

SANTIAGO
ROJAS

Anímate

Lleva alegría y entusiasmo a tu vida



Anímate



SANTIAGO
ROJAS

Anímate

Lleva alegría y entusiasmo a tu vida



Diseño de cubierta: Departamento de Diseño Grupo Planeta

Foto de cubierta: iStockPhoto

© Santiago Rojas Posada, 2013

© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2013

Calle 73 N.º 7-60, Bogotá

Primera edición: noviembre de 2013

ISBN: 978-958-42-3728-6

Desarrollo e-pub: Hipertexto Ltda.

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor.

Todos los derechos reservados.

A Dios, mi mayor fuente de ánimo.

*A los que me buscan como médico, conferencista y escritor,
ya que son el sentido que me motiva siempre a tener buen ánimo.*

*A los amores de mi vida: Adriana, Juan y Gabriel,
que me renuevan cada día.*

*A mis amigos, compañeros y colaboradores,
con quienes comparto mi alegría y entusiasmo.*

Introducción

El ánimo es la mejor medicina.

REY SALOMÓN

¡ Anímate querido lector! Animarte es el propósito de la obra que tienes en tus manos, con la que estoy seguro de que puedes lograrlo, de la misma manera como lo observo en mi quehacer médico cotidiano cuando asisto a un sinnúmero de pacientes, y a los seres queridos que los acompañan, en la recuperación de su salud y en la búsqueda de su calidad de vida. En su gran mayoría, esos pacientes padecen enfermedades complejas, y algunos están en estado grave e incluso en fase terminal.

Sus perturbaciones físicas y/o psicológicas, así como las de carácter espiritual, son muy reales y de alta intensidad, y afectan entre muchas otras cosas su estado anímico y su bienestar general, lo cual incide también de manera negativa en la evolución de su enfermedad y en la posibilidad de recuperar la salud.

Cada día busco comprender sus padecimientos al tiempo que aplico las mejores terapias que conozco para favorecer su recuperación, terapias que acompañan a las de otros profesionales de la salud. Parte importante de mi trabajo consiste en recuperar el estado de ánimo positivo que tanto necesitan para sobrellevar su condición y lograr los mejores resultados posibles.

Este ánimo que busco lo entiendo como el valor, la energía, el impulso y la fortaleza necesarios para afrontar las condiciones que se les presenten a estos pacientes, algo que, aunque no es fácil de lograr, la experiencia me ha mostrado que es posible en un gran porcentaje y que sus efectos son profundamente favorables.

La palabra “ánimo” se origina en el vocablo latino *anima*, que a su vez se deriva del griego y que significa **soplo**: ese aliento vital o soplo inicial de vida que permite tomar el impulso necesario para iniciar cualquier actividad por difícil que parezca. Algo así como una bocanada muy grande de aire que se ha de tomar antes de sumergirse debajo del agua en una piscina, y sin la cual es imposible nadar un determinado tiempo y distancia sin volver a respirar. Como es obvio, si se quiere proseguir en el mismo camino, hay que salir de nuevo para repetir la acción. Cada nueva respiración es un nuevo impulso para poder avanzar, con lo que aumenta la sensación de poder alcanzar el éxito buscado.

La carencia de ese ánimo alto y favorable aumenta la percepción de dificultad para empezar, continuar, persistir e incluso terminar cualquier tarea en la vida, aunque parezca sencilla. Se corre entonces el riesgo de prever el fracaso y de que se prefiera evitar la acción.

Lo que quiero expresar en este libro es algo más que unas palmaditas en la espalda y unas palabras llenas de motivación, así como los consejos que todos damos cuando estamos al otro lado de la barrera frente a una persona que presenta alguna condición adversa.

Quiero mostrar diferentes caminos y procesos de vida que pueden llevarnos a encontrar de nuevo un ánimo favorable, junto a una estrategia predominante, aunque no única, que consiste en aprender a soltar. Soltar, simple y llanamente, como ha de hacerse con el aire que tenemos en el interior, para poder volver a respirar un nuevo aire restaurador. Soltar, para poder liberarse de relaciones que atormentan la vida y poder reiniciar un vínculo saludable. Soltar el peso que se carga a costas, de la rabia que ata, de los miedos que paralizan, de las preocupaciones que agotan, de las ansiedades que incapacitan... en fin, simplemente soltar para poder recuperar la liviandad que tiene en sí la vida, y por ende tener el aliento vital que da el ánimo para volver a empezar.

Quiero resaltar el hecho que la sociedad moderna se ha erigido sobre la premisa de tener, de acumular, de llenar, sin que nada satisfaga, y sin que se pueda apaciguar en muchos casos la sed insaciable de atesorar, condición que en alguna medida existe en casi todos los seres humanos. Mi propuesta en esta obra **no** está dirigida a que tú te conviertas en un monje asceta o renunciante, ni que salgas de propiedades, bienes o personas, o que dejes el empleo o la actividad laboral, o cualquier cosa parecida, sin que existan realmente motivos de fondo para hacerlo. Está dirigida a soltar, para así dejar esa lucha por la necesidad de poseer sin fin, de controlar a todos y a todo, de sentirse indispensable, para poder recuperar el buen ánimo más fácilmente.

Para llevarlo a cabo quiero mostrarte de forma sencilla una ruta en cada uno de los diferentes procesos y condiciones de la vida, para poder dejar muchas cosas atrás y lograr soltarlas. Lo bueno por bueno, lo malo por malo, lo indiferente por indiferente, sin quedarte con nada, para ser capaz de soltarlo todo, aunque lo retomes de nuevo en otro momento, como ocurre de manera natural durante la respiración, en la que, si no soltamos el aire que tenemos, *no* podemos volver a encontrar el que nos dará vida nuevamente.

Esto que voy a decir de ninguna manera es novedoso, pues muchas personas sanas en

el planeta viven de esta manera y sus enseñanzas directas, como también las de los pacientes terminales que en ese momento de sus vidas comprenden los beneficios de hacerlo, han sido un privilegio para mí. Ninguno de ellos vive en apatía, resignación ni indiferencia. Por el contrario, se nota en ellos la paz y la alegría genuinas.

También quiero ser honesto al decir que yo *no* logro mantener el ánimo en alto todo el tiempo, producto de diferentes condiciones de la propia vida. Sin embargo, gracias a los pacientes, mis grandes maestros, conozco el camino para recuperarlo, y eso es lo que quiero mostrarte. Por eso también sé que puedo enseñar cómo lo hago a diario, y cómo otros lo han alcanzado fácilmente cuando conocieron un camino posible.

He visto cómo, a veces, las situaciones apremiantes de la vida llevaron a varios, que constituyen, sin embargo, la gran minoría, a optar con firmeza y persistencia por seguir un camino útil y aplicable, aunque parecía complejo, y cómo los resultados fueron muy favorables. En cambio, el camino para que la gran mayoría logre sus cambios ha de seguirse sin prisa ni pausa, para que siempre se vaya dando de manera natural, llevándolo con alegría y entusiasmo y no por obligación, sin aferrarse demasiado a la práctica, dado que también ha de soltarse, como todo en la vida. Es común, y en ocasiones necesario, aferrarnos a proyectos, ideas o personas, pues nos sirve de impulso, sostén o motivación para recuperar el ánimo. Sin embargo, seguir aferrados sin aprender a soltarnos nos ata y esclaviza para poder continuar. La nave Apolo, que logró llegar a la Luna, se aferró durante un tiempo a la torre de lanzamiento para que se pudiera avanzar en su construcción, pero se soltó por completo de ella para poder volar y alcanzar metas que trascendieron toda hazaña previamente realizada por el hombre. Sin ese aferramiento inicial para empezar y estructurarse, eso no hubiera sido posible; sin embargo, una vez logrado, el aferramiento se convierte en limitación e impedimento. Es por esto que soltar, como verás a lo largo de todo el libro, se convierte en la estrategia principal para recuperar y mantener el buen ánimo. La otra estrategia tiene que ver con tomar conciencia de nosotros mismos, de lo que nos ocurre en la vida, para saber dónde estamos y hacia dónde vamos en nuestro proyecto personal. Así podremos saber qué queremos, con qué contamos y qué necesitamos para avanzar hacia nuestras metas. Estas tres acciones se pueden combinar para recuperar el ánimo en cualquier momento.

Para desarrollar de una manera aplicable estas ideas, *Anímate* consta de cinco partes complementarias entre sí, aunque cada una es útil por si sola. La primera, sobre definiciones necesarias y sus aplicaciones, entre las que están las del placer, la felicidad, la alegría, el gozo y el entusiasmo, que son todas expresiones de bienestar que se logra

cuando contamos con un ánimo favorable. La segunda, dedicada al amor, para contar con el buen ánimo en todas las expresiones del amor, ya sean favorables o no. La tercera está dedicada al arte de vivir, para ser creador de una obra única e irrepetible: uno mismo. Al llegar a la cuarta, podrás mantener el ánimo favorable mediante un estilo de vida saludable, y al llegar a la quinta y última, podrás lograr los más altos fines de la existencia mediante una vida espiritual consciente y activa, lo que se traduce en una mejor expresión del buen ánimo.

Querido lector: solo te pido un poco de tu propio ánimo para empezar con las definiciones de la primera parte. Pronto la obra te lo retornará con creces. ¡Ah, y sí de alguna manera logro hacer que comprendas mi propuesta y que en algo pueda serte útil, espero también que me sueltes al terminar el libro! La libertad es el bien más preciado, de ti depende. ¡¡Anímate!! ¡¡Gracias por acompañarme!!

PARTE I

Ánimo, alegría y entusiasmo

Vivamos con todo entusiasmo, pasión y alegría.

La vida es el don máspreciado que poseemos;

es por eso por lo que hay que vivirla.

CARLOS CASANTI

Siempre me ha maravillado ver cómo los bebés encuentran muy interesantes sus propias manos y dedican tiempo a observarlas y a disfrutar cada uno de los movimientos que realizan sus propios dedos, llegando en muchos casos a saborearlos. Así les pasa pronto con sus pies y cualquier cosa que se encuentren cerca. Descubrir lo novedoso al alcance de su incipiente visión, en un tiempo en el que las posesiones materiales y la tecnología no son en absoluto importantes, hace que sus propias manos, entre otras opciones, sean algo muy llamativo. Con el tiempo dejan de ser novedosas y tan atractivas, muy a pesar de su utilidad permanente en la vida, y lo externo se vuelve más interesante y motivador. Así generalmente sigue ocurriendo con todo lo que se descubre y conoce en la vida. Primero sorprende, e incluso deslumbra, pero luego se pierde el interés y el valor que tiene, y se convierte en muchos casos, con el paso del tiempo y al descubrir nuevas realidades, en algo sin atractivo, carente de significado especial. En ocasiones solo se rescata su valor e interés cuando existe la posibilidad de perderlo. Esto es lo que ocurre con la salud, con una relación de pareja, con un bien material, un empleo y cientos de ejemplos más. Así se va perdiendo en gran parte el ánimo con el que el pequeño bebé descubría el mundo, al cual encontraba sorprendente, enigmático y cautivador. Para él su impulso vital estaba activo y lo empleaba todo el tiempo para descubrir e incursionar en la vida, pero con el paso del tiempo va dejando de tener la misma intensidad, e incluso muchas veces llegará a ser solo un vago recuerdo en el anciano. Eso lleva a perder la fuerza interior y la confianza en que se pueden cambiar las cosas de manera favorable, o a que, si en realidad esto no es posible, se pueda cambiar la manera en que ellas se perciben. Sabemos que a veces no es posible cambiar la realidad; sin embargo, y sin llegar a engañarse, es posible cambiar la forma en que se percibe lo que ocurre y esto modifica los efectos que eso tiene en nosotros.

Por eso, aunque sea imposible volver a ser niños, o tener menos edad, para rescatar el ánimo en la vida hay que volver a lo esencial. Es menester volver a lo básico que hay en los niños para poderlo hacer surgir del interior. Al comprender algunos de los elementos que ayudan a sostener en alto el ánimo y las condiciones que favorecen su aparición, ya

sean de orden físico, psicológico o espiritual, se entiende cómo es de indispensable para lograr bienestar en la vida. Así mismo, al interactuar con estas manifestaciones de bienestar, el ánimo puede crecer o decrecer con ellas.

Por esto, en la primera parte, además de referirme al ánimo, incluyo el placer, la felicidad, la alegría, el gozo y el entusiasmo, que se relacionan de manera directa entre sí, al tiempo que son dependientes del buen ánimo.

Utilizando el símbolo de la mano como referencia, diría que la palma de la mano es el ánimo que sustenta a cada uno de los dedos: el pulgar es el entusiasmo, y del meñique al índice, en orden, las otras cuatro expresiones de bienestar mencionadas. Ningún dedo de la mano funciona por sí mismo sin la palma que lo sostiene e integra, a pesar de que cada uno tenga su actividad independiente y su utilidad demostrada.

Así que lo primero y fundamental es tener ánimo favorable para poder disfrutar de cualquiera de las otras expresiones de bienestar. Entre los dedos, el pulgar desempeña una labor esencial: el gran avance evolutivo que nos caracteriza a los humanos se debe en buena parte a la acción de pinza lograda por el pulgar, sobre todo con el índice, lo cual le permite a la mano toda una gama de acciones. La pluma, el pincel, los cubiertos, entre muchos otros instrumentos, se vuelven dóciles gracias a esto. Así mismo, ¿qué dirían mis hijos, y todos los demás jóvenes, si no contaran con sus pulgares para chatear a velocidades que me gustaría lograr?

Es bien sabido que el pulgar tiene una representación enorme en las áreas de la corteza cerebral que se relacionan con la actividad motora y la sensibilidad del cuerpo, muy por encima de la gran mayoría de partes y órganos de nuestro cuerpo, lo cual resalta su importancia capital. Por otro lado, desde tiempo inmemoriales el solo hecho de levantarlo con el puño cerrado es un signo de aprobación total en la gran mayoría de culturas del mundo.

Sin el pulgar, la mano pierde la mayor parte de sus posibilidades. Con él los demás dedos pueden ganar toda su actividad y ampliar la destreza en toda su proporción, como lo hace el entusiasmo con el placer, la felicidad, la alegría y el gozo. Sin embargo, siempre están sostenidos por la palma. Así que empecemos por ella, o sea por el buen ánimo, para poder conocer y comprender todas las manifestaciones del bienestar. No obstante, al llegar a ellas, también te pediré soltarlas, como garantía para que las puedas disfrutar. ¿Parece un contrasentido? Acompáñame paso a paso. Lo iremos descubriendo para que saques tus propias conclusiones.

¡¡Anímate!! Ahora sí empezamos.

Ánimo

*El arte de la medicina
consiste en mantener al paciente con buen estado de ánimo
mientras la naturaleza lo va curando.*

VOLTAIRE

No pretendo abarcar el tema de los estados de ánimo, muy bien descrito por la psicología moderna, aunque una breve explicación puede enmarcar mejor el tema. Mi interés de fondo es hablar del ánimo en su aspecto positivo, de manera sencilla y aplicable, para que si lo pierdes lo puedas recuperar las veces que sea necesario.

EL ESTADO DE ÁNIMO

Humor es el tono sentimental que acompaña a una idea o situación, y es agradable o no. Si se mantiene habitualmente o predomina a lo largo del tiempo, hablamos de humor dominante o estado fundamental de ánimo. Puede estar en su lado favorable ligado al placer, la felicidad, la alegría, el entusiasmo..., o en su otro extremo, a la tristeza, la insatisfacción, la impotencia, el desánimo... Como es de esperarse, pueden existir diversas variedades de estados entre estos extremos.

