

El Cuidado del Alma: esencial en la vida actual

Por: **Alejandro Agudelo Pérez**
Psicólogo y Esp. Psicología Social Aplicada

Cuidar del alma es una tarea fundamental para la salud y el bienestar humano, pero, ***¿Por qué es difícil en la actualidad Cuidar del alma?, ¿Para qué cuidar del alma?, ¿Qué beneficios trae cuidarla? y finalmente, ¿A quién acudir cuando necesitamos guía para el cuidado del alma?***



En la actualidad muchas personas buscan maneras de salir de síntomas mentales, emocionales, relacionales, afectivos, entre otros, para suprimir el dolor, evitarlo. Muchas técnicas desarrolladas se fundamentaron en ello, en el ejercicio de suprimir el dolor, sin embargo, la vía alterna que se propone mostrar en este artículo es distinta, es la vía que llevará a cuidar del alma prestando la suficiente atención las formas que tiene de presentarse en la vida misma para expandirse, crecer.

¿Por qué es difícil en la actualidad Cuidar del alma?

1. Porque desde hace mucho tiempo se olvido hacerlo.
2. Porque no se cree en su existencia.

¿Cuál es la consecuencia de dicho olvido, de no creer en su existencia?

Dicho olvido e incredulidad trae consecuencias para la vida humana, es por ello que actualmente observamos la aparición de múltiples síntomas como manías, depresiones, adicciones, ansiedades, violencias, enfermedades del cuerpo, divorcios, etcétera.

Y entonces, ***¿Para qué cuidar del alma?***

El teórico Thomas Moore, refiere que para cuidar el alma: “es necesario apreciarla en todas las formas y maneras en que suele presentarse”, para que paso a paso, identifiquemos lo que nuestra alma quiere decirnos a través de los síntomas que se nos presentan en nuestra vida diaria.

Por ejemplo, si nuestra alma nos enfrenta a una ira descontrolada, debemos preguntarnos ¿Qué hace ahí?, ¿Qué nos quiere mostrar?, pues hay situaciones emocionales que suelen emerger incluso de manera violenta para mostrarnos aspectos de nuestra naturaleza que han sido ocultos por diversas circunstancias, con los cuales no hemos estado de acuerdo por mucho tiempo, pero que si no se le presta la suficiente atención generan desequilibrios en múltiples ámbitos de nuestras relaciones humanas.

¿Qué beneficios trae cuidar el alma?

1. La primera razón es que hacerlo permite identificar maneras de vivir mejor, de forma práctica y realista.
2. La segunda razón es que hace visible nuestras debilidades humanas, ayudándonos a reconocer que la aceptación de esas condiciones trae consigo el equilibrio, es una forma de enfrentar nuestros síntomas y dificultades cotidianas desde el reconocimiento de nuestra propia humanidad.
3. El fin de trabajar con el alma es integrarse a una vida auténtica, más que sólo adaptarse a las normas socialmente aceptadas o a un ideal cultural del individuo sano, consiste en cultivar en ella lo común y lo corriente de forma que el alma se vea beneficiada.

Y por último, ¿A quién acudir cuando necesitamos una guía para el cuidado del alma?

Cuando identificamos que en nuestra vida hay necesidades negadas, no reconocidas o bloqueadas que la están afectando, es ahí donde se hace necesario acceder a un tercero, un terapeuta formado en el arte de la escucha y la conversación, que nos posibilite reconocer los síntomas a los que nuestra alma quiere enfrentarnos, para facilitar la aceptación de aquellos aspectos propios de nuestra naturaleza humana, y nos señale maneras de integrar dichas situaciones a nuestra vida, permitiéndole al alma su expansión y el crecimiento.

Referencias.

Moore, Thomas. 1993. El Cuidado del Alma. Barcelona: Editorial Urano.

Moore, Thomas. (2011). Casa Jung – Medellín – Colombia. Recuperado de <http://www.jungcolombia.com/2011/09/los-dones-de-la-depresion-thomas-moore.html>.