

RELACIONES NUTRICIAS

Muchas personas se sienten solas y desvalidas en el mundo, como si sus vidas no le importasen a nadie. Y no nos referimos a quienes carecen de familiares, amigos o personas cercanas, sino que esta creencia muchas veces procede de gente que vive rodeada de su familia, de sus amigos y de otros muchos conocidos. Porque sentirse solos y separados es una experiencia que puede darse incluso cuando nos encontramos inmersos en una multitud.

Pero la verdadera realidad es que dichas personas no se dan cuenta de que nunca habrían llegado a estar donde están sin la ayuda de otros. En realidad nunca han estado solos, pero ellos no lo saben.

Ningún bebé habría sobrevivido exclusivamente por sus propios medios. Hemos crecido y hemos llegado a adultos porque otras muchas personas, familiares o no, nos han cuidado y protegido para que así fuese.

Quienes son conscientes de ello desarrollan un corazón agradecido, pero quienes no lo son, suelen vivir llenos de frustración, amargura y victimismo.

Es evidente que los seres humanos necesitamos de los demás para desarrollarnos. Hoy día sabemos que nos nutrimos no solo de vitaminas, minerales, etc., sino también a través de las relaciones emocionales que establecemos con los demás.

Pero hay relaciones que son patológicas y perturbadoras y funcionan a modo de veneno mental, mientras que otras son facilitadoras, nos nutren y nos hacen crecer. Estas últimas son las “relaciones nutricias”.

Con frecuencia las personas nutricias se encuentran ahí, a nuestro lado, pero no siempre sabemos reconocerlas. Por tanto, sería bastante conveniente aprender a identificar y promover las relaciones que son nutricias para nosotros.

Normalmente, las más importantes han de provenir de los padres o de la familia cercana, pero no siempre sucede así, sino que es posible tener unas importantes relaciones nutricias fuera del ámbito familiar, y estas pueden llegar a través de los amigos o de alguna persona que consideremos relevante.

Pero, exactamente, ¿qué es una relación nutricia?

Una relación nutricia es aquella en la que nos sentimos queridos y aceptados plenamente, una relación en la que nos encontramos seguros y podemos mostrarnos tal y como somos sin temor a la crítica o el rechazo. Son, pues, relaciones que nos ayudan a crecer.

Las relaciones nutricias nos permiten descubrir nuestra naturaleza más profunda, quiénes somos y cuáles son nuestros talentos. De alguna manera nos ayudarán a expresar nuestra potencialidad en el mundo y a dar respuestas a nuestras necesidades como seres humanos.

Pero para establecer unas adecuadas relaciones nutricias lo primero que tendríamos que descubrir es qué es aquello que verdaderamente nos nutre emocional y espiritualmente.

También habrá otros factores que nos ayudarán a establecer este tipo de relaciones, como por ejemplo la práctica de la autoaceptación. Esto es, permitirse aceptar plenamente toda nuestra humanidad, con sus virtudes y con sus defectos, al tiempo que nos liberamos del juez más implacable, es decir, nuestra propia consciencia crítica. “Liberarnos de nuestra propia condenación” evita que nos convirtamos en “mendigos afectivos”, es decir, nos libra de hacer lo que sea con tal de conseguir reconocimiento y cariño por parte de otros. Sabemos que el resultado que obtienen quienes mendigan afecto suele ser desastroso.

Otro aspecto especialmente importante para desarrollar relaciones nutricias es aprender a identificar las muestras de cariño y de aceptación que recibimos en las situaciones habituales de la vida cotidiana, cosa que habitualmente no solemos hacer. Cuando aprendemos a reconocer estos aspectos desarrollamos también el agradecimiento y la satisfacción.

Además de las relaciones nutricias individuales, tenemos las relaciones nutricias que brindan los grupos. Los llamados “grupos nutricios” suelen ser importantes soportes emocionales, ya que en ellos compartimos experiencias significativas.

La pertenencia a grupos nutricios puede constituir un importante mecanismo de desarrollo de la resiliencia para muchas personas, al tiempo que se ha demostrado su importancia en la evolución positiva de enfermedades graves.

Pero lo que no debemos olvidar es que no hemos de comportarnos como meros receptores pasivos de relaciones nutricias por parte de terceras personas, sino que tenemos la responsabilidad de tratar de ser nutricios para los demás.

Si somos conscientes de la importancia que tiene sentirse aceptados plenamente, deberíamos comenzar a practicarlo con quienes nos rodean, y esto tendrá unas importantes consecuencias positivas, porque se ha comprobado que ayudar a otras personas que lo necesitan ejerce un efecto beneficioso para quienes realizan la acción de ayuda.

Así pues, para las personas que tratan de desarrollarse, es imprescindible aprender a reconocer y a agradecer todo aquello que nos es dado, al tiempo que hemos de convertirnos también en auténticos focos luminosos para nutrir a los demás.

¡Nutrir y ser nutridos, he ahí la cuestión!

Referencia:

Nougués, A. (2014). Las relaciones nutricias. Recuperado de:
<https://sofrodynamiaysalud.com/2014/06/08/las-relaciones-nutricias/>