Con buen ánimo se está más vital, se tiene mayor actividad física y/o mental, se tiene más disposición a interactuar con otros y se toleran mejor y enfrentan las circunstancias adversas.

En el caso de tener el ánimo bajo, cualquier condición parece complicada en sí misma, y se aumenta la percepción de dificultad, corriéndose el riesgo de preferir evitar la acción, pues en muchas ocasiones se prevé el fracaso.

El mundo exterior puede modificar el estado de ánimo, de manera favorable o desfavorable, aunque en realidad la mayor parte de los cambios suele venir de aspectos internos, de cómo se percibe la vida, independientemente de las condiciones externas. Así pues, el ánimo bajo puede estar causado o influenciado por diferentes condiciones de orden físico, como el cansancio, la desnutrición o diversas enfermedades; de orden psicológico, como el duelo, la depresión, la rabia, el miedo, la tristeza, por nombrar solo

unas; o de orden espiritual, como la que muchos han llamado “la noche negra del alma”, en la que se pierde todo el sentido de la vida, el para qué vivir, y se llega, a veces, al intento de suicidio.

Sin ánimo positivo, lo que podría ser placentero, generar felicidad o despertar alegría ya no produce el mismo resultado; es por esto que necesitamos sentir ánimo positivo primero, para poder disfrutar lo que podría parecer favorable. Esto quiero resaltarlo bien: no importa lo que ocurra en el mundo exterior que pudiera ser valorado como favorable; sin un buen ánimo nada de eso puede percibirse como tal. Esta es la importancia del ánimo. Sería como un dígito que le da valor a todo lo demás, que podría estar representado por ceros. Los ceros podrían ser posesiones, logros, condiciones externas, compañía y cualquier cosa más; sin embargo, solos no valen nada. Junto al ánimo favorable sí, pues, como dígito, les da el valor y la dimensión adecuados.

EL ÁNIMO

Recordemos que el ánimo es el valor, la energía, el impulso y la fortaleza necesarios para afrontar las condiciones de cualquier tipo que se presenten en determinado momento, sea para iniciar, continuar o concluir una acción determinada, en la que se exprese lo mejor que se tiene para realizarla.

Platón enseñó que el hombre tenía tres facultades fundamentales, siendo la razón la dominante y la que esclarecía todo, además de los sentidos, que eran los que obedecían. La otra era el ánimo, al que también llamaba coraje, que era el que actuaba. Con él se logran los resultados y las acciones. Gracias a él podemos desarrollar lo que queremos y alcanzar nuestras metas.

Este ánimo viene dado por lo vivido, junto a lo que ocurre en el momento y a las expectativas de lo que ocurrirá. Por eso el tiempo es un factor esencial en el manejo del ánimo. Siempre los tres tiempos están incluidos. No se puede olvidar que las experiencias previas nos marcan el presente, así como las condiciones inmediatas y las expectativas de lo que se espera que ocurra. Ninguna condición de la vida en el mundo cotidiano escapa a estos factores.

También, ante una determinada acción por realizar, el ánimo está ligado a la sensación de poder. Si sentimos el poder para realizarla, sea propia o favorecida por un grupo que motiva o incluso por una fuerza divina o espiritual, el ánimo estará en su estado positivo y favorecerá la acción.

Esto también favorece nuestra autoestima, que puede desviarse y sobrevalorarse, llegando al orgullo o la soberbia, o en caso contrario, a la minusvalía e incluso a la depresión.

Sentir que se puede lleva a actuar y esto difícilmente logra tener límites. A eso se le conoce como ambición, socialmente valorada de manera favorable, como en el caso de los deportistas, parcialmente valorada, como en el caso de ascender en la escala social y económica, pero castigada y rechazada, como en el caso del ladrón. Esta poderosa sensación de fortaleza y capacidad necesarias para avanzar y alcanzar objetivos en la vida ha de ser dirigida por la razón en el camino que se considere más adecuado, de acuerdo con las propias expectativas de vida. Cuando solo predomina el deseo, puede dirigirse a la pura satisfacción de objetivos personales y egoístas o, cuando se hace contacto con el ser espiritual, realidad misma de cada ser, puede dirigirse al servicio del bien común o al beneficio del grupo, y no solo al de sí mismo, como veremos más adelante.

El ánimo tiene su origen en creer que uno mismo tiene el poder para alcanzar lo que quiere. No importa lo complejo que parezca, lo que en muchos casos es lo que motiva más; lo que importa es que se sienta el poder o fortaleza para intentarlo. Viene bien entender que el deseo es el motivante para la acción.

EL DESEO

La sociedad moderna tiene sus fundamentos en la premisa de tener, llenar, acumular, poseer, atesorar todo el tiempo, condición que es evidente solo en los seres humanos, dado que los animales solo guardan lo necesario para su sustento.

En términos generales, las personas le dan tanta importancia a tener, que al perder ponen en jaque el sentido de su vida. La identificación con lo que se tiene hace pensar que el valor de cada persona está acorde con sus posesiones materiales.

Esto es motivado por el deseo, definido por la psicología como la motivación de la vida humana que dirige y orienta los actos del hombre. El mismo deseo es la base de la supervivencia de todas las especies y crea las necesidades puramente biológicas para mantener la vida. En el ser humano el tema adquiere otra connotación que no se detiene con la satisfacción biológica de la necesidad sino que aumenta progresivamente, atizado por un innato y reafirmado sentimiento de carencia que lo acompaña siempre. Ahora bien, el mismo deseo es un agente que despierta el ánimo y lleva a que el ser se active en

pos de un objetivo cualquiera que lo motive.

Dado que el cerebro humano produce todo el tiempo deseos, y evalúa la posibilidad o imposibilidad de satisfacerlos, el ánimo termina siendo el resultado de la producción constante de las acciones que valoramos como éxito o fracaso, y que nos lleva incesantemente por este camino, a menos que actuemos de manera consciente para transformar este proceder y evitemos así que algo que no controlamos guíe nuestra vida y altere nuestro bienestar.

El deseo, cual barril sin fondo que nunca se va a llenar, conduce siempre a querer más y a que nada sea del todo suficiente. Lleva a un estado de inquietud y agitación continua de la mente y el cuerpo, en pos de alcanzar las cosas que reclaman la atención, que suelen estar en orillas distintas y que hacen que se mire permanentemente hacia diferentes lados, en un intento por abarcarlas todas. Se ambiciona satisfacer todas hasta el agotamiento, siempre con la consecuente insatisfacción, que tarde o temprano llevará a menguar el ánimo. Es, pues, un camino poco recomendable como única opción para mantener en alto el ánimo.

Dejar de tener deseos es una de las grandes búsquedas de todas las escuelas filosóficas de Oriente, lo que llevaría a una vida gozosa permanente. Para ello se requiere esfuerzo, constancia y dedicación plena, algo que va más allá de los alcances de este libro.

Mi propuesta aspira a ser aplicable a sabiendas de la persistencia de los deseos, pues busca emplearlos de manera más consciente para evitar que sean ellos los que dominen la vida, al tiempo que se utiliza otra condición de manera paralela para neutralizar sus efectos, lo que permite recuperar el ánimo.

QUERER FRENTE A TENER

Actuar en la vida inclinando la balanza hacia el lado de hacer las cosas que queremos, y no las que nos vemos obligados a hacer, va en pos de contar con el ánimo suficiente para lograrlo. Es fácil levantarse muy temprano un sábado si se quiere ir a un viaje de placer, en comparación con un día laboral cualquiera en el cual “toca” ir a un trabajo que no satisface a la persona. La obligación lleva fácilmente al desánimo, a la desmotivación y al cansancio. Para mí es claro que en la vida *tenemos* que hacer muchas cosas que *no queremos*; sin embargo, podemos encontrar algo que nos motive para hacerlas, así sea simplemente la perspectiva de aprendizaje. Querer siempre activa el ánimo, da la percepción de poder y favorece ir en la búsqueda de ese fin.

Recomiendo hacer una amplia lista de los planes para el día, desde cepillarse los dientes y ducharse el cuerpo, hasta actividades mayores, cualesquiera que ellas sean. Luego recomiendo poner al lado: “Quiero” o “Toca”. Lo ideal es que menos de una cuarta parte de la lista esté del lado del “toca”, algo que por lo general no ocurre. Por eso es bueno aumentar los “quiero” y buscar acciones que se hagan por el simple gusto de hacerlas, tales como tomarse un café, llamar a un amigo o ver una película, lo que equilibra en parte la balanza. Luego se debe empezar a buscarles el gusto a las acciones del día a día, como el cepillado dental, la comida, el transporte en autobús, caminar, hasta querer hacerlas. Si les buscamos algo que nos llame la atención, las veremos de una manera favorable. Así, con otra actitud, se puede empezar a buscar algo que motive la actividad que no nos gusta. Con una buena actitud se encuentran siempre razones para volver interesante o atrayente cualquier condición en la vida. Prueba de esto es que si miramos serenamente y en profundidad cualquier experiencia que hayamos tenido, podemos verla de una manera más favorable, dado que veremos por lo menos que fue valiosa como aprendizaje para nuestro camino personal.

Entonces es posible cambiar el “*me toca* ir al médico” por “*quiero* recuperar mi salud”, “*me toca* ir a una comida con gente desconocida”, por “*quiero* conocer y conversar con otras personas, intercambiar ideas y aprender de ellas”. O también: “*me toca* pagar un dinero”, por “*quiero* pagar mis deudas para tener una economía saludable”.

EL TRIÁNGULO DE LA ACCIÓN

Profundizar el “quiero” permite darle más estructura y alcance. Realizar el pequeño ejercicio que describo a continuación permite plasmar en una actividad de vida algo que se busca mediante una acción consciente y adaptada a la realidad. Lo aprendí hace años para recuperar el control y el poder personal antes de actuar, y se llama “el triángulo de la acción”. Los tres vértices son preguntas para poder tomar conciencia rápida de mi realidad y los objetivos que debo desarrollar. Se trata de evitar vivir “en piloto automático” y ser consciente de dónde se encuentra uno en la vida y determinar hacia dónde se dirige. Las preguntas son: 1. ¿Qué quiero? 2. ¿Con qué cuento? 3. ¿Qué necesito para lograrlo? De nuevo se combinan los tres tiempos. En el “qué quiero” está mi presente; “con qué cuento” constituye mi pasado, mi historia, que me lleva a la realidad que vivo hoy y, al hacerlo, tomo conciencia de ella, y el “qué necesito” es mi

futuro, las acciones que he de realizar para poder alcanzar lo que busco.

No en pocas ocasiones lo que quiero no es posible, y la realidad no es la que quisiera tener, sin embargo hacer el ejercicio me permite cambiar la influencia que tienen sobre mí las condiciones, aunque no cambie los hechos que ocurren por fuera. En la medida en que retomo el control, puedo cambiar la forma en que veo y valoro la realidad, al tiempo que puedo actuar de manera más adecuada.

Así, con frecuencia, incluso cada día, evalúo la realidad y actúo en consecuencia, sin caer en el desánimo que da sentirse impotente o incapaz. Ya veremos más adelante cómo adaptarse; esta es la clave frente a las condiciones que no podemos modificar, como en el caso del duelo. No podemos cambiar los hechos que se nos presentan en la vida, sin embargo, sí podemos cambiar lo que hacemos frente a esos hechos.

Por otro lado es importante aclarar que siempre es útil utilizar el “quiero” en sentido afirmativo y evitar la negación, pues nuestro inconsciente, que procesa en gran parte nuestros deseos, solo conoce una dirección, y no logra integrar el “NO”. Querer lo contrario y poner nuestra fuerza en esa dirección lleva a favorecer lo que queremos evitar. Por ejemplo, si se desea evitar un dolor de cabeza, el camino adecuado es: “Quiero mi cabeza libre de dolor, despejada, saludable (o similares)”, en vez de: “NO quiero tener dolor de cabeza”. Si se quiere evitar una enfermedad debe afirmarse que se quiere la salud y el bienestar, y evitar utilizar la negación, pues eso refuerza —con toda el vigor que tiene— el deseo en sentido negativo. Por esto se afirma que se atrae todo aquello a lo que se tiene aversión, pues la fuerza del deseo es muy poderosa y, si no se canaliza bien, termina favoreciendo lo que se rechaza.

Aplicar el triángulo de la acción cambia la perspectiva de la vida y permite solucionar condiciones vistas como problemas. Este paso es muy válido, aunque insuficiente, pues en algún momento se va a caer de nuevo en el deseo sin control, ya no de evitación, como cuando rechazamos todo con el desánimo, sino de motivación, que lleva de todas maneras al agotamiento. Por eso es bueno pasar a “soltar”.

SOLTAR

El deseo lleva fácilmente a aferrarse a cualquier cosa en la vida. Si no media el discernimiento que activa la voluntad y genera hábitos conscientes en otra dirección, uno puede quedarse aferrado a un sinnúmero de condiciones indeseables. Con el tiempo la mayoría de los humanos quedamos atados a una cantidad de circunstancias (léase

personas, compromisos sin sentido, comportamientos, culpas, bienes materiales, prestigio, imagen, poder, necesidades insatisfechas y muchas más), que se perciben como **INDISPENSABLES** para la vida, hecho que **NO** es real.

Por eso es recomendable aprender a soltar dichas cosas, y para lograrlo se ha de hacer todo el tiempo, pues entre más aferradas se tengan, menos fácil será soltarlas.

Soltar, para así dejar esa lucha por la necesidad de poseer sin fin, de ser el dueño de todo, de controlar a las personas y lo que ocurre, de sentirse indispensable y de creer que nada es posible sin uno. Soltar, para ser cada día más uno mismo, sin tener que ser una copia imperfecta de algún modelo social. Soltar, para disfrutar cada cosa en su momento, sin esperar que mejore.

Soltar, como se hace con la respiración al tomar el aire que nos da vida. Sin embargo, a partir de cierto momento no podemos seguir inhalando más y se requiere que dejemos libre el aire para poder respirar de nuevo. Soltar, para tener el aliento vital que da el ánimo para volver a empezar en cada momento y condición.

Esta propuesta consiste en poder “estar” en lo que se hace, se siente o se piensa en cada momento, porque eso permite disfrutar, vivir con ánimo y alcanzar la alegría y el entusiasmo, y al mismo tiempo poder soltarlo, sin quedar atado a la experiencia ni dejar viva una dependencia.

Como resultado de soltar, aparece la confianza, y la confianza es el núcleo del ánimo. Cuando confiamos en nosotros, en lo que hacemos, en la vida, se activa el ánimo. Al soltar se recupera la confianza, y al tener confianza se puede soltar. Confiar y soltar son interdependientes, cada uno genera y activa a su complementario. Si no soltamos es porque no confiamos, y no podremos disfrutar si estamos aferrados a una hipótesis de futuro (que por supuesto no ha llegado) pero sin lograr disfrutar el presente. Y si lo que se vive en el presente es de sufrimiento, con más razón se ha de soltar para evitar quedar atrapado en él.

Es entonces cuando aparece otro vértice en el triángulo de la acción: ¿Qué he de soltar? Queda formada así una pirámide de cuatro caras triangulares, llamada tetraedro. Si queremos comprar un objeto material, algo hemos de soltar a cambio, dinero u otra posesión. Es el intercambio justo en la vida. Para avanzar hacia lo que se quiere, sabiendo lo que se tiene y lo que se necesita, es esencial saber qué hemos de soltar, qué dejar atrás, y así se completa el crecimiento. Dejar atrás el chupete para poder comer, dejar atrás el pañal para tener autocontrol de nuestro funcionamiento digestivo y urinario, dejar atrás la dependencia para madurar y ser autosostenible, etc. Todo el tiempo

tenemos que soltar para avanzar, pues sin eso no podemos movilizarnos, por la carga pesada de lo que nos ha ocurrido. No se trata de ignorar el pasado, porque así lo cargamos más. Se trata de aprender de él, validando la experiencia, a sabiendas de que lo que ocurrió, sin importar qué fue, nos dejó algo valioso. Si esto se hace, se recupera el ánimo, porque podemos volver a empezar, podemos cambiar los efectos de lo ocurrido, podemos recuperar el poder interior y el control, como iremos viendo en todo el libro.

