



# PLACERES REFUGIOS

**L**os placeres refugios son donde el alma toma un respiro. Hay días en los que el mundo pesa. Días en los que la velocidad del día a día se convierte en ruido. Y solo buscamos un rincón. Un momento. Un refugio.

No buscamos grandes gestos ni experiencias extraordinarias. Son pequeñas cosas las que en esos momentos nos devuelven el aliento y nos recuerdan que estar vivos también puede ser una buena sensación bien. Y que el bienestar está al alcance de todos.

En un mundo cada vez más caótico e incierto todos encontramos calma y placer en pequeñas tareas cotidianas que son fáciles de ejecutar y dejan un efecto inmediato.

Un café o una infusión calentita entre las manos en un día de lluvia. El olor a libro viejo. Una canción que nos conmueve. La risa compartida con alguien que no necesita explicación. Una siesta breve pero profunda. Una caminata por la naturaleza. Acariciar a nuestro gato. Ordenar un cajón, sembrar unas flores. Un desayuno sano, y bonito, mordisquear un poco de chocolate negro, un abisinio de Cubero, un almuerzo entre los rayos del sol, ver la tele agarrados de la mano... Son momentos que, aunque breves, nos reconstruyen.

Los placeres refugios no necesitan justificación. No piden productividad. No exigen eficiencia. Son placeres banales, microscópicos que nos equilibran por dentro. Solo están ahí, silenciosos, esperando a que los notemos. Son una forma de resistencia íntima en un mundo que insiste en el hacer, en el correr, en el demostrar. Los placeres refugios nos recuerdan el ser. No van a curar el mundo, pero a veces, curan el día. Y con eso es suficiente.

En ocasiones son actividades simples, repetitivas y requieren concentración moderada, lo que ayuda a enfocar la mente en el presente y alejarla de las preocupaciones. Puede ser tender la ropa, doblarla, o planchar viendo la tele o llamando a un amigo. O lo que algunos llaman "verdurear", cortar los trocitos de verdura iguales. Lo cierto es que no deja de ser retorcido encontrar un bálsamo ansiolítico en actividades que, para otras muchas personas, suponen todo lo contrario, es decir, una carga, pues las asocian con todo ese trabajo gratis con el que la casa te castiga cuando terminas el trabajo que sí te han remunerado.

Según la psicóloga Beatriz González, «este contraste refleja muy bien cómo cada persona gestiona el estrés y da significado a sus actividades cotidianas: al igual que como tantas otras cosas, lo que a algunos les encanta, otros no lo soportan».

## UN REFUGIO

Estas mismas actividades pueden ser un refugio porque ofrecen estructura y predictibilidad en un día a día caótico. Las personas que se sienten cómodas realizando estas tareas suelen valorarlas como un espacio para desconectar o como una forma de recuperar el control.

Por eso es importante diversificar las estrategias de manejo del estrés y no depender de una sola.

De cara a evitar que la situación «se nos vaya de madre», además de diversificar las estrategias de relajación, González aconseja establecer límites saludables: «Hay que

disfrutar de estas actividades, pero sin que lleguen a convertirse en una obligación o en un escape constante que evite afrontar problemas de fondo. Hay que darles el tiempo y el espacio que merecen». Pero, mientras las hagamos de forma pautada, razonable y no nos abandonemos a ellas como único compás mental de una realidad precaria y sobreestimulada. «Muchas de estas actividades, como tender la ropa, limpiar la casa o trasplantar arbustos im-

más tiempo libre tienes para dedicarte a lo que deseas, más rico eres, independientemente del dinero que poseas. Entre la persona que tiene millones en el banco y está ocupada doce horas al día y otra que tiene lo suficiente para vivir, pero apenas trabaja dos o tres horas al día ¿Quién es más rico?

Estos refugios son una forma de volver a casa. A nosotros.

Tal vez, en lugar de buscar constantemente cómo escapar del estrés o la rutina,

## NOS ENGAÑARON

**N**os hicieron creer que el lujo era lo raro, lo caro, lo exclusivo, todo aquello que nos parecía inalcanzable...

Ahora nos damos cuenta de que el lujo era esas pequeñas cosas que no sabíamos valorar cuando las teníamos y ahora que ya no están, las echamos tanto de menos...

Lujo es estar sano, no pisar un hospital, poder pasear, charlar con amigos, los abrazos, los besos, lujo es tomar un café en el campo junto al fuego. ¡Pero sobre todo... lujo es el privilegio de estar vivos!

podríamos empezar por identificar esos placeres que nos salvan sin hacer ruido. Tal vez no necesitamos cambiar toda nuestra vida para sentirnos bien, sino prestar más atención a esas pequeñas cosas que ya están ahí, esperándonos.

