

LA PEREZA

Si llegaste hasta aquí es que quizás tengas episodios de pereza más o menos intensos y duraderos, y además una intención, la de combatir tu pereza o la de alguien cercano.

Te diré que en mi caso la pereza decidió instalarse y vivir plenamente en mí sin yo saber que era esto de la pereza.

¿Esto quiere decir que estará ahí para siempre?

No entremos en pánico, es importante saber a quien tiene uno en casa antes de echarlo a patadas, porque la cuestión es que hay algo en tu "casa" y en mi caso se instaló, en otros casos esta solo de pasada.

Para que esté allí algo debo yo de contribuir aunque sea sin saberlo, igual que un río no se estanca si no hay algo que lo frene en su recorrido, y estas claro que no es el vecino de al lado el que le abrió la puerta en este caso a la pereza, así que sin comerlo ni beberlo voy yo y le doy paso a la pereza.

Por eso es tan importante reconocer que no somos perezosos sino que nos habita la pereza

Cuantas veces habré escuchado frases tales como "**eres un holgazán**", "**eres un gandul**", "**no haces nada**", detrás de ellas hay un mensaje, ¿adivinas cual es?, si así es, estás haciendo algo mal y deberías hacer otra cosa.

Y si lees información sobre el tema de la pereza no lo ponen mucho mejor, la pereza no es buena, y seguramente sea así, la diferencia entre tratar la pereza y al perezoso es que cuando le dices a alguien que es perezoso, haces una identificación de la persona con la pereza, como si no fueran cosas separadas y esto puede hacer que la pereza se le quede pegada en la piel como si fuera parte de él.

Si eres de las personas a la que le suelen decir perezoso o cualquier otra palabra con ese sentido, tendrás que hacer por ti mismo este ejercicio de separación, y darte cuenta que tienes momentos donde la pereza se instala en ti, otras donde quizás sea la alegría la que se instala en ti o el juego, y así sucesivamente nos van habitando estados de ser diferentes.

La importancia de las palabras

Cuidar el lenguaje nos ayudara a cuidar a la persona con la que hablamos, y también nos hará más conscientes de cómo las palabras influyen en nosotros, no siempre es fácil aunque es una

tarea necesaria si queremos empezar a que la pereza solo nos visite de pasada, con un hola ya nos va bien.

No sé si te habrás dado cuenta, pero te lo digo ya desde ahora para que no te asustes, la persona con la que más hablas eres tú mismo, y seguramente más de lo que crees.

Sería interesante saber que te dices cuando entra en juego la pereza, porque ella no juega sola, viene acompañada de muchos trucos y formas que hacen que no se sospeche que ella esté detrás. Además son argumentos fuera de toda duda, tales como un cansancio repentino que parece que te flojean las piernas, o quizás eres de los que le entra un sueño impresionante y donde los parpados pesan enormemente.

La cuestión es que hay una falta de energía e interés suficiente por lo propuesto por el otro o por uno, ya que esto también se puede aplicar cuando uno se hace la promesa de ponerse en forma, dura lo que dura ese buen pensamiento, porque en el fondo sí que está ese pensamiento aunque con una fuerza muy débil para sostenerse a lo largo de mucho tiempo, aquí habría que hacer hincapié en mi capacidad de concentración, quizás tenga que entrenarla también para hacer que un pensamiento se arraigue mejor en nosotros.

Si ya te veo resoplando de todas las cosas que hay que hacer por una visita inesperada como la pereza, aunque ella se lo merece y tu también.

Hasta le puedes dar las gracias por hacerte desarrollar tantas habilidades para poder deshacerte de ella, aunque creo que eso le molesta un poco, en fin eso ya lo dejo a tu elección.

Así que volvemos al tema de las palabras, ¿Qué me digo cuando entro en esa falta de energía para realizar ese propósito?.

Esta parte es muy importante ya que es la que nos va minando la moral sin uno darse cuenta, y si lo que queremos es energía para realizar algo, debemos de hacernos conscientes de lo que nos decimos para sabotearnos sin saberlo uno.

¿Un truco?

Cuando de repente sientas menos energía, cansancio, sueño, mente en blanco son síntomas de que algo ha ocurrido y que te ha hecho reaccionar ante ese hecho, así que es una buena oportunidad para fijarte que ha ocurrido poco momentos antes de que sintieras esos síntomas que he descrito y anotarlos porque ellos te ayudaran a saber qué es lo que hay detrás de esos síntomas.

