

# ¿Y LO DE CUIDARSE POR PLACER?

Boletín mensual de ianire estébanez Psicología - NURE



## POR PURITO PLACER

En abril paré. Lo sabes.

Y un poco del miedo de perder seguía estando en mi cuerpo. Me empobrecí, como siempre que paro, y volví este mes a trabajar. Y desde que he vuelto estoy DISFRUTANDO con mayúsculas de lo que hago. Hay tardes que cierro la puerta de la consulta y me siento feliz y satisfecha. Me emociono con los progresos de cada persona que acompaño, escribo con gusto, organizo formaciones con otra mirada...

¿Toda esta ilusión la he recuperado solo por parar un mes? No lo puedo asegurar, pero mi cuerpo dice que... seguramente.

**Aire.** Todas necesitamos a veces aire para poder retomar el vuelo.

En este boletín, te comparto el **hamaiketako completo**, te hablo del cuidado por pura **salud y placer**, te comparto un **audio-regalo** para tu placer y te cuento que he decidido adelantar la segunda edición del proceso de **autoconocimiento**. Si te quedaste fuera de las plazas en la anterior, atenta.

ianire  
estébanez

# HAMAIKETAKO

una serie de 12 ejemplos

Paré. Dejé de trabajar. Me sobrevino un covid complicado y largo. Y esto hizo que parara más tiempo del previsto incluso y que tuviera que acordar conmigo una **cero presión hasta recuperarme**.

Y digo acordar conmigo porque, si, desde fuera nos presionan para volver (*¿aún estás mala? ¿no vas a venir a...?*) desde dentro también lo hacemos. El maltrato y las presiones aparecen en nuestro pensamiento y lenguaje interno como copias calcadas. *¿Todavía estoy mala? ¿es que aún no voy a poder...?*

Acompaño a muchas personas que en un momento dado tienen que coger una baja médica larga, y en el pensamiento de las mujeres enseguida aparece el miedo (a perder el trabajo, a que les dejen de llamar...), que muchas veces puede conectar con un riesgo real. Pero incluso sin riesgo a perder el trabajo, o sin una presión por volver desde el criterio médico, son muy comunes las minimizaciones del malestar y las presiones para volver. (*Voy a pedirle a mi médica la baja aunque ella dice que aún no estoy recuperada, no quiero que piensen que me estoy aprovechando, mi recuperación debería ir más rápido...*)

Y la realidad es que la recuperación de un proceso de enfermedad a veces requiere más tiempo del que quisiéramos. (Como pasa con la terapia).

Pero **ese es el tiempo que requiere**.

No menos.

¿Cuánto de la dificultad para recibir cuidado y cuidarnos se nos cuele en estas presiones a "estar bien ya"? ¿Es que el estrés y la prisa acaso puede ayudar al cuerpo a recuperarse más rápido?

En fin. Las mujeres le damos todo el tiempo del mundo y oportunidades al resto. Pero nos quitamos y sentimos que no merecemos el propio.

Cero presión.

Me comprometí conmigo a darme el tiempo que necesitara. Así que, aquí estoy, enviando este boletín mucho más tarde de lo previsto, y cerrando la serie de vídeos "Hamaiketako. Parar y cuidarnos cada día".

Puedes ver la serie ya en la web

<https://ianireestebanez.com/hamaiketako-parar-y-cuidarnos-cada-dia/>

y en el canal de youtube

<https://www.youtube.com/IanireEstébanezPsi>

“

*Hacer esta serie de ejemplos en vídeo sobre el cuidado ha sido un gustazo. ¿Por qué? Porque incluso aunque sea para enseñarlo a otras personas, cuando te cuidas, te estiras, descansas, te abres a los sentidos, el cuerpo recibe el mensaje.*



“

*¿Cuántas cosas nos permitimos por puro placer?*

## PLACER CON MAYÚSCULA

El placer, el menos permitido para nosotras

Pero dándole una vuelta más, este mismo fin de semana, al ser 28 de mayo (Día de Acción por la Salud de las Mujeres) y haber tenido que cancelar las actividades que tenía por este día (porque aún no me encontraba recuperada cuando estaba programándolas), me he visto a mi misma pensando "Pues ahora ya estoy bien, y podía haber estado en..."

