

elRivalinterior.com

Hedonismo y Sedentarismo

Cuando el placer conduce al sufrimiento y se hace masoquista.

Elaborar el Deseo es “vaciarlo” de Goce
(*impulsos destructivos y angurrientos - raptus*)
con el objetivo de un placer posterior mucho
más sólido, duradero y estable.

La palabra “hedonismo” viene del griego *hēdonē* y se la suele traducir por “placer”.

El hedonismo se refiere a una familia de teorías, todas las cuales tienen en común que el placer desempeña un papel fundamental. La conducta estará determinada por deseos de aumentar el placer y disminuir el dolor o el displacer.

El **sedentarismo** es una deformación y degradación extrema de cualquier teoría filosófica hedonista.

Comienza con placeres irrestrictos que luego conducen

a un profundo displacer. Sinceramente es masoquismo puro. En la vida hay muchos placeres esperando y hay que buscarlos.

La cura se organiza con una postergación del placer inicial en beneficio de un placer más duradero y sostenido en el tiempo. Por ejemplo, estar más delgado, que entre ropa que antes no entraba, etc. Además comer saludable otorga un placer adicional por el ingreso de los nutrientes necesarios. Muchas personas obesas están desnutridas.



Freud demostró que existen dos principios psíquicos, el primero es el **principio del placer**; es primario, el bebé nace con él y se sostiene a lo largo de la vida. Es muy necesario pero hay que organizarlo. Si no se convierte en la búsqueda de un placer irrestricto pero que rápidamente se vuelve insatisfactorio.

La regulación la hace el **principio de realidad**. Posterga el placer instantáneo y efímero en función de un placer mucho más efectivo. **No está en contra del placer sino que lo asegura. Lo sostiene en el tiempo. Este proceso es la base psicológica de la organización del deseo.**

Toda terapia psicoanalítica lleva a una redistribución de placeres en función del deseo. La felicidad es como las estrellas para los navegantes, no se llega a ellas, pero nos marcan el camino. Aunque a veces la felicidad se deja tocar un poquito si la sabemos buscar.

En ese sentido no es errado plantear que una persona con obesidad y sedentarismo puede cambiar una adicción patógena por una adicción sana.

Es un reemplazo y sustitución de placeres, comer sano y caminar. Que, a medida que la persona va instalando su hábito se vuelven necesidades impostergables. A esto llamamos **adicción sana**. Así que si te permites el humor, no se trata de curarte de una adicción sino de reemplazarla por otra mucho más productiva. Si la instalas te aseguro que de esta nueva no se volverá tan fácilmente.

Puede haber recaídas pero hay que insistir, de a poco y para siempre. Hábito sano que instales que sea duradero. Hay que ponerse metas y objetivos que se puedan cumplir y sostener. Por pequeños que sean los cambios con el tiempo marcan importantes diferencias.



Puedes usar la metáfora guerrera de **Cabecera de playa**; para tomar una isla se ocupa un pequeño espacio que sirva de puerto y de organización de tropa y pertrechos o herramientas. Nuestro enemigo es el sedentarismo.



Las tropas aliadas desembarcan para luchar

Ejemplo: Comienza con **mañanas saludables**. Libera tus comienzos del día de la voracidad y la gula. Usa frutas, nueces y huevos. No tengas miedo de incluir otros alimentos como garbanzos o lentejas. Muévete un poco con objetivos diarios que se puedan cumplir.

Recuerda a Epicuro y Diógenes Laercio que postulaban sobre los deseos insaciables: **Si uno quiere más de lo que necesita (indulgencia, glotonería, etc.), está limitando las posibilidades de satisfacción y felicidad y, por lo tanto, creando una "ansiedad innecesaria" en la vida. "Lo que es bueno es fácil de obtener" implica que la cantidad mínima de necesidad que se necesita para satisfacer una necesidad es la cantidad máxima de interés que una persona debe tener para satisfacer esa necesidad.**

Esopo imaginó una famosa fábula:

La cigarra y la hormiga, la primera cantaba y la otra trabajaba. Cuando llegó el invierno la cigarra no tenía lugar para refugiarse y comer.

Esopo mostró la oposición entre placer y deber. Nuestro desafío es combinar ambos principios. Tener refugio es también un placer y trabajar por ello es un fantástico camino pleno de aventuras y desafíos hermosos para descubrir y conquistar.



Si lo miras bien es un juego al que te invitamos.
Adentro tuyo están la cigarra y la hormiga. Hay que combinarlas. No escapamos al placer, lo aseguramos.
Hay que convertir un círculo vicioso en un círculo virtuoso. En el primero te hundes como en un pantano. El segundo te pide superarte día a día.