Por ejemplo al querer realizar algo de repente dices **“Buff que difícil va a ser”** o algo parecido, tu predisposición a entrar en cansancio y pesadez esta ya activada y llegara antes que si dices **“A por ello”**. Esto no quiere decir que si dices **“a por ello”** vayas a hacer una proeza extraordinaria si no eres de los que suele decirlo, sin embargo te dará un indicio de por dónde vas soltando energía para conseguir esa proeza.

Cuanto más hagas tuya esas palabras y salgan de forma natural significara que ya está dentro de ti esa energía que necesitas, sino deberás de ir creándola poco a poco hasta que esas palabras formen parte de ti.

Si eres de las personas que no se suele animar el solo, que usas un lenguaje que va en contra tuya, tu trabajo con las palabras será más arduo que si ya tienes costumbre de ser amoroso contigo y darte palmaditas a la espalda por ti mismo cuando consigues algo o sabes motivarte con palabras de aliento.

Importancia del ejercicio físico

La pereza mental aunque parezca que se da en personas que no piensan, no tiene que porque ser así sino todo lo contrario, un exceso de pensamientos pueden hacer que pierdas energías para realizar cualquier otra tarea, por ejemplo si estas estudiando 2 horas seguidas a pleno rendimiento, empezaras a notar cansancio si no cambias de actividad, aunque parezca que tienes cansancio físico por haber estado sentado , realmente tu mente estuvo a pleno rendimiento y necesita descansar, para ello un simple paseo puede ser relajante para la mente, si uno es capaz de andar y disfrutar del paseo y de la sensación de andar.

Cuando entró en un estado de pereza, seguramente también habré saturado mi mente sin haberme dado cuenta, el caso es que por un momento estoy desconectado de todo y sin ganas de realizar nada.

Con ejercicio físico no digo que necesites entrenar para unas olimpiadas, sino dar cabida a que habitas un cuerpo físico y que este necesita un funcionamiento mínimo si no queremos que se agote como los coches cuando no los usas.

La mente tiene una cantidad finita de energía y después de esto necesita descansar, y lo puedes hacer desde estar tumbado hasta dar un paseo, la cuestión hagas lo que hagas es aprender también a reconocer que el cuerpo está ahí y me puede ayudar en los momentos de crisis tales como la pereza que es mental, al dedicarnos tiempo al cuerpo mi mente no está pensando, de hecho si soy capaz de estar absorto en algo corporal no tendré sensación de pereza. Por eso trabajar con el cuerpo nos ayuda a entender que mente y cuerpo funcionan de forma diferente, que la mente tiene hábitos aprendidos igual que el cuerpo tiene los suyos, automatismos que si los usamos nos pueden ayudar.

¿Te imaginas que al chasquear los dedos tu cuerpo deseara por ejemplo correr?, te pones a correr porque te lo pide el cuerpo, si empiezas a pensar ¿porque ahora, con todas las cosas que tienes que hacer?, te sales del deseo del cuerpo de moverse, y entras en otro juego que es el de lo que la mente desea,

Así que hay que aprender a jugar en las dos canchas, la de la mente y la del cuerpo, ¿te apuntas?.

Ya sabes que aquí hay que entrenar sino siempre puedes ver los partidos por la televisión o por el móvil.

¿Qué eliges tu en este momento?

Esta es una pregunta que te puedes hacer siempre que lo desees, no es algo absoluto y cerrado, la vida te da siempre oportunidades para superarte.

¿Cómo salgo de ese estado de apatía?

La eterna pregunta, ya está aquí la innombrable pereza en su forma más aguda y presente.

¿Y ahora qué?

Pues dependerá de que deseo hacer con ese estado, si tengo tiempo para transitarlo y sentir como es esto de no querer hacer nada, ¿Cómo me siento físicamente, en este estado?, ¿siento culpa por estar así? ¿Placer?.

Es difícil dar recetas para esta pregunta porque depende de muchos factores que inciden en la pereza.

Sin embargo si entendemos que nos ocurre quizás podamos ingeniarnos algo que nos saque de ese estado.

