los niños de querer que alguien haga las cosas por uno, esa falsa creencia de que va a venir algo o alguien a rescatarnos, sin que nosotros hagamos nada al respecto para cuidarnos, total algo o alguien lo va a hacer por nosotros.

Ojalá que todas estas reflexiones nos permitan ver nuestros impedimentos. Darnos cuenta que podemos seguir rescatando de nuestro propio niño la alegría, la inocencia, el sorprendernos, el saber jugar, pero que esto no impida que nos hagamos cargo de nosotros mismos. Cuando veamos nuestras limitaciones y descuidos sin juzgarnos, tal vez demos la posibilidad de que se genere el cambio.

***Un saludo muy afectuoso para todos.
Liliana Racauchi - José Bidart.***

Las Dalias

Posada - Spa - Centro Ecológico de Terapias Naturales
(C.P. 5885) Las Chacras Norte - Villa de Las Rosas
Valle Traslasierra - Córdoba - Argentina
Tel/Fax: (54) 03544-494559 / 03544-15562837

Web: www.spa-lasdalias.com.ar

E-mail: spa@spa-lasdalias.com.ar

Blog: blog.spa-lasdalias.com.ar

Facebook.com/SpaLasDalias

Youtube.com/SpaLasDalias