Por ejemplo, en el caso de poder llegar a disfrutar una relación de pareja en la que nos sentimos plenos de amor mutuo, se sueltan de manera natural actividades, compañías y acciones de la vida previa, para compartir con la pareja. En este caso se sabe que se quiere estar con la otra persona, que se cuenta con todo el buen ánimo y que se necesita solo la presencia del otro ser para mantener el bienestar, así que se puede soltar todo lo anterior en procura de este presente que se siente maravilloso. Esta es la misma consideración que hemos de tomar para dar un nuevo paso, crear un nuevo proyecto, y así soltar lo que nos impide hacerlo con total claridad y disposición. No es difícil si se está dispuesto a dejar lo que se tiene para avanzar, como el barco que retira el ancla que le impide continuar su rumbo. Suena fácil y lo es, siempre y cuando se practique soltar de verdad, pues al hacerlo de manera auténtica aparece la confianza que activa el ánimo y que garantiza seguir avanzando.

Ahora empecemos por conocer la búsqueda de lo más ansiado por el hombre, el placer y la felicidad, que son el resultado primario de la satisfacción de los deseos y que en principio favorecen el ánimo. Es importante señalar, sin embargo, que si son la única búsqueda, causarán más dolor y frustración.

Placer y felicidad

El placer no es sino la felicidad de una parte del cuerpo.

JOSEPH JOUBERT

Me referiré primero a las dos búsquedas más comunes que tiene el ser humano, la del placer y la de la felicidad, las cuales dependen siempre de condiciones externas, siendo importante comprenderlas mejor en el camino consciente de recuperar el ánimo.

EL PLACER

El deseo es una respuesta automática que se genera para complementar o equilibrar una carencia. El placer, por su parte, es el estado resultante de satisfacción ante el equilibrio al suplir dicha carencia y se presenta como una gratificación ante la acción o el esfuerzo.

Ante la carencia de elementos que necesita para sobrevivir o para su bienestar, el ser humano, al igual que todas las especies biológicas, genera desequilibrios, alteraciones o tensiones de diferente nivel, que lo llevan a ejercer acciones encaminadas a suplir del medio externo lo que no tiene en su interior. La búsqueda del placer constituye la esencia del mecanismo mediante el cual la naturaleza motiva a realizar las acciones necesarias para sobrevivir, reproducirse o simplemente disfrutar.

El placer está asociado directamente con nuestro ámbito sensorial en la esfera contenida en el cuerpo físico, y depende de lo que se obtenga del mundo exterior. Al estar hambrientos, comer genera placer. Lo mismo hace con el frío el hecho de cubrirse y encontrar calor, y acostarse a dormir cuando es lo que se desea. En el cerebro humano existe un complejo sistema de recompensas en una zona que se conoce como el sistema límbico, que compartimos con los demás mamíferos, aunque está más desarrollado en nosotros. En él, la dopamina es el neurotransmisor estrella que se libera ante el estímulo adecuado y genera la percepción sentida como placer. Este bien elaborado sistema es capaz de darle prioridad a lo que se necesita en cada instante, así que algo que es placentero en algún momento puede ser puesto en segundo nivel si existen necesidades

básicas de supervivencia. Si uno se está literalmente muriendo de hambre o de frío, un placer tan importante como el sexual no es tan llamativo.

Además, si ponemos la atención solo en la satisfacción y no en lo fundamental de la supervivencia, que es la que genera este mecanismo como una respuesta primaria de preservación de la especie, se crean necesidades artificiales que favorecen todo tipo de excesos, y que fácilmente se pueden convertir en vicios. Así, un mecanismo para cuidar la vida puede ser usado para atentar contra ella, como sucede con la bulimia o la gula, en el caso de la comida, o con la avaricia, en el caso de la adquisición de bienes materiales. Sin llegar a estos extremos, la sociedad de consumo nos conduce a que tengamos que cambiar los implementos tecnológicos cada vez que aparece la última versión, lo que lleva a una tensión y sensación de frustración permanentes y a todos los efectos infortunados para la salud que les son concomitantes.

Es importante resaltar que cuando se vive una experiencia gratificante se registra un pensamiento asociado a esa condición, el cual queda plasmado de manera perdurable mediante un recuerdo. Si este se cultiva, se convierte de nuevo en placer. Entonces el placer aparece como la continuación y el cultivo que el pensamiento hace de una percepción que ha asociado a una sensación de bienestar. Es por ello que se recurre de nuevo a la experiencia primaria, a pesar de que al repetirla no siempre vuelva a generar la misma satisfacción inicial.

Ya registrada la experiencia, esta activa el pensamiento y surge el deseo de perseguir el placer de nuevo, lo que impide muy difícilmente la generación de límites. Por eso se persigue a una persona, se repite un hábito o se genera un consumo, constituyéndose en una parte del mecanismo mediante el cual se generan las adicciones, en un intento infructuoso de generar placer perdurable. En realidad la búsqueda permanente del placer que se obtiene gracias a la comida, el sexo, el dinero y el poder, entre otros, que hoy en día rige la vida de muchos de nosotros, es a mi modo de ver una de las principales causantes de que con el paso del tiempo disminuya el ánimo, dado que es imposible alcanzar la satisfacción y el bienestar de manera perdurable.

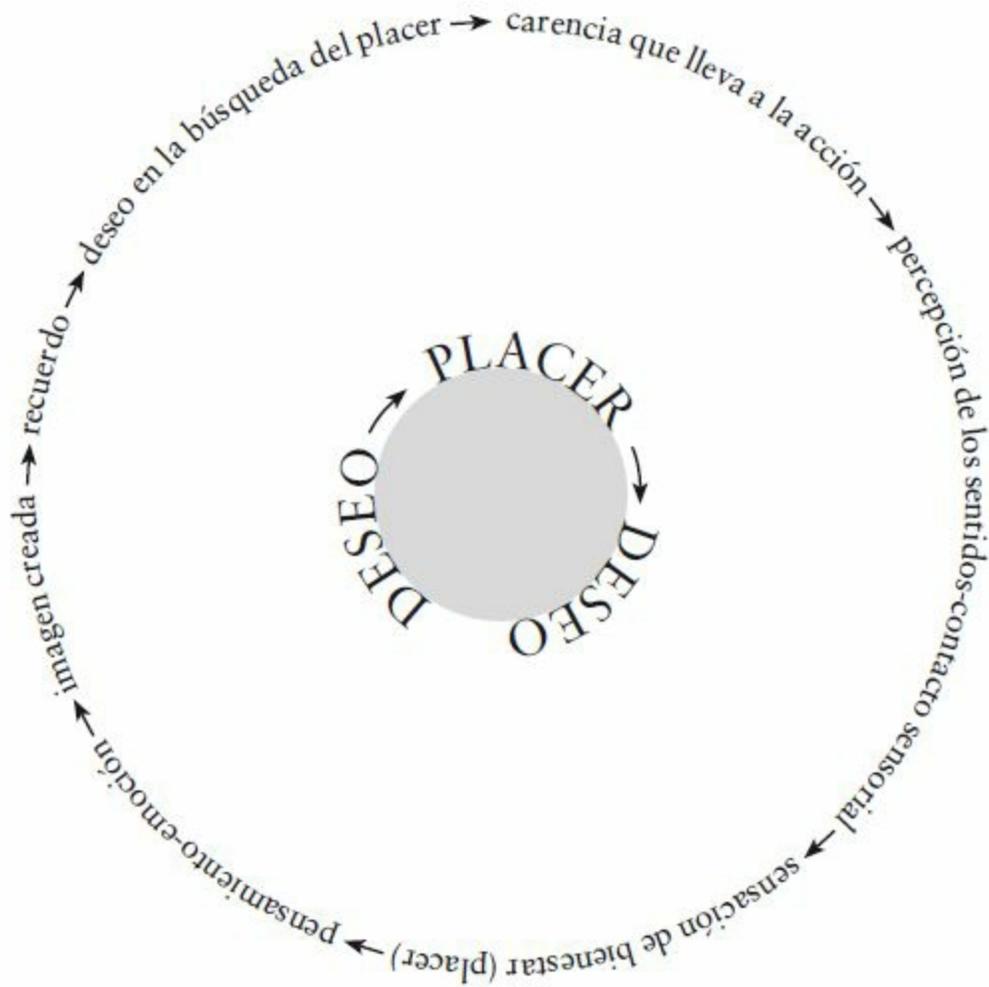
Un placer mundano sacia transitoriamente una necesidad autoimpuesta; sin embargo, el alivio, al ser de corta duración, vuelve a crecer y va siendo cada vez mayor. Como el placer siempre depende de otro, algo que se obtiene del exterior (una pareja, una posesión, el dinero...), sin la posesión deseada de este ser u objeto al que se le ha otorgado el poder de dar el placer, se genera una clara sensación de desgracia y desespero, un círculo insaciable de búsqueda-alivio temporal-malestar que se repite de

nuevo y que lleva a agotar el entusiasmo, entre muchas otras cosas.

La idea que quiero transmitir no es la de dejar de tener placeres, sino la de evitar sucumbir ante ellos. No se trata de reprimir el deseo en su búsqueda sino de poderlo encauzar.

EL CÍRCULO DESEO-PLACER-DESEO

Este círculo tiene un mecanismo complejo que puede ser modificado en la medida en que se actúe de manera consciente. El deseo surge naturalmente cuando se percibe una carencia de cualquier tipo que lleva a una acción donde se activan uno o más de los cinco sentidos frente a un estímulo determinado. Eso conduce a un contacto con el objeto del deseo por medio de ese(os) sentido(s) que genera una sensación placentera. Esa sensación es permanente y común al ver una persona hermosa o un objeto atractivo, como una joya o una casa lujosa con paisaje. Si aparece el anhelo de tener, de poseer, de convertirlo en propiedad, de que nadie más pueda disfrutar la persona o el objeto, uno se llena de pensamientos y emociones en esa dirección y genera de nuevo imágenes al respecto, que, si se activan y fortalecen como recuerdos, vuelven a generar deseos en la búsqueda de alcanzarlos como estrategia de placer.



Al mantenerse este círculo, quien lo recorre pasa de ser amo de sus sentidos a convertirse en su esclavo, siendo muy difícil evitarlo. Si uno se dedica a acumular dinero, el placer le hará buscar más cada día, pero cuanto más se tiene más se quiere. Además, aparece una mayor sensación de carencia y se genera el miedo de la pérdida.

Además de depender de circunstancias externas, el placer tiene otras tres condiciones que siempre lo acompañan. La primera es que es ascendente, y por eso cada vez se va a querer más. Así, cuanto más se esfuerza uno por tener, más aumentará el deseo y se generará más sentimiento de carencia, más vacío, que se quiere suplir con la búsqueda de tener más. Es obvio que no se encontrará sosiego ni bienestar por este camino. La segunda condición es que entre más se tiene, o se siente más posesión del objeto o de la persona, más temor aparece de perderlos, de que algo o alguien se los quite, se los roben, etc. Ambas condiciones dependen de nuevo de lo externo del ser, por eso se vuelve esclavo de ese placer y víctima de las posibles circunstancias que se presenten. La

tercera condición es que el placer es solo una interpretación sensorial dada a una experiencia, que puede modificarse si se cambia la interpretación de lo que se considera placer. Algo que hoy parece placentero en otro momento no lo es, como ocurre cuando se satura una persona por comer su plato preferido todos los días. Pasa igual con un hombre o una mujer objeto de deseo, que un día motiva y atrae totalmente y luego de poseerlo muchas veces, se desea la liberación, por saturación. Ya el otro o lo otro no es nuevo, se ha vuelto tan familiar y repetitivo que no estimula el deseo; hay aburrimiento y no se genera placer. Se quiere siempre más, pero distinto, para no saturar. De ahí la famosa frase: “En la variedad está el placer”. De nuevo esto no da real satisfacción ni paz, y el círculo de esclavitud se sigue dando.

DISFRUTAR SIN POSEER

El disfrute sensorial, al estar delante de una persona bella, de una joya preciosa, de una obra de arte, de un paisaje, de una mansión o de cualquier condición que genere placer, puede mantenerse si se evita caer en la sensación de carencia que activa el deseo por el anhelo de poseerla, de tenerla, de hacerla propia. En ese sentido vemos comúnmente que los niños, al ver un objeto, se llenan del deseo de poseerlo, pero en realidad no lo necesitan y por eso no persisten en el deseo. El adulto mantiene la imagen y fortalece el recuerdo, fijando la necesidad aumentada por la propia percepción de carencia, fenómeno que lleva de nuevo al deseo.

El mismo deseo y la búsqueda del placer en el niño hacen que se motive por otra cosa de manera inmediata, mecanismo que lo libra de ese objeto pero no del círculo del deseo, que persiste en otras condiciones diferentes.

¿Es posible disfrutar sin poseer? Se puede disfrutar sin caer en el deseo de posesión, como cuando alguien ve un paisaje y lo goza en el presente, sin tener la preocupación de que mañana la vista sea solo para él. Eso es parte de aprender a soltar. Es lo que podemos hacer al ir a un museo, donde podemos deleitarnos con lo exhibido a sabiendas de que no necesitamos que nos pertenezca. Lo gozamos al máximo al vivirlo, e incluso al recordarlo, sin caer en el deseo de que se vuelva de nuestra propiedad. Podemos también ver a una mujer (o a un hombre) de gran belleza, disfrutar con su presencia y no caer en el deseo de tener que poseerla(o), pues eso es lo que motiva la carencia y el círculo insaciable. La búsqueda de poseer, de volver propio y de nadie más, es fuente directa de insatisfacción, como ocurre con el avaro frente al dinero y las posesiones, puesto que no

puede disfrutar el objeto o persona objeto de deseo.

Claro que se puede comprar una joya, una casa, tener objetos de cualquier tipo, y compartir con una pareja la vida, con disfrute auténtico, si se es capaz de saber que nada nos pertenece en realidad, muy a pesar de lo que digan las leyes humanas. También se pueden tener sueños para cambiar las condiciones de vida, la salud, avanzar en proyectos, alcanzar metas diversas, como veremos en otro capítulo. Sin embargo, al alcanzar algo es esencial no caer en la sensación de poseerlo, puesto que nada nos pertenece, aunque hemos de cuidarlo siempre, como es el caso de la salud, la vida o una relación personal, para no citar más ejemplos.

La idea de la posesión mina la confianza y va en contra del bienestar. Viene bien recordar en este momento una antigua y sabia frase: “Nadie debe tener lo que no esté dispuesto a perder”. Eso se vuelve posible si aprendemos a soltar.

Este proceso de soltar ha de hacerse consciente apenas aparezca el deseo de poseer, para no caer en esa rueda sin fin. No solo sirve para fijar en la mente lo agradable y recordarlo sino también para lo desagradable, y así evitar darle el poder de esclavizarnos.

