



María A. Clavel
Directora

PNL:

ENFOCÁNDOSE EN LA SALUD

"La persona infeliz es blanco de toda clase de enfermedades" B.Larson
"La salud es mucho más que no estar enfermo"

La salud no es un lugar o una cosa, ni siquiera es nada que puedas tocar, ver, u oír, la salud es un estado natural en el que para mantenerse en ella ni siquiera se precisa fuerza de voluntad, solo se precisa una actitud de saberse merecedor de la genial capacidad curativa de nuestro cuerpo y una cierta habilidad para observarlo, respetarlo y cuidarlo, como quien cuida de su propiedad más preciada, lo que requiere una cierta sensibilidad para detectar qué cosas le sientan bien a uno y cuáles no. Y no me estoy refiriendo a lo que tomamos, comemos o bebemos, sino también a como manejamos nuestros pensamientos y la calidad de los mismos, como nos relacionamos con los demás, qué proyectos tenemos y como cuidar del entorno.

Por lo general pensamos en la salud cuando la hemos perdido, cuando nos sentimos enfermos, es entonces cuando hacemos promesas que apenas duran unos días (dependiendo de lo grave de la situación por la que se ha atravesado) de mejorar nuestra dieta, hacer ejercicio y ser más amables con las personas de nuestro entorno, etc., para luego volver a los hábitos de siempre.

Tal vez esto se deba a que no contemplamos la vida desde la salud y su mantenimiento, sino desde la enfermedad y su curación/evitación, que es lo mismo que decir que tratando de no enfermar me mantendré en salud. Y en realidad la cosa funciona mejor si ocupándome de la salud, le estoy dando menos oportunidades a la enfermedad. Es como que tratando de no colisionar con tu coche conduces angustiado y tenso, lo

que te vulnera ante cualquier percance lo que instalaría la angustia en tu vida de forma prácticamente permanente, al menos conduciendo. Por otro lado estar atento y confiado, velando por la seguridad vial de todos, refuerza lo buen conductor que eres, lo que te lleva a disfrutar más de ello. En la primera situación te estás enfocando en la **evitación de lo peor**, mientras que en la segunda te enfocas en el disfrute de lo que estás viviendo en ese momento con una actitud de **apostar por lo mejor**.

Nuestra mente sigue el camino en el que le enfocamos, si queremos evitar la enfermedad pensará más en ella que en la salud, fomentando el temor y la obsesión por lo que podemos o no podemos hacer para no enfermar, en lugar de disfrutar de la salud y de idear nuevas estrategias para disfrutar más tiempo de ella. Se podría decir que evitar la enfermedad no te garantiza la salud, en cambio estar atento a tus pensamientos y creencias sobre la salud te da una cierta garantía de que la enfermedad la estás manteniendo a raya.

Comúnmente pueda que la enfermedad irrumpa en tu vida, así como suele hacerlo, sin pedir permiso, (la muy entrometida), pero si tienes la actitud de enfocarse más en la solución que en el problema, realmente el problema tendrá solución, y lo que es más interesante, vivirás el proceso de manera asertiva, sacándole el máximo partido para aprender todo cuanto necesitas saber para seguir construyendo tu vida satisfactoriamente.

En absoluto es mi interés cuestionar la efectividad de la medicina, más bien lo contrario, pretendo ayudarla con la implicación mental y emocional del paciente para que su estado de salud se recupere más rápida y eficazmente, tomando conciencia de que su actitud influye enormemente en los tratamientos para su recuperación.

Se sabe más sobre los procesos para enfermar que sobre los que nos mantiene en salud. Puesto que no enferma el cuerpo sino la persona, contamos con un maravilloso repertorio de recursos,- (unos conocidos como el sentido del humor y la actitud asertiva, otros desconocidos ya que los utilizamos de forma inconsciente)-, para ver en la enfermedad un desastre y otras lo traduzcan como una maravillosa oportunidad de cambio. Por consiguiente tanto la salud como la enfermedad son experiencias subjetivas y no se puede generalizar uniformemente cual es el mejor tratamiento, el mejor comportamiento o la mejor manera de estar sano, lo que está más claro y ampliamente investigado es que la calidad de los pensamientos influyen para orientarse hacia una o la otra.

Por otro lado, hay otros factores que cabe resaltar como, por ejemplo, saber el porqué quieres estar sano y cómo te verías a ti mismo viviendo saludablemente, lo que supondría que te tendrías que ocupar de qué hábitos cambiar y cómo hacerlo, incluso qué cosas de tu entorno cabría innovar para conseguir que la salud se instalara en tu vida, cambios que te facilitarían el vivir gratamente contigo mismo.

La salud es positiva, y no significa renunciar a los placeres, surge de forma natural a partir del estilo de vida de la persona: dieta saludable, donde y como vive, con quien uno se relaciona y cómo se relaciona, etc. Es un proceso que va mejorando en la medida que se practica, y tiene mucho que ver con lo que se piensa y se siente, es un estado existencial que emerge desde la obligación y el derecho, ambos, de cuidar de uno mismo. En definitiva se trata de ser el dueño de decidir dónde pones tu atención, donde te enfocas, la vida solo tiene un fin: ser vivida, el cómo vivas la tuya depende en gran parte de ti, todo se aprende y cómo enfocarte en la salud y el bienestar...también. Tú mismo.

