



# Protegernos, cuidarnos

## Jorge Barraca

Doctor en Psicología, desde siempre ha compaginado su labor clínica como terapeuta individual, de pareja y familia con la docencia universitaria, y en la actualidad es presidente de la Sociedad Española de Psicología Clínica y de la Salud. Ha escrito varios libros sobre terapia e intervención psicológica y diferentes tests psicométricos de amplia difusión.



### + INFO

#### LA MENTE O LA VIDA.

Jorge Barraca.  
Editorial Desclee  
De Brouwer.  
212 páginas. 15 €.  
[www.jorgebarraca.com](http://www.jorgebarraca.com)

**E**n muchas ocasiones, sin ser conscientes, actuamos de manera contraproducente hacia nosotros mismos. No me refiero a querer hacerse daño o desestimar una buena oportunidad, sino a asumir determinados patrones de conducta como normales, pero que a la larga se convierten en un medio seguro para estresarse, deprimirse, cargarse de ansiedad y acabar por no verle sentido a nada. Estoy aludiendo a cosas tan habituales como quitarse horas de sueño, comer a deshora y alimentos inadecuados, seguir prácticas deportivas insanas, usar una ropa o un calzado dañino, tratar con personas tóxicas, tragarse horas de atascos —y contaminación!—, quedar con alguien que nada nos aporta o hacer un plan que en el fondo no nos apetece.

### LA SOCIEDAD NO FACILITA EL AUTOCUIDADO

Quizás se opine que “no hay nada que hacer”, que ya le gustaría a uno no ser un esclavo de esta sociedad y sus convenciones, pero que el trabajo, la familia, los amigos lo exigen y que pensar en un tipo de vida distinto es utópico: algo que solo puede llegar si nos toca la lotería. Pero también es posible que todas estas opiniones alberguen un cierto miedo al cambio y que resulten más cómodas que “mover ficha”. Saltar de la barca da miedo, pero... ¿y si esta se dirige a una catarata?

Planteemos así el asunto: por exceso de trabajo ante el ordenador, hacerse cargo de faenas domésticas y cuidar de sus dos hijos pequeños, una mujer acaba lesionándose el hombro y la

espalda. Como sigue actuando igual, el problema va a más y ya no puede levantar peso sin dolor o levantar el brazo más de noventa grados. El traumatólogo le recomienda reposo, pero ella no sigue su prescripción porque tiene mucho trabajo. Considera que el médico no se hace cargo de sus responsabilidades laborales y de sus circunstancias vitales; así que se autoadministra un fuerte analgésico para seguir con su actividad. Así, sin darse cuenta, fuerza más y más el hombro y la espalda hasta que, un tiempo después, su lesión está tan avanzada que no tiene más remedio que someterse a una cirugía que, lógicamente, le quita mucho más tiempo y le impone una larga rehabilitación. ¿Por qué se perjudicó a sí misma de este modo? Sin duda, por ser incapaz de apreciar que actuar bajo el presupuesto “no puedo parar” se cobra a la larga un alto precio. La competencia laboral, el pensar que hay que llegar a todo, cierto orgullo por trabajar mucho y bien (aunque se diga que una se siente explotada y que lo más importante son las relaciones sociales y la familia) se traduce en actos contraproducentes hacia nosotros mismos.

### ¿DE QUIÉN QUIERES SER VASALLO, DE OTROS O DE TI MISMO?

Entiendo que se diga que, ante estos temas sociales, los psicólogos tienen poco que hacer. En el ejemplo planteado, la situación parece vinculada a la manera en que la sociedad nos organiza la vida y ofrece modelos y formas de pensar o actuar perjudiciales. Pero no estamos tan inermes como nos hacen creer. Los psicólogos intentamos cambiar la vida de las personas, no solo poner ortopedias para que

¿ENTRE TUS ACCIONES HABITUALES HAY ALGUNA QUE, SI TE PARASES A PENSARLO, REALMENTE NO LA LLEVARÍAS A CABO? ¿ALGUNA QUE REALIZAS PORQUE ES LO QUE OTROS ESPERAN DE TI O PORQUE TODO EL MUNDO LA HACE AUNQUE A TI NO TE BENEFICIA EN NADA? ¿Y SI TUVIERAS LA OPORTUNIDAD DE HACER ALGO DISTINTO, ALGO BUENO PARA TI, LA APROVECHARÍAS? TE INVITO A REFLEXIONAR ACERCA DE ELLO



vayan tirando y sean productivos para esta misma sociedad. Es verdad que mucha gente busca en el psicólogo lo mismo que en el médico: un antiinflamatorio o un súper analgésico que le permita seguir sin cambiar nada esencial de su vida; pero el profesional debe revelar esa circunstancia y no convertirse en un vasallo más de determinadas tendencias generalizadas.

Cobrar conciencia de lo que te perjudica es fundamental para no resignarte. Para empezar, porque tu cuerpo no va esperar a que “vengan mejor dadas”, y cuando lo fuerces en exceso, surgirán las cefaleas, los dolores musculares, los problemas digestivos, dermatológicos, endocrinos... Por otro lado, siempre tienes la posibilidad de adoptar una actitud que te haga llevar el día a día mejor, con más tranquilidad. Lo que no significa que de

**Seguir las convenciones sociales puede ir en tu contra y dañar tu salud. ¡Da el paso para cortar con ellas!**

pronto dejes el trabajo ni que hagas menos, sino adoptar actitudes más sensatas, que te permitan reflexionar y afrontar las vicisitudes de manera adecuada; plantearte que, aunque trabajes productivamente, no puedes seguir en una constante aceleración y sin concederte ningún descanso.

Cuando te propones ciertos cambios, es lógico sentir miedo. Por ejemplo, al plantearte la media jornada o cambiar de trabajo. Aunque también has de saber que muchas veces la jugada sale bien, y puedes acabar ganando más dinero o más calidad de vida, o mejorar tus relaciones precisamente porque efectuaste esas apuestas.

### **ATRÉVETE A CAMBIAR TU VIDA**

Nos hacen creer que de un instante para otro debe llevarse a cabo el cambio, y que se puede dar la clave, el truco que lo solucione todo y nos ponga enseguida bien. Lo sensato es que reflexiones con calma sobre cómo estás viviendo, y que trates de intuir qué cambios, qué tipo de vida deberías llevar para estar bien. Empezar esas mudanzas puede ser difícil y valiente, pero siempre puedes —y debes— acometerlas progresivamente.

No estoy sugiriendo que lleves siempre una vida más cómoda, más agradable, con menos responsabilidades o cargas. Hace tiempo que se quedaron atrás las concepciones puramente hedonistas para conseguir la satisfacción. A la larga vemos que no se está contento únicamente por estar tranquilo. Si a eso se reduce todo, al cabo se notará un gran vacío. Cada cual ha de buscar el sentido de su vida y esto a veces implica atreverse a llevar cambios vitales a contracorriente.