Es diferente el caso de alguien que quiera hacer algo y no lo consigue porque se sabotea y le llega la pereza y no sabe como sobreponerse a ella, a otra persona donde la pereza este en ella y además no tenga ningún deseo de algún tipo por hacer nada o de salir siquiera de ella.

En el primer caso hay un deseo ya instalado al que le falta energía para realizarse y en el segundo no hay ningún tipo de deseo al que insuflarle energía.

Hablare del primer caso, donde tengo un deseo de alcanzar algo y la pereza me gana.

Si me fijo en la energía que tenía cuando me puse la meta por ejemplo de ponerme en forma, tendría un pensamiento unido a un sentimiento de algún tipo que me daba esa energía, ¿Qué hace que de repente un día pierda esa energía?, ¿lo has pensado alguna vez?

¿Acaso perdí mi pensamiento en algún lugar? O si que sigo pensando en que me quiero poner en forma.

La cuestión es si la energía que tengo para sostener este pensamiento es suficientemente fuerte, está claro que no sino estaría dando saltos por ahí haciendo eso que deseo.

Así que algo me está arrebatando esta energía, no sé cómo te aparecerá esta fuga de energía, puede ser en forma de pensamientos tales como ***“que cansado estoy hoy”***, ***“otra vez no tengo ganas de hacer ejercicio”***, y así hasta el infinito.

Este punto es el importante, cuando estoy sumido en mis pensamientos que yo llamo **“quita energía”**, aquí es donde suelo ponerme más amable conmigo mismo porque si te flagelas con frases como **“ya te dije que no lo conseguirías”** o **“nunca llegarás a ponerte en forma”** o similares solo conseguirás dar fuerza a la pereza, este tipo de pensamientos son sus ayudantes, le hace el trabajo sucio y cierra la puerta para que salga de nuestra casa, y a la pereza o le abres la puerta o ella no sale sola, es muy delicada para estas cosas.

Así que para no darle mi energía con esas frases debo de ser amable y amoroso conmigo, si no puedo ir a correr por qué no me siento con fuerzas y la pereza ya se instaló, al menos no le regalare los oídos con las frases que quiere oír y me cuidare buscando frases que sean sinceras y verdaderas, tales como **“hasta hoy conseguí hacer ejercicio, ha sido una gran victoria, en cuanto esté mejor seguiré haciéndolo”**, puedes usar una frase que te sea útil para tu propósito de estas características y date cuenta como te sientes al decirla, usa tu cuerpo como instrumento de sentir las palabras que utilizas y fíjate si tienes más o menos energía al decirlas, si te hacen sentir más vital o te quitan vitalidad.

Muchas veces al saltarnos un día de entrenamiento parece que ya hemos perdido todo lo hecho y partiésemos de cero y nos venimos abajo, esto es debido a que tenemos asociado que un momento de dificultad es sinónimo de no culminación del propósito, una forma de exigencia de cómo se tienen que hacer las cosas y no cabe una nueva reformulación de lo que queremos. Es el ejemplo de la idea **“si hoy no entreno es un fracaso”** que sería como decir que si hoy no entreno ya se me van a quitar las ganas de entrenar para siempre y nunca conseguiré mi deseo, hay que tener cuidado al usar las palabras **“siempre”** o **“nunca”**, ya que no dan tregua a que exista otra posibilidad.

Si te fijas hay un cierto extremismo en ese planteamiento y a la vez es lo que parece cuando sentimos ese bajón anímico, sin embargo si aflojamos nuestras perspectivas para ese momento concreto y somos flexibles con lo que podemos realizar en ese momento de crisis, y amables con nosotros mismos a la hora de hacer el planteamiento con frases reconciliadoras, quizás recuperemos cierta energía perdida.

El secreto es aprender a ser lo más auténticos con uno mismo, a usar palabras de aliento que uno sienta y cuidarse en los momentos donde uno está sintiendo que aun haciendo lo mejor posible las cosas no van como uno quisiera.

No es una tarea fácil deshacerse de la pereza, aunque la posibilidad de hacerlo está ahí.

Espero te haya sido de utilidad lo que has leído, y si no fue así la papelera de reciclaje sea quizás su destino, o puede que alguien que conoces le pueda ser útil.

Si te quedaron dudas y te apetece darle alguna vuelta más a este tema, puedes escribirme al email: elespirituguia@gmail.com