El proceso de soltar también mengua o elimina la sensación de carencia (que veremos en los apartes relacionados con la libertad y la prosperidad). Es el caso de una persona que ha tenido una comida abundante y ha quedado satisfecho, y al ver más comida no siente el deseo de comer de nuevo. Sin sensación de carencia deja de ser necesaria la búsqueda, y por ende el deseo y el placer no actúan. Recuerda lo que has sentido al estar radiante de amor, paz o plenitud en algún período de tu vida; en esos momentos no te aferras a nada, lleno de confianza. Rescatas el ánimo y con él todo lo que quieres se vuelve posible, siempre y cuando puedas soltarlo en un momento dado.

LA FELICIDAD

Antes de pasar a definir la felicidad, y posteriormente la alegría, quiero comentar que durante los años en que he hablado sobre estos temas he encontrado a personas y autores diversos que han trocado las definiciones que yo utilizo respecto a esos dos conceptos, algo que puede dificultar la comprensión de sus alcances y limitaciones. No pretendo tener la definición correcta, solo utilizo una que aprendí hace más de 20 años, que me sirve de referencia desde entonces y que se basa en las culturas orientales del Tíbet y de India, donde se han validado durante siglos, y que concuerdan con el origen de las dos palabras. Si al leer sientes la misma aparente contradicción, te pido seguirme

en los términos en que las describo, puesto que las usaré así durante toda la obra, y su comprensión es importante para darle el significado en cada contexto. Hecha esta salvedad, quiero decir que el origen de la palabra “felicidad” es el vocablo latino *felicitas*, que puede traducirse como “fértil”, entendido en la antigüedad como el bienestar o disfrute que se da por la recolección de la cosecha o por obtener lo esperado luego de un esfuerzo.

Actualmente se le reconoce como una emoción favorable, vivida de manera personal, que supone una satisfacción. La felicidad se logra cuando se alcanzan los objetivos, así sea de manera transitoria, y depende de los resultados. También se presenta cuando se solucionan diferentes retos que se enfrentan en la vida cotidiana. El ejemplo más sencillo es cuando se alcanza un triunfo en una competición deportiva que se vive de manera intensa. Su duración es mayor que la del placer, aunque también va disminuyendo con el paso del tiempo; incluso puede desaparecer de manera inmediata y llegar su contraparte, la tristeza o la frustración, ante situaciones contrarias a lo esperado.

LAS ENDORFINAS

Las endorfinas son sustancias naturales que produce el propio organismo —de estructura muy parecida a los opioides, o derivados del opio, como la morfina o la heroína (de ahí su nombre “endomorfina”)— para aliviar el dolor y alcanzar el bienestar. Estas proteínas actúan sobre los centros de placer de nuestro propio cerebro y son directas responsables de las sensaciones de bienestar, placer, felicidad y alegría, motivo por el que se les conoce como “las hormonas de la felicidad”.

Su mayor campo de acción está en el control del dolor ante cualquier estímulo doloroso sobre nuestro organismo. Sin ellas, cualquier situación dolorosa, por pequeña que fuera, sería intolerable. También pueden modular el apetito, ya sea el sexual o el de la alimentación, y son responsables también de las sensaciones placenteras ante estímulos agradables. Favorecen, además, la respuesta del sistema inmune, para estar en mejores condiciones frente a posibles gérmenes agresores, dado que las células de nuestro sistema de defensa son positivamente sensibles a sus efectos. En esencia, las endorfinas son las más grandes responsables de los efectos favorables en la salud, como producto de la sensación de felicidad, y la ciencia cada día les da más importancia.

Asimismo, recientemente científicos de la Universidad de California (UCLA) han encontrado un péptido, es decir, una proteína compleja, que actúa como

neurotransmisor, llamado hipocretina, que aumenta cuando nos sentimos felices y disminuye al sentirnos tristes y abatidos. La hipocretina también se necesita para permanecer en estado de vigilia, y su disminución favorece la narcolepsia, enfermedad que se caracteriza por sueño excesivo. En su ausencia se deja de buscar la sensación de placer a cualquier nivel.

LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD

La búsqueda de la felicidad es común a todos los seres humanos, a las naciones y a todo el planeta. En el 2012, la Asamblea General de la ONU proclamó el 20 de marzo como el Día Internacional de la Felicidad, para recordar cada año que la búsqueda de la felicidad es “un objetivo humano fundamental”. Se busca que se aplique al crecimiento económico una visión más equitativa e incluyente, que además incluya la felicidad al mismo nivel de la promoción del desarrollo sostenible.

Sin embargo, este noble objetivo no garantiza que esto ocurra, por más que se dedique toda la vida a encontrarlo, dado que depende de resultados que no siempre serán percibidos como favorables. En algunos momentos se podrá encontrar la felicidad e incluso alcanzarla al máximo, pero diversas circunstancias en contra van a hacer que se pierda.

Todo lo que se busque por fuera del ser se podrá alcanzar, en este caso la felicidad con todo su bienestar posible. Sin embargo, al igual que con el placer, al no ser estable ni perdurable, no es el camino más recomendable para rescatar el entusiasmo.

Pero es posible encontrar una felicidad que proviene del interior y que no depende del vaivén de las circunstancias externas. Se llama alegría, tema que se trata en la próxima sección. La alegría vuelve perdurable el ánimo, lo que la hace más importante en la búsqueda central de la que trata este libro. De la mano de la alegría también se tiene placer y felicidad de una manera más estable y duradera.

Alegría y gozo

La alegría, cuanto más se gasta, más queda.

RALPH WALDO EMERSON

Para poder comprender la alegría de una manera más adecuada en relación con la felicidad, es útil conocer primero las diferencias entre los sentimientos y las emociones, palabras que usamos como iguales sin serlo. De nuevo te recuerdo que las definiciones que utilizo, tal vez no coincidan con las tuyas, aunque son las que se adecuan a este escrito. Si las tienes intercambiadas con las que utilizo no te preocupes, lo importante es que puedas tenerlas activas en tu vida, lo que permite que disfrutemos del ánimo que las sustenta y activa.

LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Las emociones son las respuestas primarias de nuestro sistema nervioso a lo que está ocurriendo en el mundo interior o exterior, mediante un conjunto de reacciones químicas de las neuronas del sistema límbico (del cerebro mamífero), sobre todo en la amígdala, que forman un patrón característico. Son de tipo automático y pueden durar desde segundos hasta horas. Si ocurren como respuesta a mecanismos propios del cerebro, son llamadas emociones primarias, y si son fruto de conductas aprendidas, se les conoce como secundarias.

La felicidad, la tristeza, el miedo, la aversión o el asco, la sorpresa y la ira están presentes en todos los humanos, independientemente de la cultura, son transmitidas por la herencia y se les conoce como emociones básicas o primarias.

Los sentimientos, por su parte, son una evaluación consciente que se hace de la percepción que se tiene a nivel corporal de la respuesta emocional. Tienen su origen en el cerebro racional, localizado en el lóbulo frontal, la gran adquisición de la especie humana. Los sentimientos, entonces, se van construyendo de manera consciente y van generando las creencias y los valores con los que se percibe la vida y se actúa en el mundo. Cualquier estímulo puede provocar una emoción favorable o desfavorable, y la decisión que se toma sobre ella y la acción que le sigue constituye los sentimientos. Al recibir un

regalo, por ejemplo, aparece la emoción de felicidad por lo obtenido, al tiempo que podemos construir un sentimiento de gratitud con la persona que nos lo ha entregado.

Se puede decir que el sentimiento es una emoción voluntaria, que puede tener una larga duración, según lo decida cada persona, y que genera un estado anímico propio.

La felicidad es una emoción que lleva a un estado de satisfacción intensa aunque de corta duración, mientras que la alegría es un sentimiento que genera un estado de armonía que puede ser perdurable, como veremos a continuación.

LA ALEGRÍA

La palabra alegría proviene del latín *alicer-alecris*, que significa “vivo y animado”. Es un estado de bienestar en paz que inunda todo el ser, que motiva a disfrutar la vida en cada momento, incluso en condiciones desfavorables, dado que no depende de las circunstancias externas. Es un sincero estado de regocijo interior que hace que la persona se sienta viva y equilibrada, y que se expresa y comparte con los demás. Por esto la alegría no se agota: al compartirla activa la de muchos y hace que crezca en quién la vivencia.

Es equivalente al término “contento”, tan empleado por los pueblos orientales antiguos. Es una de las búsquedas constantes del pueblo tibetano, que afirma que “no todo el que es bueno está contento, sin embargo todo el que está contento siempre es bueno”.

Cuando se alcanza la alegría, esta siempre permanece ahí, sin importar qué esté ocurriendo en el exterior. Entonces se hace con alegría cualquier acción y no se espera que lo que se hace sea lo que genere alegría. Así se disfruta el trabajo, se acompaña a los que sufren, se motiva a los tristes y se ayuda por el gusto de hacerlo, entre otras cosas.

Una persona alegre también puede tener muchos instantes de felicidad, que se acompañan de placer sensorial. Sin embargo, las personas que solo viven momentos de felicidad y que los alternan con la tristeza, cuando cambian las condiciones favorables no alcanzan a disfrutar de la alegría, ese estado perdurable y estable.

La mayoría de las personas cree que si alguien es exitoso, encontrará la alegría. Sin embargo, no ocurre así: las personas encuentran el éxito personal, social, laboral o de cualquier tipo, y la alegría no aparece, aunque sí lo hace por momentos la felicidad, que se acaba gradualmente con el tiempo. En cambio, las personas alegres siempre serán exitosas en todo lo que hagan, pues hacen cada actividad con alegría y así alcanzan el

éxito.

La persona alegre sabe que la vida es un don y por eso la cuida mientras que muchas veces en los momentos de intensa felicidad se pierde el respeto por sí mismo y por los demás. Prueba de esto es que en ocasiones algunas personas sienten felicidad por los infortunios de otros o que en momentos de intensa felicidad caen en vicios o autoagresiones que atentan contra su propia vida. Es el ejemplo clásico de los hinchas fanáticos de un equipo de fútbol que, con intensa felicidad, son capaces de destruir un lugar y hasta agredir a otros. En muchos casos esto se agrava por el uso de sustancias psicoactivas (drogas de diferente tipo o alcohol), que no son buscadas ni utilizadas por las personas alegres *per se*, quienes solo buscan a veces el alcohol en cantidades moderadas.

Se puede sentir alegría y tristeza a la vez, como en el caso de un viaje de un ser querido a otro país para avanzar en su formación profesional o el matrimonio de un hijo. Hay algún nivel de tristeza por su ausencia, al tiempo que alegría por su progreso, ya que se disfruta el beneficio del otro, aunque no se obtenga una ganancia directa por ello.

Cuando ocurren hechos favorables, la persona alegre los disfruta al máximo, teniendo los momentos de placer y felicidad que estos deparan, sin caer en el vacío y el dolor propios del deseo sin límites, ni la tristeza a su término.

Con alegría también se disfrutan en mayor medida experiencias que pueden pasar desapercibidas para otros, como escuchar una música agradable, ver un atardecer, estar ante la sonrisa de un hijo e incluso despertarse y saber que se cuenta con la oportunidad de vivir y actuar ese día. Sin embargo, si las condiciones o los resultados no son favorables, se deja sentir la tristeza o cualquier emoción que se presente sin reprimirla, y en corto tiempo se deja pasar, se aprende a soltar. No se trata de impedir la sensación de emociones desagradables, respuesta natural en todos los humanos. Se trata, en realidad, de no quedarse con ellas, de no identificarse con ellas, de soltarlas sin darles eco en el ser. Si la emoción no deseada se suelta en el debido momento, la alegría de fondo volverá a sentirse. Como en la vida siempre hay cambios y oscilaciones, la persona alegre aprende a reconocerlos, se adapta y no cae en la desesperación. Sabe que a pesar de que sea muy oscura la noche y de que parezca interminable, también sabe que un nuevo amanecer pronto aparecerá en el firmamento.

Por supuesto, la alegría conlleva el agradecimiento, así como la gratitud rescata rápidamente la alegría, si esta se ha extraviado.

La alegría permite volar con la imaginación, quitar las inhibiciones e inventar cosas nuevas, favorecer contactos, quitar barreras y ver las pérdidas de manera más natural.

También disuelve el rencor y disminuye el miedo, al tiempo que minimiza cualquier adversidad.

Es difícil encontrar personas alegres en esta época, con risas y sonrisas auténticas, y que, cuando sea esperable, estallen en un auténtico llanto. Son ellas las personas realmente capaces de activar la alegría en los demás. También son capaces de llorar sin problema, de “lavar las ventanas del corazón con lágrimas”, pero recuperan el bienestar perdido y vuelven a sonreír y a reír.

Pocas personas viven en alegría, pues es socialmente más llamativo el drama, el dolor y el sufrimiento. En el caso de mis pacientes alegres que se hallan en fase terminal, puedo reconocer cómo sobrellevan cada condición compleja sin perder su estado de alegría, a pesar de todo lo desfavorable y complejo que les ocurra. Incluso he sido testigo directo de acompañarlos a vivir (o sea de estar alegres) hasta el momento de su muerte física. A ellos, la alegría les permite sobrellevar su dolor y sus limitaciones, y siempre encuentran algo favorable en medio de todas sus adversidades. Ellos siempre serán mis mejores maestros.

SONREÍR Y REÍR

La sonrisa y la risa son medios ideales de expresar tanto la alegría como la felicidad, y producen profundos y eficaces cambios en nuestra fisiología, que incluyen, entre otros, la liberación de endorfinas, la relajación muscular, la expansión pulmonar y la mejoría del flujo circulatorio, junto con la recuperación del cansancio, la mejoría de la autoestima y de las relaciones sociales.

Una investigación realizada por Loma Linda University, de California, institución perteneciente a la Iglesia Adventista del Séptimo Día, reveló que sonreír alegremente puede cambiar la química de nuestra sangre, así como proteger el organismo contra la enfermedad y la depresión, algo que ya habían encontrado otras investigaciones. Las sonrisas también mejoran el sistema inmunológico y ayudan a frenar las enfermedades cardíacas.

La risoterapia es la estrategia de hacer reír como medio terapéutico. Ya hay programas de profesionales de la salud que en el mundo entero llevan a sus pacientes, sobre todo a niños, risa y alegría, además de medicamentos. Con tal fin se visten de payasos y con gracia y profesionalismo siguen los pasos del pionero, el doctor Patch Adams. (Hollywood lo dio a conocer mediante la película que lleva su nombre, protagonizada por

Robin Williams.) Además de los beneficios para quien ríe, el terapeuta alcanza la alegría al despertar la risa en los demás.

Se sabe lo saludable que resulta por lo menos lograr cuatro o más veces al día carcajadas reales. Si estas no se dan de manera espontánea, hay que inducir las, inicialmente con ayudas externas de cualquier tipo, hasta que se logren de manera natural, como lo hacen los niños que se ríen sin inhibiciones.

Quiero resaltar, además, que la risa más agradable y fortalecedora de la buena salud es la que se hace de manera amplia, sin restricciones ni limitaciones. Las carcajadas permiten una respiración completa de tipo diafragmático que oxigena mejor todo el cuerpo. Sin embargo, no todas las risas emitidas son iguales y con el tiempo he observado que hay diferencias de acuerdo con la vocal que se utiliza.

La que emplea la A, o sea JA JA JÁ, es sin duda la ideal, pues con ella se libera más tensión, y a mi modo de ver es la más auténtica y honesta de todas. Es seguida por la que usa la letra O: JO JO JÓ. Las que emplean la letra E, JE JE JÉ, o la letra I, JI JI JÍ, e incluso la letra U, JU JU JÚ, no permiten la liberación de la tensión muscular, y por el contrario mantienen la contracción de varios músculos, sobretodo del abdomen, y son por lo tanto risas contenidas que no logran expresar la alegría.

