

¿Cómo anticipamos la salud? el miedo en la prevención y el autocuidado en el anticipar.

Stella Maris Angel Villegas*

Anticipar no es prevenir. Aunque lo incluye como cuidado pero en el sentido de cuidado de sí mismo.

Autocuidarse. En ese punto se aleja la anticipación de la prevención, en tanto que anticipar significa proceso y prevenir algo significa relación con una consecuencia.

La anticipación engloba la conciencia y el inconciente. Es un juego de salud que interviene tanto las experiencias concientes como las experiencias inconcientes o desconocidas por mi inconciente.

Anticipamos lo que sabemos y no sabemos pero podemos.

PUEDO ANTICIPAR DEBO PREVENIR

Verbos que difieren en el orden de la obligación o moral. Poder cambiar esta opción por otra, hacer, decidir, actuar o silenciarme.

En cambio en el acto de la prevención conciente puede ser que el miedo lo habite, bloqueando el proceso de cuidado.

El prevenir constante o prudencia deviene cuidado y anticipa la salud.

La continuidad de autocuidado, crea una forma de vida que recupera la salud en el mismo momento que piensa, hace y anticipa.

Pasos de anticipación que se dan en forma simultánea e intercambiable.

¿ Cómo puedo mejor anticipar?

Nietzsche pregunta en la Gaya Ciencia ¿ cómo puedo subir a la montaña?., y se responde simplemente sube.

No se anticipa con razones. Aislo la zona de la relación afectada para hacer otro contacto, si se debilitó la conexión. Para hacer conexión necesito romper con aquello que no me permite cambiar de posición. Que rigidiza. Cambiar de posición significa poder entrar a otras zonas de fuerzas que pueden potenciarse. Estimularme.

Provocar en mí respuestas diferentes a lo habitual, romper los estereotipos.

El arte es un aliado de anticipación.

Interviene creando otra forma o puerta de salida al exterior. Buscándole la vuelta al problema, entramos en agenciamientos, en conexión con mundos que nos constituyen y que podemos hacer.

Poder hacer y hacernos, nos anticipa la salud gozosa y vivida.

- esquizoanalista. Directora del Centro de Estudios e Investigación de Medicina y Arte www.medicinayarte.com

