

## CINCO COSAS SOBRE LAS QUE REFLEXIONAR CUANDO TIENES QUE DEJAR DE TRABAJAR

Fuente: [https://themighty.com/2017/11/stop-working-chronic-illness-mecfs-letting-go/?utm\\_source=Facebook&utm\\_medium=ChronicIllness\\_Page](https://themighty.com/2017/11/stop-working-chronic-illness-mecfs-letting-go/?utm_source=Facebook&utm_medium=ChronicIllness_Page)

Cuando la enfermedad no te permite trabajar, tienes que aprender a dejar ir algunas cosas más, además de tu trabajo. Estas son las que yo experimenté que tenía que cambiar cuando tuve que dar un paso atrás en el mundo. Cada una de ellas requirió un cambio de paradigma para ayudarme a procesarlas.

**1. Dejar de luchar.** Estar enfermo significaba que tenía que liberar los nudos mentales de toda una vida esforzándome y logrando. Me obligó a enfrentar mis temores por la inactividad y la culpa por la quietud. Esto fue difícil porque mi ocupación y productividad siempre se habían visto recompensadas con la aprobación social y el "éxito". Tuve que volver a aprender cómo descansar sin juzgarme a mí mismo, a pesar del juicio de los demás. Esto me ayudó a aliviar la presión constante y la evaluación de mi cuerpo, y cuánto progreso había hecho o no. Esto también me ayudó a relajar los objetivos poco realistas que había establecido para mi rápida fecha de recuperación.

**2. Dejar ir mi identidad anterior y mis ideas de autoestima.** El significado de nuestras vidas a menudo se define por nuestros trabajos, posesiones materiales y el estado de nuestros cuerpos físicos. Cuando estas cosas se pierden, a menudo se crean sentimientos dolorosos de inutilidad. La depresión puede aparecer a menudo cuando crees que tu vida ha perdido el sentido. Estas ideas dañinas son el resultado de vivir en una sociedad occidental basada en las capacidades. Si examina otras culturas y sus conceptos progresivos de discapacidad, esas ideas no se encuentran por ningún lado. Son inclusivas con la discapacidad y ven toda la experiencia humana como igual. Este paradigma valida que hay mucho más para una persona enferma que tan solo un cuerpo acostado en una cama. Recordarme esto me ayuda a relajar mi control sobre mi cuerpo y a no verme como una "persona enferma". Al hacerlo, voy más allá de mi enfermedad, generando espacio para una definición menos limitada del yo. Esto me permite liberarme de tener que disculparme y sentir que yo también estoy contribuyendo al mundo con mi propia existencia.

**3. Dejar ir mi independencia.** Siempre me enorgullecí de mi independencia. Ahora que estaba enfermo y no podía trabajar, necesitaba aceptar la ayuda de otros. Nuestra sociedad valora cuidar a los demás, pero evita la idea de sentirse cuidado. Me di cuenta de lo arraigados que tenía esos puntos de vista cuando sentí que era una carga para los demás por necesitar ayuda. Me di cuenta de que la independencia se basa en mantener a raya nuestra vulnerabilidad. Descubrí que aceptar y abrazar mi vulnerabilidad me ha abierto a mi humanidad, la acepto humildemente y de corazón y me conecta más con los que me rodean. El hecho de que expreso abiertamente mis necesidades, también ha ayudado a disminuir los temores que otros tienen de expresar los suyos, y sus propias creencias sobre la dependencia y la vulnerabilidad.

**4. Dejar ir el control.** Tuve que aprender a dejar de luchar contra mi enfermedad y aceptarla. ¿Qué opción tienes cuando te enfrentas a algo que no puedes controlar? Aceptar no significa parar los diferentes tratamientos o rendirse. Significa que la enfermedad crónica era ahora parte de mi vida, y que íbamos a tener que aprender a llevarnos bien. Tenía que dejar de lado cómo creía que debía ser mi vida, y tratar de hacer las paces con lo que estaba ocurriendo ahora, con las cosas como eran, me gustara o no. Esto requirió perder el control y aceptar lo desconocido, en formas que nunca antes había experimentado.

**5. Dejar ir mi relación con el tiempo.** Nuestra sociedad está obsesionada con la velocidad. A pesar del estrés que resulta de este ritmo, este es el ritmo aceptado de nuestra sociedad. La enfermedad crónica exige un cambio en el ritmo y abrazar tu tortuga interior. Descubrí que este cambio me ha hecho poner menos énfasis en que el tiempo sea algo que se desperdicia o se gasta, o algo que tengo o no tengo. Tomo cada momento como viene y vivo los días de uno en uno. En los días malos, vivo los minutos de uno en uno, como vienen. Este cambio de ritmo y de presencia me ha hecho apreciar los matices más pequeños de la vida y a no dar nada por sentado.

La enfermedad a menudo trae olas de cambio a las olas de cambio siempre existentes. Es una gran perturbadora de la vida, y uno puede sentirse atrapado en esa experiencia hasta que encuentre la forma de crear un nuevo espacio a su alrededor. Espero que algunas de estas ideas te ayuden a traer más espacio a tu experiencia y te ayuden a navegar por tus olas con mayor facilidad.