EL GOZO

En el esquema de la mano, el gozo representa el dedo índice, el más cercano al pulgar, que representa el entusiasmo, con el cual interactúa más en la actividad propia de la mano, junto al dedo del corazón, que simboliza la alegría. Juntas, la alegría y el gozo, son caminos reales que despiertan al entusiasmo de manera constante, de gran utilidad en la vida, como lo hacen maravillosamente estos dedos en cada mano humana, siempre sostenidos y activados por el ánimo que es la palma en este esquema.

Así mismo, el placer es el meñique, el más corto de todos, con utilidad propia restringida, como ocurre en la vida, y el anular, el que porta el anillo, puede ser el de las relaciones de pareja, como en la vida externa (felicidad *versus* tristeza).

Ahora bien: el gozo, o la dicha, como la llamaba el Buda histórico, o la beatitud o bienaventuranza, como se le conoce en el cristianismo, es un estado de bienestar pleno, libre de cualquier tipo de indisposición o malestar. Es el disfrute total y permanente de la existencia. Es un estado luminoso del ser, que solo alcanzan muy pocos en la vida. No es algo que le ocurre a una persona, es algo que siempre ha estado ahí, como el entusiasmo,

que veremos en la siguiente sección. El gozo es el núcleo más íntimo del ser, y cuando se alcanza y vivencia se vuelve evidente para todos, como ocurre con un aroma muy agradable que todos han de percibir en su presencia. Mientras que el placer hay que buscarlo afuera, generando dependencia de lo externo, el gozo está ahí, y a quien lo alcanza lo convierte en amo pleno de su vida. El Buda enseñaba: “Existe el placer y existe la dicha (el gozo). Renuncia a lo primero para poseer lo segundo”. El gozo no depende de nada, ni es nada distinto al ser. Se acaban las preocupaciones, las adversidades, es un estado de satisfacción permanente. Se vive en el presente, sin pasado ni futuro. Los seres en gozo se convierten en paz y serenidad viviente para todos los que los rodean. Los conocemos como “seres de luz” que, además, viven en alegría y entusiasmo pleno en todo lo que hacen. No hay desborde de felicidad, sino irradiación de paz y serenidad a cada paso que dan.

He podido conocer un par de seres gozosos, y ese solo hecho ha modificado gran parte de la forma en que desde entonces veo la vida. Ahora bien: esto que constituye un estado ideal no es el camino de la mayoría de personas, como sí lo es el camino de la alegría, que se puede cultivar paso a paso cada día.

Una de las estrategias más prácticas es la de aportar alegría a otros y lograr producir en ellos efectos físicos mediante la mejora de sus condiciones materiales, ya sea en su cuerpo o en su forma de vida. También pueden producirse en ellos efectos emocionales —que se sientan mejor— y efectos intelectuales, si se les estimula a pensar en forma más serena y profunda, permitiéndoles desarrollar lo mejor de sus pensamientos e ideas más íntimas, sin obligarlos a pensar de una manera determinada. Así se produce la propia alegría por haber realizado una acción desinteresada, y, de paso, se mantiene activo el ánimo de seguirlo haciendo. En otras palabras, algo que produce mucho ánimo es lograr generar ánimo en los demás por causas nobles y justas.

Es bueno recordar que la felicidad viene de recibir mientras que la alegría viene de dar. Dando es como se recibe, según enseñaba Francisco, el santo de Asís.

Pasemos a ver el último de los logros especiales que se puede sentir y disfrutar gracias a tener ánimo, que es el entusiasmo. Todos lo hemos tenido, todos lo podemos rescatar.

Entusiasmo

*Los años arrugan la piel;
sin embargo, renunciar al entusiasmo arruga el alma.*

ALBERT SCHWEITZER

Recordemos que el pulgar es el dedo más valioso de la mano, que interactúa todo el tiempo con los demás dedos para poder hacerla funcionar de manera óptima. Así mismo, el entusiasmo es la acción que nos permite una intensidad mayor de cada uno de los anteriores elementos de bienestar: el placer, la felicidad, la alegría y el gozo. El entusiasmo es en realidad la expresión viva del ánimo en alto en cada momento.

EL ENTUSIASMO

El término procede del latín tardío *enthusiasmus*, aunque su origen más remoto es del griego *ενθουσιασμός* - *enthousiasmos*, que significa tener un dios dentro de sí. La persona entusiasta era entonces tomada por uno de los dioses, guiada por su fuerza y sabiduría, lo cual hacía que ocurrieran cosas y lograba vencer los desafíos de lo cotidiano.

La persona entusiasta cree en su propia capacidad de transformar las cosas, cree en sí misma y también cree en los demás. Tiene certeza de su propia fuerza para transformar el mundo y su propia realidad. Por todo esto, no son “las cosas que van bien” las que llevan a sentir entusiasmo, sino que es el mismo entusiasmo el que hace posible hacer bien las cosas.

Para encontrarlo es útil viajar al interior de cada ser humano a rescatar aquello que mueve a realizar una acción, a favorecer una causa o a desarrollar un proyecto, otra manera de describir lo que es el entusiasmo. Resalto la palabra “rescatar”, ya que todos contamos de manera natural con la exaltación del ánimo por algo que cautiva o que es admirado, siempre y cuando las condiciones internas sean las adecuadas. Aquí es esencial resaltar que son las condiciones internas y no las externas las que lo determinan. El entusiasmo es realmente acción y transformación, desde el interior hacia todo y todos, sin ser una cualidad que se construya desde afuera ni que se desarrolle. Siempre ha

estado en el interior a la espera de ser encontrada, como lo hace el niño muchas veces, pero que infortunadamente se pierde con frecuencia con el paso del tiempo.

SE HA PERDIDO EL ENTUSIASMO

Este mundo está perdiendo el entusiasmo. La depresión, como enfermedad que crece cada día más en el siglo XXI; el temor y la incertidumbre permanente por el futuro; la pérdida de la autenticidad, la confianza en la vida y en sí mismo; la sensación de fracaso ante un traspie necesario en el crecimiento personal y la búsqueda desenfrenada del placer sin límites son, entre otras, las causas directas de que esto esté ocurriendo.

La inversión de los valores, cuando nos identificamos primero con tener, hacer y lograr, olvidándonos sencillamente de ser, lo que podría cobijar también a los tres anteriores no como fin sino como medio, también contribuye a este resultado. Y, por supuesto, las recientes crisis en todos los rincones de la vida y del mundo actual, atizadas por los profetas modernos junto a los medios de comunicación y las redes sociales, hacen que el recuerdo vago de la vivencia del entusiasmo, alguna vez sentido en la niñez, haya sido casi totalmente borrado en una sociedad que quiere ser adulta.

Muchos investigadores han observado que son las dificultades, y en concreto las crisis profundas, las que llevan a muchos a cambiar la forma de ver la vida y de vivirla de una manera entusiasta. Lo ideal sería no tener que hacerlo por este camino, sino por una búsqueda propia, sin estar en condiciones adversas. Sin embargo, es el camino más común que siguen las personas que conozco.

Sea por decisión propia o por motivación de otros, o por presión de los acontecimientos, el entusiasmo podrá recuperarse, pues siempre está en el interior a la espera de que volvamos a hacer uso de él. Incluso personas con condiciones que afectan el entusiasmo de manera directa, como la depresión o el duelo, pueden rescatarlo si siguen ciertas acciones junto a una terapia médico-psicológica de acompañamiento adecuada.

A lo largo de mi práctica profesional me ha llamado la atención que un grupo importante de personas aún conservan el entusiasmo pese a condiciones muy adversas, hecho que contradice la lógica común. Padeecer una enfermedad incurable y estar *ad portas* de la muerte es para casi todo el mundo una condición no deseada, con la cual se cree que se ha de vivir de la manera más infortunada posible. Sin embargo, por mi experiencia he visto que estos pacientes especiales pueden tener vivo su “motor del

comportamiento”, como también se le conoce al entusiasmo, y asumen cada día con una actitud positiva y proactiva el cumplimiento de sus objetivos, que pueden ir desde el alivio de sus malestares físicos hasta poner en orden sus asuntos legales y sociales, llevar a feliz término sus relaciones afectivas y familiares y profundizar su vida espiritual.

¿ENTUSIASMO O MANÍA?

A veces, al hablar del entusiasmo, uno se puede confundir con la manía, dado que ambas son exaltaciones del ánimo, solo que la última es anómala. La palabra “manía” viene del griego *mania*, que significa locura o estado de furor. La manía es un desorden del ánimo característico de una de las fases del “trastorno bipolar” (manía y depresión). En la manía se manifiestan algunas o todas las condiciones siguientes: excitación, euforia desbordada, irritabilidad, reactividad exagerada, actividad física y psíquica desbordada, desinhibición, incapacidad de concluir actividades que se empiezan con alta intensidad, distracción permanente, dificultad en la concentración, locuacidad (hablar mucho), labilidad emocional (pasando de la risa desbordada a las lágrimas sin sentido), alteraciones severas del apetito, como hambre desbordada, y generalmente negligencia frente al aseo personal.

En el caso del entusiasmo no se tiene un estado de euforia desbordante, sino que se participa conscientemente de todo lo que acontece en la vida, sea valorado o no de manera favorable por los demás. Si alguien vive de verdad con entusiasmo, cuando los acontecimientos van bien disfruta con alegría las condiciones sin sobrepasarse, y cuando no está de acuerdo con las expectativas, primero se adapta de la mejor manera, asume la realidad, y desde la aceptación de las condiciones reales trabaja para transformarlas hasta donde sea posible, sacando siempre un aprendizaje para futuras experiencias. Por no apegarse a las circunstancias, los entusiastas son capaces de soltar en cada momento, lo que les permite esa liviandad y brillo que los caracteriza, y no esa desazón y malestar inquietante de las personas que sufren de manía. Una persona en entusiasmo es un faro que ayuda a iluminar el camino de los demás y no una camisa de fuerza que impone y obliga a otros a seguir las convicciones, como la que padece de manía. Los líderes entusiastas son recordados por sus obras en beneficios de los demás, los maniacos por su tiranía o su soberbia, o por llevar a los otros a cometer actos en contra de ellos mismos o de la vida. El entusiasta siente la fuerza divina en su interior de una manera clara y serena, como el agua cristalina de un estanque. El maniaco se siente como una divinidad

y actúa como una ola tormentosa que arremete contra el que se oponga a sus convicciones.

EL ÁNIMO, EL ENTUSIASMO Y LA ALEGRÍA

Frente al entusiasmo, suelo pensar que el ánimo es el encendido del motor de un automóvil y el entusiasmo es el motor mismo que hace posible llegar a cualquier lado. Sin el encendido, el motor no arranca y nuestra vida no avanza, así que es necesario poder encenderlo primero. El ánimo es el que empieza y el entusiasmo el que continúa hasta donde decida llegar, y así, mientras no se apague el motor, el camino y la meta siempre estarán al alcance. La alegría es el combustible que mueve el motor para ofrecerle un rendimiento óptimo. Los tres son los que logran el proceso de vivir y alcanzan los más altos fines de nuestras posibilidades como seres humanos.

Si miramos desde la perspectiva de nuestra mano, con estos dos dedos, el medio de la alegría y el pulgar del entusiasmo, sostenemos la mayoría de objetos —el vaso con el que bebemos, el libro que leemos, el celular que usamos—, unidos por la palma que siempre acompaña y sustenta.

Vivir con entusiasmo y sentir alegría es darle un uso adecuado y saludable al ánimo. Es permanecer con un espíritu joven todo el tiempo, como dice Pearl S. Buck, premio Nobel de Literatura: “El entusiasmo es el pan diario de la juventud. El escepticismo, el vino diario de la vejez”. Sin importar las condiciones adversas que tengamos en la vida, si aprendemos a no aferrarnos a ellas, sin esperar que ellas mejoren para estar bien, si nos ocupamos en mejorarlas, se puede disfrutar la acción decidida antes de que mejoren las condiciones, al tiempo que favorecemos que mejoren. En realidad, nosotros podemos ser partícipes de la modificación de todo lo que pasa en la vida, cuando logramos encontrar el bienestar al recorrer el camino y no solo al llegar al final de este, sin importar las condiciones, pues estas se modifican más con la actitud con que se vivan que con las expectativas que se tengan. Al soltar las expectativas de que la acción ha de mejorar sin preocuparse por el resultado, al ocuparse solo de ella, se rescata de manera natural la experiencia de ser entusiasta, o de estar entusiasmado, o de tener entusiasmo o de actuar de manera entusiasta, pues el entusiasmo se puede unir con cualquier verbo y puede vivirlo cualquier persona. Además, ¡siempre es tiempo de entusiasmo! Esto es lo que cambia la vida, la salud y todo lo que nos ocurre.

Pasemos a la segunda parte, para analizar una de las condiciones que más ánimo

produce y que también más desánimo genera, si no se manejan sus reveses. Es el amor, una fuerza que si se sabe capitalizar mueve el mundo más que el dinero y el poder mundano.

PARTE II

Amor

Sin esfuerzo, al observar el comportamiento humano puedes notar que el amor, como fuerza que atrae, complementa y une a diferentes personas, genera en su búsqueda una motivación y capacidad que activa el buen ánimo en la gran mayoría de los seres humanos. Al sentir vivo el amor, todo se activa y renueva, y exalta al ser que es parte de su presencia y trasciende los límites dados por el tiempo y el espacio.

Esta fuerza del amor es la generadora de la ley de atracción que hace que se exprese en todos los ámbitos de la vida. Según la expresión con que se tope, esta fuerza renovadora se manifiesta de una manera determinada. En el mundo atómico, produce la atracción para generar moléculas. Ya desde el inicio unió muchas formas, que fueron complementándose entre sí, y permitió luego manifestar una unidad integradora llamada célula, la primera expresión de “vida” conocida. Esta misma fuerza hizo que esta célula se uniera con otras similares para producir formas de vida cada vez más complejas. Siguiendo este mismo proceso, millones de años después, los animales desarrollaron el instinto sexual como garantía para la supervivencia de la especie, instinto que sigue presente y activo.

En el ser humano, además de la expresión que garantiza la procreación, el amor también permite la convivencia en pareja, en familia, como grupo social, como humanidad, e incluso la atracción y fusión con el mundo espiritual.

Como cualquier otra fuerza inherente a la naturaleza, por ejemplo el aire, la podemos disfrutar mientras esté presente, pero no podemos poseerla indefinidamente, pues no somos sus propietarios. Es esencial resaltar que en su presencia el ánimo se activa desde el interior, como estímulo hacia el encuentro con el otro ser que estimula el amor, y puede alterarse de acuerdo con la respuesta o deteriorarse con el paso del tiempo.

La búsqueda espiritual, que lleva implícita esta fuerza del amor y su ley de atracción, logra hacer sentir la unidad con todo lo presente, la naturaleza, la vida y sus manifestaciones, un sentimiento en el que cada expresión tiene un propósito determinado.

El amor es el camino y el método para alcanzar el punto más elevado al que cada ser tiene la capacidad de llegar. Así como sirve para acercar a una pareja, también es útil para aproximar el ser humano a su alma, a su espíritu, al cosmos y a la divinidad; solo es cuestión de afinar el instrumento (el ser mismo), ampliar la mirada, dejar de enfocarse en

lo limitado de sus condiciones físicas, desligándose de intereses puramente egoístas y personales, para irse contactando con una realidad más integradora. Por eso, el amor es un principio inherente a la vida que da el camino de entrada al mundo físico mediante el nacimiento, producto de la unión biológica de dos seres, y marca el camino de vuelta hacia el espíritu que habita en el ser, al término de la existencia terrena. Así, la atracción entre la materia y el espíritu se completa mediante el amor en cada una de las dos manifestaciones del ciclo de vida y muerte, dejando siempre la puerta abierta para poder relacionar los dos aspectos.

