

DIA 16

APRENDER A DISFRUTAR

Cuando sentimos placer, se libera en nuestro sistema nervioso central, una serie de neurotransmisores denominados endorfinas. Estas pequeñas moléculas de proteínas, formadas por la glándula pituitaria, son las encargadas de producir la sensación de bienestar y de poner límite a las fibras nerviosas que transmiten el dolor. A mayor nivel de endorfinas productoras de placer, menor intensidad de ansiedad y de estrés.

Sin embargo aprender a generar ese ambiente en nuestro sistema biológico, no es algo instantáneo. Se debe considerar todo lo que se ha visto y se verá en estos días, pero también desarrollar un estilo de vida que tome en cuenta la importancia de saber disfrutar.

- ¿Cómo estas Analía? ¿Cómo ha sido la fiesta de tu hija?.- le pregunte a una paciente luego del 15 aniversario de su hija.
- ¡Bien!, ¡estuvo muy lindo!, sin embargo casi ni la disfrute.- me dijo, borrando su sonrisa con la que había iniciado la frase.
- ¿Qué ocurrió? ¿Paso algo malo?.-
- No, no lo sé. Me pasa seguido. No logro disfrutar de los momentos en que se supone que debo disfrutar. Mi cabeza no paraba de mirar los detalles. La gente, la música, los mozos, la comida, el vestido de mi hija, y que se yo que más...

Charlas como esas, son muy comunes en los espacios terapéuticos y todas se deben a lo mismo, la incapacidad de mirar las cosas lindas que están pasando, para concentrarse en los posibles peligros.

Este es el principal problema que tienen las personas que desarrollan altos niveles de estrés, no saben disfrutar de los momentos de recreación. Esto les impide tener momentos de reestructuración celular a nivel de las neuronas, lo que implicará que en algún momento el sistema se sature y la producción de pensamientos disminuya o se detenga, producto del agotamiento psíquico.

Saber disfrutar, no se trata de utilizar elementos exógenos que generen placer, como las drogas o los fármacos, ya que esas endorfinas no producen reestructuración neuronal, solo las hacen entrar en reposo y analgesia.

Saber disfrutar es la capacidad de tener placer a lo largo de las circunstancias de la vida. Es identificar todas aquellas cosas buenas que muchas veces pasan desapercibidas por el estado de alerta que llevamos como estilo de vida.

¿Porque es tan difícil saber disfrutar naturalmente? ¿por qué las personas se han volcado mas a la utilización de recursos de placer mas artificiales? Ni siquiera el modelo de sexo que hoy se utiliza para tener placer, es un modelo útil, ya que la sexualidad erótica, solo satisface la pulsión sexual, sin afectar la sensación de plenitud que puede generar una relación sexual en un ámbito de seguridad y de propósito. Este es uno de los motivos de una sociedad tan erotizada, donde la mayor parte del lenguaje del placer pasar por la sexualidad. Esto es debido a que la satisfacción no se produce y por eso es que se tiene continuamente apetito sexual.

Las personas no saben disfrutar porque no saben valorar. No hay mucho mas misterio en esto.

Si al disfrutar se genera placer, estamos hablando de una emoción, y si estamos hablando de una emoción, la misma se genera de la misma forma que todas las emociones, se genera en función al sistema de creencias y de valoraciones que cada uno tenga. Es por eso que las cosas no producen el mismo placer en todos. Hay quienes disfrutan del aire frio y otros que no lo pueden disfrutar. Hay quienes disfrutan de la lluvia y otros que les molesta. Hay quienes aman el mar y otros que prefieren las sierras. Se debe a las experiencias de vida que hemos tenido o la influencia de opiniones que recibimos a lo largo de la vida, y en función de eso creamos un sistema de opiniones.

Ahora, si el placer se genera en función del sistema de valoraciones que tengamos, aprender a disfrutar implica aprender a valorar ciertas cosas que muchas veces se nos pasan desapercibidas o bien valorarlas de otra forma.

Habíamos intentado hacer esto con un paciente. Mi indicación había sido tomarse un día en la semana para irse a las sierras y que tratara de prestar atención y tomar contacto con todo lo que viera allí. Su respuesta fue inmediata me envió un mensaje con una foto en la cual se veía un atardecer precioso: - gracias por obligarme a prestar atención a tantas cosas hermosas que hay a mi alrededor.- decía en el mensaje, aunque yo solo le había pedido que se detuviera a mirar la naturaleza, Dios hizo el resto.

