

La salud es nuestra

escrito por Esteban Perez

Hay algo en lo que todos estamos de acuerdo y es que estar saludables y en buen estado físico es impagable y está por encima de muchas otras cosas, o por lo menos así lo decimos y expresamos cuando las cosas no salen bien, o cuando el dinero no es el suficiente, o al visualizar un poco el futuro que nos soñamos.

Sin embargo, es poco realmente lo que estamos dispuestos a hacer para conseguir esa salud, pues ya estamos tan acostumbrados al mundo como es ahora y a las comodidades que tiene, que consideramos que tener salud es una simple ausencia de síntomas muy notorios y que las enfermedades graves son casualidad, mala suerte o una parte de la vida. Ya asumimos que al envejecer, todo va a doler, todo va a ser más difícil, vamos a estar expuestos a todo tipo de enfermedades y problemas de salud. Incluso el simple hecho de que una persona de la tercera edad se tropieza y se cae, termina siendo una catástrofe en la que hay un montón de secuelas.

Y, además de eso, al vivir tan inmersos y desconectados de nosotros mismos y de lo que nos hace realmente bien, al estar profundamente influenciados por las masas, las tendencias y la actualidad, se hacen muchos cuestionamientos a aquellos que intentan hacer las cosas diferente y tomar conciencia de que el cuidado personal, la salud y el bienestar no están en manos de una nueva crema milagrosa, o de las nuevas galletas con todas las vitaminas, o incluso de la nueva aplicación que promete rebajar kilos de peso con un mínimo esfuerzo. Esos cuestionamientos vienen amparados por un exceso de confianza en esas promesas de lograr todo con el mínimo esfuerzo y el mínimo nivel de entendimiento real de lo que pasa

Al vivir desconectados de nuestro propio cuerpo y de las necesidades reales que tiene, es fácil dejarse llevar por lo inmediato y perder de vista que muchas de las cosas de las que más nos quejamos y que nos causan problemas, en buena parte están en nuestro control y responsabilidad: estrés, cansancio, falta de claridad, rabia, poco autocontrol. El problema

comienza cuando dejamos la responsabilidad de todo eso es lo externo, en los otros y en las circunstancias que nos tocaron. O incluso cuando los damos por sentado como algo que hace parte de nosotros y es imposible de cambiar, o que es normal y que no hay nada que se pueda hacer al respecto.

Ambas visiones quitan de raíz el compromiso individual y la responsabilidad que cada uno tiene consigo mismo; ¿cómo podemos pretender hacer las cosas bien, estar bien con los demás y lograr grandes resultados, si ni siquiera nos sentimos bien con nosotros mismos, si nuestro cuerpo está en desequilibrio y nos limita la capacidad de actuar y de pensar? Que para mí es lo más peligroso, pues le estamos regalando el poder de decisión y de conciencia a cualquier cosa que sea capaz de captar nuestra atención (que cada vez es más fácil) y dejamos en manos de otros nuestro propio bienestar. Por eso cualquier intento de mostrar que los mejores resultados se consiguen con mayor esfuerzo, se convierte en motivo de rechazo, burla e ignorancia. No nos dejemos robar la posibilidad de tomar las riendas de nuestra propia vida, de nuestra propia salud.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/esteban-perez/>