Ajá. Y aquí me descubro de nuevo presionándome. Hace unos días también compartía con alguien lo integrado que tenemos el concepto de cuidado con la enfermedad. Y lo rápido que en cuanto notamos un poco de mejoría, **lo abandonamos.**

Abandonamos el cuidado porque "si ya estoy bien..."

Y ay, amiga..

Yo misma en diferentes épocas he dejado de hacer estiramientos cuando mi espalda "ya estaba bien" y por ello, por olvidarme, un tiempo después, vuelve el dolor. Tuve épocas en que solo bebía agua cuando estaba ya verdaderamente sedienta; o he dejado de ir a terapia creyendo que había sido suficiente y volviendo más sobrecargada la siguiente vez...

Así que por el Día internacional de Acción para la Salud de las Mujeres, me permito contemplar una vida donde **la Salud** con mayúscula tenga cabida, donde no solo nos cuidemos (y nos cuiden) cuando sobrevienen malestares, sino **para el Placer.**

Sí, porque socialmente a las mujeres el placer no nos está permitido. Y de ahí también muchas de las dificultades para permitirnos nuestro cuidado.

¿Por qué descansar hoy si no estoy cansada?

Por el placer de descansar

¿Por qué hacer estiramientos si no me duele la espalda?

Por el placer de estirar el cuerpo

¿Por qué parar de hacer y tomarme un día de ocio?

Por el placer que da parar

¿Por qué cuidarme hoy?

**Porque me da gusto.**

Y ya. Por eso.



Aquí estoy tumbada en una escapada por puro placer



“

*El autoconocimiento también me conecta a escuchar aquellas cosas que necesito, me vienen bien, quiero y deseo*

Audio-ejercicio "Mi cuerpo de placer"

## Y HACERLO AL RITMO PROPIO

A veces lo que ocurre fuera nos complica/facilita el tiempo para conocernos

Por eso he ampliado el tiempo de visualización de los contenidos del proceso que aún está en marcha y también he recogido el interés que algunas me hacíais para poder hacerlo ahora en verano.

La edición siguiente estaba prevista para comenzar en septiembre, pero he adelantado el inicio para un grupo "de verano" al 17 de junio. Sigue siendo un proceso no masivo y que se dirige a un número limitado cada vez para poder hacer seguimiento y acompañamiento.

## AUTOCONOCERSE PARA EL PLACER

También

Posiblemente recordarás que en marzo inicié un proceso de **autoconocimiento online** (Conocerme me llevó a quererme) que termina el mes de junio. Ha sido toda una experiencia ir grabando y elaborando cada contenido semana a semana, ir recibiendo los mensajes de las participantes... y la verdad es que siento que he podido plasmar en ese proceso mucho del autoconocimiento como herramienta que yo he podido vivenciar en diferentes experiencias de crecimiento personal, de aquí, de allá...

Aunque el proceso es fundamentalmente explicado en vídeos y en ejercicios de escribir, dibujar... también hay algunos audio-ejercicios para imaginar.

Y pensando y teorizando sobre el placer, quiero regalarte uno de estos audios. El ejercicio se llama "**Recorriendo mi cuerpo de placer**". Y aunque quería grabarlo con mejor calidad antes de compartirlo, voy a hacerlo así. Para no posponer el placer. Escúchalo con cascos preferentemente, y siempre en tu intimidad. Y disfrútalo. Cuando tú quieras.

Para el próximo boletín te enviaré el de "Recorriendo mi cuerpo de poder". (no te lo pierdas).



Si te resuena, apetece, quieres saber más, tienes toda la info aquí:

<https://ianireestebanez.com/formacion-grupos-lo-emocional-es-politico/conocerme-me-llevo-a-quererme-psicologia-feminista/>