Para el tema que nos compete, me parece importante resaltar tres tipos predominantes de expresión de amor hacia otro, descritos por los antiguos griegos, llamados *eros*, *filia* y *agape*. En el *eros*, la búsqueda es la autocomplacencia que se manifiesta con el placer y la pasión. En la *filia*, se benefician los dos y se expresan como amistad y camaradería. En el *agape* se busca el bien del otro, sin esperar nada a cambio, y se hace evidente mediante la compasión y la ternura. El *eros* es la fuerza principal del enamoramiento, elemento primario de las relaciones de pareja. Sin embargo, para darle estructura y alcance, para unas relaciones saludables, es indispensable tener la *filia*, junto a una dosis equilibrada de *agape*, todo lo cual lleva a tener una relación amorosa integral, con pasión, amistad y ternura.

Sin importar que se viva el amor con otro o hacia otro, en su esencia el amor está diseñado para hacer libres a todos los seres involucrados, de ahí que todo lo que impida la libertad y/o favorezca la posesión o la dominación sea contrario a la esencia verdadera del amor. El amor atrae para favorecer la vida del otro, no para limitarlo, generarle dependencia o manipularlo con el fin de conservarlo por intenciones puramente egoístas. Sentir amor exalta el buen ánimo para acercarnos al otro y disfrutar lo que sentimos en su compañía, incluso en su solo recuerdo; sin embargo, si se cae en el deseo de posesión, se pasa del bienestar a la incertidumbre y la insatisfacción, hasta llegar a la frustración. Por esto, una definición que me gusta es la de que *amar es ayudar a otro a ser libre*, que expresa lo que ocurre cuando vivimos la experiencia del amor hacia otro.

Esto es posible si aprendemos a soltar al ser amado, si en algo lo estamos atando o limitando. Quiero aclarar que no significa descuidarlo, ni mucho menos caer en la forma más cruel y contraria al amor que es la indiferencia. Significa ayudarle amorosamente al otro para que crezca, avance, viva y disfrute, mientras sigue su propio camino, que se ha de compartir muchas veces sin que cada uno pierda su propio espacio de libertad. Así, en cada nuevo encuentro el ánimo en alto estará garantizado, y el crecimiento de los tres: el

otro, uno y la relación, se hará de manera segura.

Nuestro amigo fiel, el perro de la casa, nos puede dar una buena lección al respecto cada vez que nos vuelve a encontrar, sin importar si es corto o largo el intervalo de tiempo. Expresa todo su regocijo por este nuevo momento, sin saber cuánto durará.

Cada encuentro es una nueva oportunidad para manifestar el amor, para estar seguros de que lo podemos dar todo sin quedarnos luego con el malestar de no haber gozado la presencia del otro, y que estará disponible otra vez para cada nuevo compartir.

Recordemos que la búsqueda del amor exalta de manera certera al ánimo, y que cuando las condiciones son valoradas como favorables se vive con placer y felicidad. Se puede, además, tener vivo el amor de manera perdurable, con alegría, y convertirse en sí mismo en la expresión del gozo pleno en cualquier manifestación, rescatando así el entusiasmo. De la misma manera, si no se valida como favorable el resultado de su búsqueda, todo lo anterior seguramente se derrumba. De ahí su importancia capital en la vida, tanto para encontrarlo, como para manejar de manera adecuada su pérdida.

Por lo anterior, en los capítulos de esta segunda parte recordaremos las tres expresiones del amor y aprenderemos a rescatarlo cuando se presenten rupturas afectivas o cuando se expulse del propio ser como consecuencia de la rabia y el resentimiento, lo que hace indispensable aprender el camino restaurador del perdón.

Estoy seguro de que conoces el amor y lo has disfrutado. Vale la pena, pues, que puedas amar siempre, independientemente de lo que ocurra por fuera de ti. Acompáñame, que esto ya nos dará buen ánimo.

Pasión y compasión

*Si conociéramos el verdadero fondo de todo
tendríamos compasión hasta de las estrellas.*

GRAHAM GREENE

Para las antiguas tradiciones orientales, la pasión y la compasión eran en esencia la misma energía, solo que, entre otras consideraciones, una buscaba satisfacer los intereses personales y la otra beneficiar a los demás. Si se quería avanzar en el camino espiritual, la aspiración era terminar con la primera para poder darle plena expresión a la segunda, a sabiendas de que ambas eran innatas en el ser humano, teniendo entonces que actuar de manera consciente para decidirse por erradicar los deseos y permitir que se expresara la compasión.

En la época actual, las sociedades modernas nos llevan al hedonismo, doctrina filosófica basada en la búsqueda del placer (para cumplir todos los deseos) y la supresión del dolor, y con la felicidad como única meta válida para la especie. Sin embargo, nuestra expresión externa está enmarcada por el estoicismo, una corriente casi opuesta, en la que se debe prescindir de lo superfluo y llevar una vida basada en la razón y la moral, actitud de la cual nos ufanamos. La búsqueda de la felicidad como un fin y no como un medio es la que conduce a esta constante contradicción, pues queremos alcanzar afuera lo que está adentro, intentando tener placer, que luego, ante los desbordes y excesos, queremos refrenar.

Mi invitación no es a acabar la búsqueda del placer ni de la pasión, sino a aprender a canalizar la poderosa energía que constituyen, a sabiendas de que si esa búsqueda controla nuestra vida caemos en el hedonismo, y de que si la reprimimos sufrimos insatisfacción y trastornos en la salud, propios de quién practica el estoicismo. Hoy en día se dice que una persona estoica es quién vive sus desgracias con resignación y no, como sería más adecuado, quien reconoce la realidad, se adapta a ella para aprender y para transformarla luego en el mejor sentido posible. Es posible canalizar esta fuerza de la pasión hacia la compasión, sintiendo toda esa fuerza en una dirección que da un bienestar más perdurable y que, de paso, es útil a los demás. Este camino hace posible de manera estable alcanzar y prolongar el buen ánimo.

PASIÓN

El término pasión proviene del latín *patior*, que significa sufrir o sentir, y que entendemos como una emoción muy fuerte hacia una idea, un tema, un individuo o un objeto. Es el estado afectivo que experimenta una persona al estar sometida a un influjo que domina su comportamiento.

La visión antigua se refería a la pasión como un fenómeno en el que la voluntad es pasiva, sin decisión propia del individuo, relacionado con impulsos propios de su cuerpo. La visión más reciente lo valora como una inclinación exclusiva hacia un objeto, siendo un estado afectivo duradero y violento que lleva a un desequilibrio psicológico, dado que el objeto de la pasión ocupa de manera exagerada toda la atención del ser. La pasión es, entonces, una afección que experimenta el individuo y a la que no puede sustraerse fácilmente.

Cuando algo nos motiva, sea una persona, objeto o ideal, y se califica como favorable, estimula una inclinación decidida, intensa y persistente a alcanzarlo. Puede ocurrir igual con el rechazo y la aversión si son considerados desfavorablemente. Esta manifestación natural del apetito sensitivo de cualquier persona busca el considerado bien sensible e intenta alejarnos del dolor o lo que se valore como desfavorable.

La pasión no depende de la voluntad ni de la elección libre de una persona; muchas veces es lejana a la razón y al control que uno pueda tener sobre esta. Entonces se siente que el influjo en una dirección determinada, de manera persistente e intensa, controla el comportamiento.

Sentir pasión suele ser un motivo para activar el ánimo de manera directa, como en el caso de la pasión sexual; sin embargo, si solo es parte de la satisfacción del deseo en la búsqueda única de encontrar placer, termina pasando, al igual que cualquier otra expresión del deseo, como veíamos en la primera parte, lo que lleva a la insatisfacción y a la decadencia del buen ánimo. No obstante, la misma pasión sexual acompañada de otras manifestaciones del amor, como la ternura, y exaltada y fortalecida por el romanticismo, como veremos más adelante, es una fuente perdurable de buen ánimo dentro de las relaciones de pareja. Por eso es necesario poder encauzar la pasión sin dejar que esta sea la que guíe la vida y el proceder de una persona.

Como el ser humano se mueve, no solo individualmente sino como especie, entre la disyuntiva de alcanzar el control de las pasiones para alcanzar la felicidad, como muchos sistemas éticos promulgan, y la valoración de lo positivo de las pasiones por todos los

placeres que conllevan, muy a pesar de que al final del proceso no siempre se logre alcanzar el bienestar de manera perdurable, es bueno comprender la otra cara de la moneda, que permite utilizar la misma energía de la pasión sin que esta controle al individuo.

COMPASIÓN

La compasión es una emoción activa que puede convertirse en un sentimiento estable y conformar una estrategia de pensar y actuar, que hace que se busque de manera decidida por cualquier medio posible ayudar a aliviar el dolor y/o el sufrimiento de otro ser. Se puede sentir compasión por cualquier manifestación de la naturaleza, ya sea una persona, un exponente del reino animal o vegetal, o por el planeta mismo. Se sabe que es una de las emociones superiores que por su prevalencia se convierte en un sentimiento loable, siendo uno de los grandes logros evolutivos del desarrollo de la conciencia en el ser humano.

Puede entenderse como “sentir pasión con el otro”, bien sea sintiendo su alegría y bienestar, como en la congratulación, o su dolor y sufrimiento, como en la condolencia.

Para nada se parece a la lástima, que es una enemiga de la compasión y que, en lugar de ayudar al otro, lo lesiona. Jugando con las palabras podemos decir que sentir lástima, que es un sentimiento de debilidad inoperante y de simple sensiblería, en realidad lastima al otro, pues no le ayuda a salir de su condición sino que la favorece y prolonga.

En la compasión, entonces, se suman sentimientos producto de un trabajo disciplinado sobre uno mismo y sobre todas las emociones negativas, como la pereza, el egoísmo, la crueldad, el temor y la indiferencia.

En la compasión se siente el dolor del otro y se pone por encima del propio bienestar que el otro logre su recuperación. Eso implica un sentimiento amoroso, en su mayor dimensión, que permite obtener alegría y felicidad cuando otros logran bienestar. Su expresión más común está en el amor paternal (o maternal). Sin embargo, es indispensable que exista en las relaciones de pareja para que estas logren armonía, respeto y crecimiento mutuo.

No significa siempre solucionar los problemas del otro, como en el caso de la crianza de un bebé, sino infundir fuerza, dar elementos y acompañar en el proceso para que aquel que sufre pueda encontrar por sí mismo la salida a su encrucijada.

El amor compasivo activa tanto el buen ánimo como el amor pasional, con la ventaja

de que lo hace perdurable; no es como la pasión, que puede alterarse rápidamente por diferentes condiciones.

En la compasión uno se ocupa de la acción, despreocupándose del resultado, lo que se conoce como desapego, expresión misma de soltar. El resultado se dará, así quien lo genere no sea reconocido por otros como favorecedor de la acción. Por eso se dice que cualquier acción que se haga por otros sin deseo es un acto de compasión. Y cuando se tiene compasión se está lleno de energía rebosante, de alegría, con el ánimo en su mejor expresión. No es sino recordar a la madre Teresa de Calcuta como ejemplo de un ser pleno de compasión.

DANDO ES COMO SE RECIBE

Una sentida frase de la oración de san Francisco de Asís promueve el dar que llevará a recibir. En la acción de la compasión, entre otras más, esto se ha visto validado en el cuidado de enfermos, pues tiene cualidades de protección inmunológica. Ya desde el pasado se veía que los cuidadores de personas contagiadas de enfermedades infecciosas letales, como las de las grandes epidemias que causaron millones de muertes, sobrevivían y se contagiaban menos que el común de las personas. Cabe anotar que no contaban con vacunas, ni siquiera con medidas sanitarias o de higiene mínimas, así que la protección que tenían era la forma como utilizaban su amor para ayudar sinceramente a otros. No quiero dejar pasar por alto el hecho de que por lo general son las madres, y ante todo las abuelas, las que mejor sobrellevan las infecciones en el ambiente familiar, cuando ejercen la labor de cuidado de los demás, y muchas veces ni siquiera se contagian. Es claro que la motivación auténtica de ayudar a otros a sobrepasar la infección y de acompañar su padecimiento hace que estas personas estén en una disposición adecuada que exalta el ánimo en la búsqueda del bienestar del otro. La contraprestación es una actividad inmunológica superior que permite sobrellevar de la mejor manera el proceso, sin tener que subvalorar en absoluto el beneficio que producen las adecuadas medidas de higiene, como el lavado de las manos, la limpieza en general, las inmunizaciones, las medidas de barrera como el tapabocas y demás, que todos los sistemas médicos de salud del mundo enseñan. Tomar las precauciones reconocidas como útiles e implementarlas al entrar en contacto con personas infectadas sin duda ayuda y minimiza el riesgo de contraer la infección. Sin embargo, llenarse de miedo ante el posible contagio produce el efecto contrario, pues favorece secreciones internas que disminuyen la actividad del sistema

inmune. Así como la compasión ayuda al que la da, por el contrario, el temor actúa en su contra.

Bodhisattva

Compasión también quiere decir que se pueden aceptar los fallos y las debilidades de los demás, sin esperar de ellos una perfección inalcanzable y que además no posee quien los juzga.

El budismo, una filosofía de vida, no una religión, que sigue las enseñanzas del Buda histórico, Siddhartha Gautama, centra gran parte de su búsqueda consciente en alcanzar la compasión hacia todos los seres. Aparece entonces la figura del *bodhisattva* (ser iluminado), que es aquel que busca y alcanza la iluminación, y se compromete a reducir el sufrimiento de los otros. Él sabe que no puede esperar a que lo externo cambie para que él pueda progresar espiritualmente, por lo que decide hacer su camino desde el interior, cultivando las cualidades de la compasión, expresión máxima del amor. Así despierta la gran mente (*bodhi*), fuente de todas las cualidades positivas, que favorece su trabajo y su capacidad de ayudar a los demás.

Mediante la práctica de la compasión, el practicante se libera y además ayuda a la libertad de los demás. Para lograr una adecuada compasión en este camino, es esencial conocer y vivir la meditación, tema del que me ocuparé en la última parte del libro.

Desde esta visión, la energía de la compasión y de la pasión es una sola. Mientras la energía de la pasión se dirige hacia abajo, o sea a la materialidad, la de la compasión se dirige hacia arriba, a la espiritualidad, dado que la pasión se mueve a través del deseo y la compasión se mueve a través de su ausencia.

Para el budismo, la compasión es la meta del ser, así que se florece al alcanzarla y solo se siente júbilo y gozo de cumplir el destino. No es menester conseguir nada más para el propio ser, y solo queda el momento de compartir, como lo hace una flor que les entrega a todos su agradable fragancia.

TERNURA

Todos los seres humanos tenemos algo de esta importante cualidad, que nos permite gozar de sus sanos beneficios, y que beneficia también a quien la recibe. La ternura es el camino más fácil para manifestar la compasión hacia los demás, tal como lo hacemos con un bebé.

Me gusta sentir que la ternura es mirar con los ojos de la humildad, contemplar con el sentir de nuestra alma, reconocer con bondad lo valioso que hay en el otro. Al cultivar la ternura tenemos la motivación y el ánimo para el enfermo, y no la crítica o reclamo porque este se lamenta de sus dolencias. Así se ayuda también a fortalecer al débil y a aclarar al confundido.

Para el bebé, la ternura se vuelve el manto que lo cobija y lo contiene, a la vez que el amor que lo sostiene de manera firme. Mediante la ternura, la madre puede dar lo mejor de sí como la expresión de confianza y seguridad absolutas. Para el niño la ternura se transforma en el respeto que hace que valore la diferencia como un reto que debe aceptar y aprender, a la vez que se vuelve la nota clave de las relaciones con los demás que lo acompañan.