Por otro lado, el automatismo de las actividades hace que no nos concentremos en las cosas agradables del día. Se vive con situaciones como:

- No poder dejar el celular. Este tipo de personas lo llevan todo el tiempo consigo, esperando llamadas y resolviendo problemas en momento tanto de trabajo como de recreación.
- Aprovechan el tiempo libre para adelantar tareas o resolver tareas pendientes.
- Están con sus familiares o seres queridos, pero en sus mentes están pensando en el momento libre que van a tener para adelantar tareas.
- No programan espacios de recreación. Dejan que aparezcan por si solos.

Veamos algunos principios prácticos para aprender a disfrutar:

1. Permítase el deleite: Muchas personas tienen cargo de conciencia o se avergüenzan cuando hacen algo bueno para ellas mismas. Siéntase en la libertad de disfrutar. Luego del trabajo, el ser humano tiene derecho a descansar.
2. Tómese tiempo para disfrutar: El placer no se consigue con falta de tiempo, se requiere que la persona no este apurada para poder disfrutar de alguna situación.

3. Disfrutar conscientemente: No se puede disfrutar si se están realizando actividades simultáneas. Es importante desconectarse de otras actividades y concentrarse en lo que se esta disfrutando.
4. Eduque los sentidos para el deleite: Muchas veces no se puede disfrutar porque no se tienen los sentidos preparados para percibir. Es importante hacer ejercicios como oler flores con los ojos cerrados, pisar el suelo con los pies descalzos y si es posible sobre césped o tierra, permitirse sentir una música suave en estado de quietud, lea chiste que le hagan reír, recuerde o visualice situaciones placenteras, frota las manos, aplaudir, recibir caricias o abrazo de sus seres queridos, padres, hijos o esposos, caminar por la naturaleza, oler hierva fresca u olor de ozono limpio luego de una tormenta, leer un libro agradable, una poesía, etc. Con el correr del tiempo, se intensificarán los sentidos y se podrá disfrutar mucho mas, solo practique.
5. Disfrutar con estilo propio: Para cada persona los gustos son particulares, muchas veces se pretende repetir experiencias que otros han hecho y luego nos damos cuenta que nos frustramos al no tener los mismos resultados. Investigue sus propios gustos.
6. Disfrute preferentemente menos, pero efectivamente: A veces se cree que para disfrutar bien, es necesario una dosis de gran cantidad de tiempo y frecuencia. A veces no se permiten realizar actividades porque no podrán darle continuidad. Sin embargo para el goce no es determinante la cantidad sino la calidad de tiempo. El exceso produce un efecto de hartazgo y aburrimiento.
7. Organizar el momento de placer: No es buena idea dejar el momento de placer al azar. Muchas veces decimos: *“Tenemos que ir a pescar”... pero no definimos día ni hora, dejando que sean las circunstancias las que definan el evento.*
8. Aprender a disfrutar de las cosas simples de cada día: Para ello hay que aprender a ser metódico y observador sobre todas aquellas cosas en nuestro día que nos producen placer. Anotarlas y pensar en ellas más seguido, para que cuando llegue la oportunidad de vivirlo, será mas intensa la sensación de placer.

Resumen

- Cuando sentimos placer, se liberan endorfinas. A mayor nivel de endorfinas productoras de placer, menor intensidad de ansiedad y de estrés.
- Generar ese ambiente en nuestro sistema biológico, no es algo instantáneo, se debe desarrollar un estilo de vida.
- Este es el principal problema que tienen las personas que desarrollan altos niveles de estrés, no saben disfrutar de los momentos de recreación. Esto les impide tener momentos de reestructuración celular a nivel de las neuronas, lo que implicará que en algún momento el sistema se sature y la producción de pensamientos disminuya o se detenga, producto del agotamiento psíquico.
- Saber disfrutar, no se trata de utilizar elementos exógenos que generen placer, como las drogas o los fármacos, ya que esas endorfinas no producen reestructuración neuronal, solo las hacen entrar en reposo y analgesia.
- Los ocho principios para aprender a disfrutar: a) permitirse el deleite. B) tomarse tiempo para disfrutar. C) Ser consciente del disfrutar. D) eduque los sentidos para disfrutar. E) Desarrolle su propio estilo. F) Sea efectivo para disfrutar. G) organice el momento del placer. H) Vea las cosas simples.

Plan de acción.

- 1) Como se ha dicho antes, el objetivo del plan de acción, es saber como continuar de forma practica este entrenamiento luego del enfoque teórico. Repase los planes de acción del día anterior y continúe llevando el registro de los pensamiento y demás indicaciones que se dieron los días anteriores.

- 2) Repase las pautas para saber disfrutar y planifique cada uno de los ochos puntos para aprender a disfrutar.