Epicuro mostraba los diferentes tipos de apetito en un sentido amplio: *Es importante tener en cuenta que la búsqueda de placer, en el epicureísmo, es racional. Los epicúreos consideran que, en ocasiones, hay que aceptar un dolor ya que luego es seguido por un placer mayor. Y que, a la inversa, se debe rechazar un placer que en el futuro puede traer un dolor mayor. Al asociar la felicidad a la razón, el epicureísmo persigue la ataraxia (un estado de serenidad donde no hay perturbaciones).*

También Aristóteles trabajó en una línea similar; El eudemonismo. Presentado por Aristóteles, fue una instrucción moral que sostenía que el placer, entendido como “bien”, es el medio para la felicidad, fin último del ser humano. Los eudemonistas afirmaban que para alcanzar la felicidad se debe actuar conforme a la naturaleza, persiguiendo el punto medio entre nuestra parte animal (física) y nuestra parte social (mental).

Gustavo Maure

elRivalinterior.com

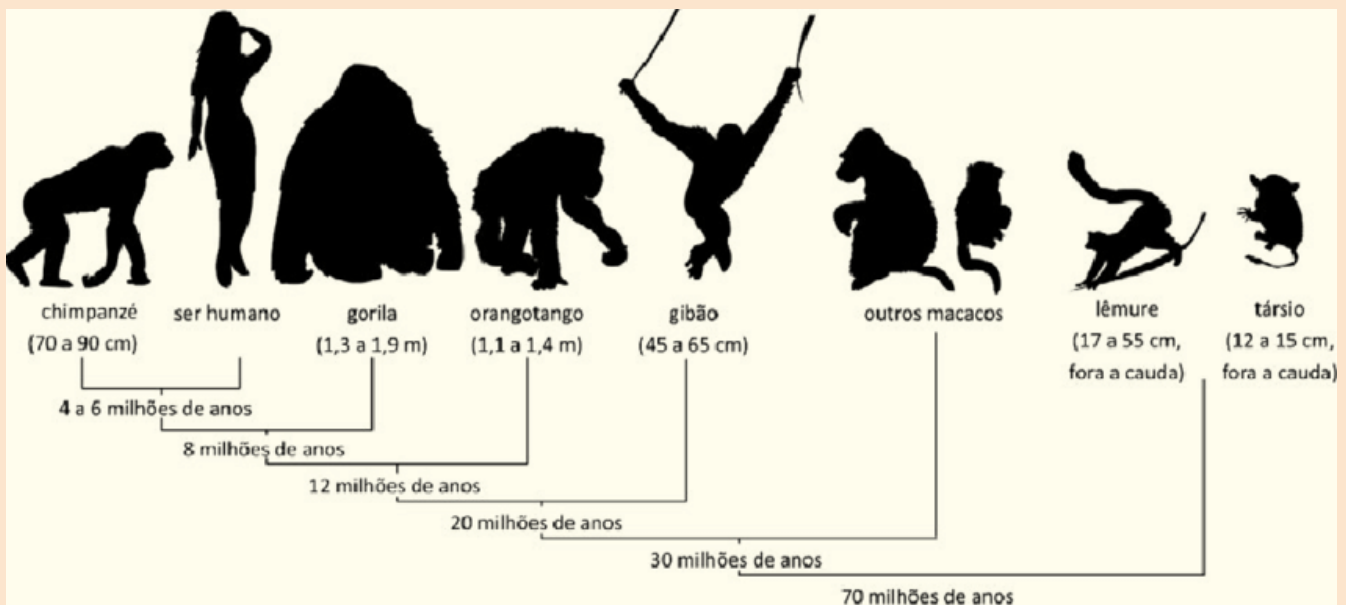
BUSCANDO LA ALIMENTACIÓN ANCESTRAL -

DIEZ TAOS PARA VIVIR MÁS DE 100 AÑOS

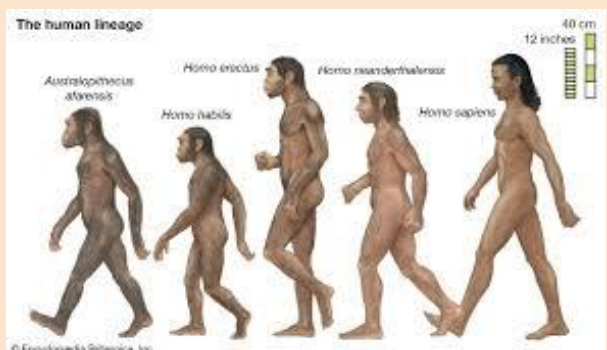
Nutrición ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN:

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>

Breve Historia de una traición



*Un engañado sapiens es
infiel a su fisiología y
pagará las consecuencias*



autor Gustavo Maure

*El Tao de la
“vida
prolongada” o
alimentación
saludable*

道

Los diez Taos (principios) esenciales en búsqueda de la sabiduría ancestral

ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN: <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>