Para el adolescente, la ternura se vuelve el mejor de sus aliados al acercarse al sexo opuesto, sin ofender ni lastimar, y le aporta además la paz del gozo interior.

En el caso del adulto, sentir ternura lo proyecta de nuevo a la infancia, cuando el gozo, la capacidad de sorpresa y el deleite de los sentidos nos hacen sentir amados. En la vivencia plena de la ternura, el anciano se da cuenta de que ha gozado la vida y que ya no se deslumbra por el éxito efímero de lo material, sino que se renueva al ver la sonrisa de su nieto, escuchar las carcajadas de cualquier otro pequeño y contemplar con éxtasis sereno el amanecer de cada día.

Así que la vida sin ternura es como un encuentro amoroso sin abrazo o una caricia sin contacto, ya que la ternura llega y penetra todo el ser, y resulta siempre un activador del buen ánimo.

Es en este momento cuando la confianza y la humildad se unen, o cuando la capacidad de entrega se hace absoluta, sin importar el beneficio que podamos obtener de la acción realizada, por lo que resulta ser la manifestación de compasión más sencilla y a la vez más poderosa con las personas que amamos.

AMOR ROMÁNTICO, EL AMOR PERDURABLE

Es posible tener una relación de pareja con amor perdurable, intensidad y compromiso, con química sexual y expresión activa de la ternura presentes. A eso se le conoce como “amor romántico”.

Bianca P. Acevedo, doctora de la Universidad de Stony Brook con posdoctorado de la Universidad de California en Santa Bárbara, y entre muchas otras realizaciones,

profesora de ambas instituciones, explica que el amor pasional posee componentes obsesivos y sentimientos de incertidumbre y ansiedad, lo que puede ser aplicable en las relaciones breves pero no duraderas. Esto lo validó al revisar 25 estudios realizados sobre 6070 individuos involucrados en relaciones breves y en relaciones duraderas, que le permitió descubrir que quienes decían experimentar un amor más romántico estaban más satisfechos tanto en unas relaciones como en las otras. Por otro lado, el amor análogo al compañerismo o a la amistad como elemento predominante, sin pasión o romanticismo, solo conducía a una satisfacción moderada, sin importar la duración. Es común que se piense que con el paso del tiempo y la disminución de la producción hormonal de neurotransmisores, como la dopamina, asociados al amor pasional, se llega a una convivencia pacífica y armónica, sin que esté activa la química sexual. Sin embargo, es posible tener otra realidad cuando se logra mantener activo el romanticismo en la relación, lo que requiere manejo consciente y dedicación. Esto es una forma de compasión donde se buscan detalles siempre que generen disfrute y bienestar a la otra persona. Es así como nuestro disfrute se obtiene cuando se alcanza el del otro. En este caso, la pasión, que está cargada de incertidumbre y zozobra, se transforma en creatividad que genera felicidad al otro y mantiene un continuo de alegría que facilita y activa la química sexual, la amistad y la ternura. Soltamos el interés egoísta e inmanejable de la pasión, para darle dirección y control mediante el amor romántico. Esto favorece además la autoestima, disminuida cuando la pasión controla la vida, pues se sufre el descontrol y la incapacidad de actuar en la dirección que se quiere al dejarse manejar por los impulsos, tras lo cual se logra volver de manera voluntaria y decidida a reencontrar el camino que se considera adecuado.

Pasemos ahora a ver otra manifestación del amor que no depende del tiempo ni el espacio para que persista, que es sincero y que no espera recompensas. Este amor es la amistad, que demuestra con creces cómo el buen ánimo aflora al estar en su presencia.

Amistad

*El auténtico amigo es el que lo sabe todo sobre ti
y sigue siendo tu amigo.*

KURT D. COBAIN

Se dice comúnmente que *no* escogemos a los hermanos y familiares, pero que sí escogemos a los amigos, lo cual connota que es un hecho deliberado, asumido por decisión propia. También se dice que uno puede enamorarse de una persona opuesta, a pesar de no querer hacerlo, llevado por el poder del impulso involuntario de la pasión, lo que hace aún más clara la capacidad que tenemos de generar conscientemente con quién se generan lazos de amistad. Además, no tener un vínculo formal legal, como el del matrimonio, ni sanguíneo, como en la familia, hace que la amistad se mantenga solo por la convicción de las dos personas de poder contar la una con la otra en todos los aspectos y en cualquier momento, construyendo así una buena relación que soporta los embates del tiempo y la distancia, y que crece con los triunfos y la penas. Se comprende y se apoya al otro por encima de todo. Esto es la amistad, expresión del amor donde el silencio no lesiona, la distancia no agrede y la presencia no intimida. De esta manifestación del amor, la *filia* como la llamaban los griegos, se puede rescatar el buen ánimo por la simple presencia del otro o por la necesidad de este que motiva nuestra ayuda.

AMIGOS VERDADEROS

Es común que en la sociedad moderna llamemos amigos a muchas personas con las que interactuamos de diferente manera, hoy incrementadas gracias a las redes sociales, pero que en realidad *no* son amigos verdaderas. Es importante recordar algunas consideraciones que tienen aquellos que bien podemos llamar **AMIGOS**, en el más amplio sentido de la palabra, los cuales pueden ser muchas veces contados con los dedos de una mano.

El amigo siempre quiere lo mejor para ti, goza más que nadie con tu triunfo, aunque él no lo logre. Por el contrario, si pasas dificultades, él las siente como propias y hará todo

lo que esté a su alcance para ayudarte a solucionarlas o para acompañarte, y darte apoyo y ayudarte a tener contención si no hay solución posible. Te conoce hasta lo más íntimo de tu ser, al tiempo que es un libro abierto para ti, dado que la falta de honestidad no va con lo de ser amigos. Además, te respeta, a pesar de que no siempre comparta cómo pienses o actúes, y tendrá la capacidad de decirte lo que opina, a sabiendas de que pueda no gustarte. Esto lo puede hacer sin lesionarte, sin importar lo que ha de decirte, pues no te juzga como lo haría otro ser ni busca cambiarte para su beneficio, sino que quiere que de verdad sea para tu bienestar. Se sabe por supuesto que un enemigo te dirá la verdad igual que un amigo sincero, solo que el segundo no lo hará para ofenderte ni para destruirte.

Un amigo también estará dispuesto a escucharte para cualquier cosa que consideres importante y quieras compartir con él, a la vez que podrá acompañarte en silencio todo el tiempo que sea necesario. Algo esencial es que será un confidente confiable de tus secretos y los guardará por encima de todo. Y sin duda será un gran aliciente para activar tu ánimo. Su presencia y compañía son un estímulo para ti, y así ha de ser la tuya para él. En realidad, ¿cuántos amigos verdaderos tienes? Seguro que son pocos, aunque también otros son amigos y exaltarán tu buen ánimo en condiciones diversas, como verás a continuación.

AMISTADES DE OBJETIVOS

Es común que todos los humanos tengamos amistades con las que interactuamos de manera intensa cuando compartimos actividades y objetivos comunes. Es el caso evidente de los hinchas de un mismo equipo deportivo, o de compañeros de trabajo, o de los activistas de un partido político o una **ong**, o con los que practicamos un deporte, un pasatiempo, como el aeromodelismo, juegos de cartas o incluso un costurero, o las amistades de fiestas, entre muchos ejemplos. Todos ellos comparten con nosotros momentos donde nuestra atención por el presente es máxima y la relación suele estar centrada todo el tiempo en la actividad desarrollada con el fin de alcanzar un objetivo específico, lo que hace que mientras no sea posible llevar a cabo la actividad o el objetivo, la interacción se termine o simplemente se posponga, quede disminuida o eliminada. Este tipo de amistades son muy importantes para activar el buen ánimo e incluso funcionan como un buen catalizador para exaltarlo de manera inmediata cuando estamos en presencia de la actividad o interés que motiva a todos. Sirven, además, para

contener la frustración y el dolor que puede tener cualquiera de sus miembros por diferentes circunstancias. Sin embargo, el objetivo grupal sigue siendo el móvil que los une, por lo que puede que los intereses personales lleguen a verse transformados por los del grupo, incluso de manera contraria a los personales. Es el caso de las pandillas, entre otros grupos, que conducen a algunos de sus miembros a ir en contra de sus principios para que puedan ser aceptados por los demás. Estos grupos no son de amigos verdaderos, pues no aceptan al miembro como es, ni lo respetan, sino que lo llevan a ser como determine el grupo o su líder. Mientras siga el lineamiento exacto que los demás desean, será un miembro activo, pero en caso de oponerse, será relegado e incluso podría llegar a ser agredido de alguna manera.

Así como estimula el buen ánimo en su presencia, el mismo grupo puede llevar al miembro excluido a un estado de frustración que baje su ánimo y su bienestar. Bajo ninguna circunstancia estos grupos son de amigos verdaderos, con todas las consideraciones que vimos anteriormente, aunque por supuesto puede haber amigos de verdad entre sus filas. Bien encaminados y con claridad de lo que queremos para nuestra vida, y sin perder nuestros principios y valores al entrar en ellos, son grandes activadores de nuestro buen ánimo.

¿PAREJA Y AMIGOS?

Una de las mayores dificultades que existe en las relaciones de pareja es que además de que ambos puedan tener el vínculo de novios, compañeros o esposos, también tengan el vínculo de amigos. Por lo general, las relaciones de pareja no tienen el vínculo de amistad por tres razones fundamentales. La primera es que las relaciones de pareja no son del todo honestas, aunque por lo general intenten serlo. Es difícil compartir con la pareja con total honestidad todos los sentimientos, deseos y expectativas sobre la relación que se comparte, dado que se sabe que esto puede generar incomodidad, dolor y activar la inseguridad en el otro. Los amigos pueden decirse cualquier cosa con la certeza de que eso será recibido de la mejor manera, algo que solo en relaciones de pareja maduras puede lograrse. La segunda es que los amigos pueden dar lo mejor de sí por el otro en cualquier momento sin esperar nada a cambio, ni luego pasar cuenta de cobro. Pueden sacrificarse por ayudar al otro a sabiendas que esto no es acumulable en una relación de puntos a favor o en contra por cada acción. Infortunadamente, la gran mayoría de relaciones de pareja llevan una relación exacta de acciones a favor y en contra que de

manera constante utilizan para exigir acciones o para negar favores. Es poco probable que haya acciones realmente desinteresadas y sin cuestionamientos en una relación de pareja. La tercera consideración es que se sabe que las amistades verdaderas son eternas, mientras que las relaciones de pareja difícilmente lo son. Estas viven en función del tiempo y exigen presencia activa del otro para validar el vínculo. Necesitan expresar constantemente con palabras y acciones el afecto y el amor que sienten por el otro; requieren la exaltación de los sentimientos amorosos de manera frecuente para evitar el deterioro de la relación. En una relación de amistad verdadera no se pide que se recuerde con palabras lo especial que son el uno para el otro, no se exige presencia permanente ni mucho menos exclusividad, no se desconfía del otro cuando no está cerca ni tampoco se manipula para hacer que se presente o actúe de una manera determinada. Dicho en otras palabras, los amigos verdaderos practican de manera auténtica el principio de soltar la relación en cada momento, porque saben que al ser verdadera siempre estará ahí sin importar el tiempo ni el espacio que los separe. Qué bueno sería que los miembros de la pareja fueran entonces verdaderos amigos, validando así lo que el psicólogo especialista en temas de amor, Walter Riso, afirma: “Amar es hacer el amor con el mejor amigo o la mejor amiga”. De ser así, el buen ánimo siempre estará asegurado en la relación.

AMOR A UNO MISMO Y A LO QUE SE HACE

Siempre convivimos con un ser humano que desconocemos y que en muchos casos no nos agrada, por lo cual hacemos todo lo posible por agredirlo o lastimarlo. Lo subvaloramos y criticamos todo el tiempo, desconociendo sus triunfos y grandezas y sobrevalorando sus defectos e imperfecciones, a la vez que le exigimos lo imposible y le reconocemos y entregamos mucho menos de lo que merece. Este ser humano es uno mismo, que de ser nuestro amigo verdadero se tendría con él otro tipo de trato, se compartiría cada momento de manera saludable y se aseguraría el buen ánimo permanente, de modo que amarse a uno mismo significaría un camino consciente de autorreconciliación.

Amarse a uno mismo no significa narcisismo, orgullo o soberbia, sino simple y llanamente saber que uno mismo es lo más importante que se tiene, pues si es un amigo verdadero hay que amarlo y cuidarlo como lo más valioso que existe. Esta acción nos da además un sistema inmune fuerte, que nos protege de las enfermedades autoinmunes, en las que el propio sistema de defensa se ataca a sí mismo. Si nos odiamos, nos

recriminamos, nos reprochamos y nos menospreciamos, el infortunado efecto dominó de estos sistemas se dejará ver.

Amarse a sí mismo significa referirse a uno mismo en términos amables, darse alimentos adecuados, descanso necesario y, sobre todo, ser comprensivo con sus fallas. El “darse palo”, como popularmente se llama, no beneficia en nada y solo aumenta la autoagresión y sus infortunados efectos. Por supuesto que la complacencia e indulgencia consigo mismo tampoco es la estrategia. Más bien puede entenderse como un autocuidado responsable, una manera presente de la verdadera disciplina con amor que se sugiere que los padres y educadores tengan con los niños. Saber que se crece con responsabilidad al tiempo que con cariño y comprensión absolutos es condición intrínseca en la verdadera amistad.

Esta amistad con uno mismo, con todos sus valores y acciones, bien puede trasladarse a lo que se hace en cada momento, lo que permite activar el buen ánimo por la actividad que se desarrolla. Es reconocer que también se puede sentir amor filial por lo que se hace, sintiendo el gusto por la actividad que desarrollamos y la confianza en que vale la pena vivir, pues disfrutamos la vida en cada acción que realizamos. Esto es esencial para la prosperidad, como veremos en otro capítulo.

MASCOTAS

En el ámbito de la amistad es imposible olvidar a los amigos que no son humanos y que se entregan sin restricciones, sin esperar nada a cambio: las mascotas. Estos animales domésticos, que pueden conocer y comprender nuestras emociones y sentimientos sin juzgarnos, aportan lo mejor de sí, dentro de sus capacidades y limitaciones, para que siempre estemos mejor y disfrutemos su presencia.

Es bien sabido que este mundo moderno está siendo invadido por el aislamiento: un mal mayor, producto del desarrollo, que crece de manera desaforada por todos lados y tiene más impacto en los países más avanzados. Esto lleva a la soledad casi permanente y, a pesar de que se tengan más sistemas de comunicación y contacto, la realidad es que nos comunicamos menos en profundidad y el contacto real es más escaso. Adultos de todo el mundo ya no viven una soledad buscada como medio para conocerse mejor, aclarar su vida y tomar decisiones reposadas, sino que padecen el aislamiento como víctimas de una sociedad que profesa lo contrario. Aquí es donde un amigo sincero y desinteresado como la mascota suele llenar el vacío que los acompaña.

Tener este amigo lleva al menor a validar desde la niñez la importancia del cuidado y protección mutuos, a exaltar la ternura y a comprometerse en la amistad sin restricciones. Incluso las investigaciones recientes demuestran que, cuando no se lava adecuadamente, la mano humana es portadora de más gérmenes potencialmente infecciosos que la saliva del animal doméstico, así como las alergias que surgen en su presencia se quitan precisamente cuando se comparte de manera rutinaria con ellos.

Los amigos pequeños, de cuatro patas o incluso de dos, son amigos de verdad que mantienen el ánimo alto en su presencia y que nos lo rescatan cuando lo hemos perdido.

También nos duele su ausencia cuando los perdemos, por lo que bien vale la pena continuar leyendo, para saber qué hacer cuando el amor se pone a prueba al perder la presencia del ser que nos ha llenado de ánimo y alegría.

Pérdidas

*El fracaso consiste en no persistir;
en desanimarse después de un error;
en no levantarse después de caer.*

THOMAS A. EDISON

Si validamos la hipótesis inicial de que el buen ánimo, como base fundamental de otras experiencias favorables, es intrínseco a la naturaleza humana, entenderemos que las pérdidas en general, al alterarlo y hacerlo desaparecer, deben ser abordadas de una manera adecuada. Cobra, entonces, importancia capital realizar una correcta elaboración de las diferentes pérdidas para volver por la senda del buen ánimo. Lo que nos pasa en la vida es muy importante, pero aún más importante es lo que hacemos frente a los que nos ocurre en ella.

Es común que al ser humano no le guste perder, máxime cuando esta sociedad solo valora a los ganadores. Sin embargo, sin elaboración de las pérdidas de manera adecuada, no se pueden disfrutar plenamente los triunfos y aprender de las adversidades. El camino de la vida de cualquier persona está lleno de pérdidas de todo tipo, y por ello es esencial reconocerlas y sacar el mejor provecho de la experiencia. Si se hace de manera consciente y decidida, el buen ánimo retornará de manera segura.

TIPOS DE PÉRDIDAS

Me gusta agrupar las diferentes pérdidas en siete grandes categorías, teniendo en cuenta que en el mismo episodio se pueden presentar varias a la vez, pues dependen totalmente de la valoración subjetiva que cada uno haga con lo ocurrido. Por lo general, la más dolorosa e incapacitante de todas suele ser la pérdida relacional, generada por la separación, la muerte o el abandono, que mina de manera directa la confianza en la vida y por ende el buen ánimo. Entre otras condiciones adversas, se es atacado por un sentimiento de abandono y una sensación de frustración. Existe también la pérdida ambiental, producida por destrucción o salida forzada del espacio donde se vive, ya sea la casa, el lugar de trabajo e incluso la ciudad, como en las grandes catástrofes de la

naturaleza. La más común de todas es la pérdida de objetos, producto de daños, robos o deterioro natural, cuya importancia depende del grado de apego y en parte de la manera como ocurra la pérdida. Existe otra poco valorada, sin embargo esencial, sobre todo en los niños, dada por la incertidumbre ante la posibilidad de no ser cuidados o apoyados después de la separación de los padres o tutores, llamada “pérdida de futuro”, que también se presenta cuando no se pueden cumplir las expectativas sobre un proyecto cualquiera que se valora de manera importante. Sin duda, dejar hábitos, como el consumo de tabaco o alcohol, o en el caso de los niños el chupete, así como la actividad del trabajo o las rutinas de vida, en muchos casos requiere atención especial. En ocasiones, perder ciertas habilidades y capacidades físicas y psíquicas, producto de enfermedades, accidentes o deterioro natural de la edad, afecta al común de las personas, aunque cobra mayor importancia cuando dicha capacidad es un modo de vida, como en el caso de los deportistas o los profesionales que deben retirarse de su actividad por no poder desempeñarla de manera adecuada. Por último, perder partes de uno mismo, como puede ocurrir luego de una cirugía de extirpación de algún órgano, o por mutilación en un accidente, hechos que alteran en alguna medida el buen ánimo, requiere, como en todas las demás, efectuar una estrategia consciente de elaboración para no sucumbir ante la pérdida.

ESTRATEGIA DE ELABORACIÓN

Una pérdida de cualquier tipo se convierte en el fin de un ciclo que, si se elabora adecuadamente, activa un nuevo ciclo renovador, como ocurre con un fruto del que solo queda la semilla después de cumplir su función de nutrir a alguien, semilla que a primera vista ya no tiene utilidad, pero que guarda la posibilidad del resurgimiento de la vida. El proceso de sembrar la semilla y el renacer de un nuevo árbol frutal es el mismo que ocurre en la elaboración del duelo. Al principio es oscuro y al parecer sin éxito; la semilla crece con dificultad hacia abajo, en la tierra compacta, y encuentra múltiples obstáculos en el camino. Alcanza la luz con un pequeño tallo, solo luego de un período oscuro. Sin la raíz que crece en la dificultad y la oscuridad, el tallo no alcanza altura, su follaje no se vuelve frondoso, no se embellece con las flores ni alcanza su misión en el nuevo fruto, cumpliendo el ciclo restaurador. La elaboración del duelo es sobre todo un proceso subterráneo, difícil, con obstáculos, al parecer sin avance alguno, pero es el único que permite lograr el bienestar y el crecimiento que se produce en el exterior y en la luz.

Como en el crecimiento de la planta en las dos direcciones, en el duelo en ocasiones se es tallo, hojas y flores, y se siente bienestar cuando todo es posible de nuevo con el ánimo alto, pero en otros momentos vuelven la oscuridad y la dificultad sin razón aparente. Solo con el tiempo la planta crece hacia arriba y hacia afuera, y muy poco en su raíz. No obstante, nunca olvida que fue la raíz la que le permitió llegar a ser lo que es.

Para llevar a cabo este proceso es útil realizar dos acciones a la vez: darse tiempo y darse permiso.

1. *Darse tiempo*

Es tomarse el tiempo necesario, sin importar cuánto, de manera activa, y no dejar que simplemente transcurra, pues el tiempo cura las pérdidas cuando se actúa en él, no cuando uno se queda esperando pasivamente a que aquellas pasen. Es actuar con el tiempo, a sabiendas de que se requerirá un período no estipulado, pero si no se trabaja en él, nada se logra, así que la clave será practicar la paciencia. El tiempo se emplea para poderse adaptar a la nueva condición, lo cual favorece el ser auténtico.

Así como es recomendable tomarse un tiempo para estar solo, reflexionar e ir retomando las riendas de la vida, la soledad por largos períodos es una mala consejera que favorece el aislamiento, lo que puede fijar el dolor por un período mayor y dificultar la socialización en el futuro. El tiempo se ha de emplear en reconocer que hay una condición diferente, que lo ocurrido es una realidad y que lo adecuado es adaptarse.

Sin duda, este tiempo hace que se pase por el camino del dolor. Sin pasar por él es imposible salir al otro lado fortalecido y con el ánimo restaurado.

2. *Darse permiso*

Es verse tal cual se es, sin nada que altere la realidad. Es permitir sentirse mal, triste, bravo, extraño, a veces con dificultad de aceptar que se tienen infinidad de sentimientos que cambian a gran velocidad y que son difíciles de explicar. Si se reconoce la vulnerabilidad y la sensibilidad a todo nivel, si se acepta que se siente mal y que es un momento real de dificultad, el tiempo se ocupa en restablecer el orden perdido —lo que en la terapia se llama *normalizar*—, lo cual se logra solo cuando el trabajo se hace desde la autenticidad, sin caer en la evasión o la negación. Al aceptar, de la mano del tiempo, que se viven momentos difíciles, junto a emociones intensas y sentimientos confusos, se adopta la actitud coherente consigo mismo de no exigirse por encima de las propias capacidades para encontrar y validar el propio ritmo, de tal manera que se puedan elaborar las cuatro tareas fundamentales para sanar el dolor.

TAREAS PARA SANAR EL DOLOR

El psicólogo estadounidense J. William Worden enseña esta estrategia que busca actuar de manera decidida en la restauración del bienestar y el aprendizaje de la experiencia. Ante las pérdidas pasamos por lo general por etapas diferentes conocidas como negación, rebeldía, negociación, depresión y resignación. Sin embargo, podemos modificar su manifestación y duración si realizamos estas cuatro tareas.

1. *Aceptar la realidad* de la pérdida evita prolongar la natural evasión y negación, y hace que sin duda se llegue al dolor; es el camino válido que evita el sufrimiento prolongado. La aceptación ha de hacerse en pensamiento, sentimiento y acción. Es el camino indispensable para que podamos decir que el tiempo empieza a actuar a nuestro favor en la restitución. Esperar que todo va a cambiar, creer que no es cierto o que se trata de un error, y no aceptar lo ocurrido solo prolonga el dolor y perpetúa el sufrimiento. Para mitigar el dolor es necesario expresarlo de manera auténtica y natural.
2. Se hace necesario entonces *liberar las emociones y sentimientos que acompañan la pérdida* y lograr que la “olla a presión” que se vive internamente baje “el exceso de calor” mediante la válvula de escape que significa la expresión. Después de la pérdida, es natural que surjan emociones intensas como la tristeza, que es la más común y de mayor intensidad; la rabia contra todos y todo, incluso contra Dios, por lo ocurrido; la culpa por lo actuado o lo dejado de actuar; así como el temor a una nueva pérdida o a sentir dolor y apego por lo que se perdió o por lo que se tiene como posibilidad de una nueva pérdida. Si estas emociones no se expresan de manera natural se convierten en sentimientos perturbadores perdurables. Hablar, llorar, escribir, conseguir quién nos escuche (amigos o terapeutas) y el contacto con la vida espiritual que mitiga el dolor se vuelven caminos válidos para atenuar el dolor y evitar el sufrimiento.
3. Así se puede avanzar a la siguiente tarea de *capacitarse para desenvolverse sin lo perdido*, sea una persona, una situación o un objeto, aprendiendo a vivir a pesar de no contar con él o con ello, lo que se logra llenando en el interior los espacios que quedan vacíos ante la ausencia obligada. Por supuesto, no es el reemplazo de un objeto o persona similar, sino una adaptación a la nueva realidad. Entonces se hace posible retomar actividades o proyectos que se dejaron a un lado y que eran fuente de motivación en el pasado, sueños

pospuestos que, aunque no motivan tanto en el presente por el dolor emocional, si se activan de manera gradual empiezan a llenar el momento actual.

4. La última tarea consiste en *volverse a motivar por la vida y los vivos*, y se logra cuando se encuentra de nuevo un sentido para vivir porque se sabe que vale la pena hacerlo. Esto es el resultado de las semillas sembradas en las tareas anteriores. Se logra de nuevo tener un compromiso con la vida y se vive a plenitud el nuevo ciclo de la mano del buen ánimo rescatado. Sin importar el tipo de pérdida, recomiendo realizar estas cuatro tareas de manera consciente. Así se evita acumular la sensación de dolor e incapacidad que cada pérdida no elaborada genera, la cual, como la deuda de impuestos, más temprano que tarde ha de ser solucionada. Por esto es esencial saber qué es lo que perdemos y qué es lo que se ha de aprender, como veremos a continuación.

QUÉ SE PIERDE Y QUÉ SE APRENDE

Es esencial recordar que si bien podemos tener bajo nuestro cuidado y custodia muchos objetos, y contar con la compañía de diferentes personas e incluso animales, en realidad nada nos pertenece ni lo poseemos desde el sentido existencial real del ser. Por las condiciones humanas solemos pensar que así es y optamos por reafirmarlo con el lenguaje (mi esposa, mi hijo, mi casa, mi perro, mi idea, mi proyecto etc.) y ratificarlo mediante leyes y reglas humanas que validan la propiedad. Sentir que algo o alguien nos pertenecen hace que fijemos la atención de la pérdida en lo que externamente deja de ser de nuestra propiedad o se aleja de manera temporal o definitiva de nuestra presencia.

Enfocamos la atención, entonces, en recuperar lo externamente perdido y olvidamos que *lo valioso es rescatar el bienestar que teníamos cuando estábamos compartiendo con lo que ahora no está presente*. Esto es lo que en realidad hay que rescatar, ese bienestar interior independientemente de que esté o no presente lo externo. Muchas veces se hacen enormes esfuerzos por recuperar a una persona con la que se ha roto una relación afectiva, y no se tiene paz ni bienestar hasta alcanzarla. En ocasiones, lograrlo no satisface tampoco al buscador porque el ser que “se recupera” no logra calmar el malestar sino por poco tiempo, pues lo que hay que recuperar está en realidad en el mundo interior. Tampoco se trata de reemplazar la persona por otra, pues simplemente se pospone la elaboración del duelo, que se hará cada vez más complejo. Se trata de comprender que lo perdido y recuperable está en la vivencia interior, como, por ejemplo,

la confianza en la vida o en los otros, la seguridad, la alegría, o alguna condición similar, y es allí donde se han de encontrar el bienestar y la paz perdidos, lo que se logra mediante la elaboración de las cuatro tareas.

Este proceso también nos permite valorar que la relación que exista con otro se dé en su justa proporción para vivirla con mayor autenticidad, y darle importancia capital al presente, reconociendo lo efímero que es todo en el mundo exterior y comprendiendo con el tiempo lo estable que puede llegar a ser en realidad el mundo interior. En el mundo actual conocemos cada vez más el precio de todo pero sabemos cada vez menos del valor real de cada ser, objeto y experiencia.

Por último, hay que aprender a hacerse cargo de sí mismo, de la propia vida, asumir la responsabilidad de los propios actos, aprender a comprender que la posibilidad de disfrutar o de sufrir depende de cómo se asuma cada condición. Al final se aprende que no vale la pena tener lo que no se esté dispuesto a perder, dado que se valora y disfruta en su máxima intensidad en cada momento y condición. La vida es un continuo aprendizaje donde se ha de vivir bien a pesar de las condiciones y no gracias a ellas, donde se ha de crecer en cada momento, y donde la forma como lo vivamos en el interior es en realidad lo importante.

COMO SABER SI ELABORAMOS BIEN LA PÉRDIDA

El proceso de duelo es la manera personal en que cada uno busca adaptarse a una pérdida cualquiera, a veces con apoyo y dirección, otras simplemente con la intención de poder salir adelante, sin que siempre se sepa bien si se ha resuelto el proceso de una manera adecuada. Se ha logrado bien si se puede disfrutar el presente y hay una nueva motivación por el futuro, y aunque el recuerdo del pasado esté muy presente, no se vive con dolor. No se trata, entonces, de olvidar, sino de *recordar sin dolor*, y aunque haya un asomo de tristeza e incluso aparezca una lágrima, el buen ánimo por el presente y el futuro se manifiesta de todas maneras.

Muchas veces recordamos con cariño y algo de nostalgia lugares de nuestro pasado, como la escuela, una casa donde vivimos o pasamos vacaciones, y aunque el recuerdo sea intenso y placentero, no lleva a hacer cambiar la vida actual ni a querer buscarlo de nuevo. Si podemos recordar sin que el dolor nos impida el buen ánimo en el presente, y si además de recordar con nostalgia no dejamos de valorar nuestra vida y de saber que estamos motivados a seguir adelante y a no retroceder para intentar cambiar lo imposible,

entonces sabremos que la huella de la experiencia ha quedado impresa en una hoja de nuestro libro de historia personal, que ahora escribimos de manera decidida en otra hoja en blanco nuestro proyecto actual. No se trata entonces de retirar la hoja escrita o destruirla; se trata de dejarla en el mismo lugar, pues ha sido importante para nosotros. Sin embargo, la atención está puesta ahora en otra realidad, aunque en cualquier momento se puede volver a mirar atrás, dado que es nuestra historia y de ella siempre podemos aprender, recordar y saber que ha valido la pena. Sin importar lo que haya pasado, no ha sido un fracaso, ha sido una experiencia que nos ha llevado a ser lo que hoy somos en realidad.

En ocasiones no logramos pasar la hoja del pasado y mucho menos podemos vivir el presente con alegría porque no hemos podido favorecernos del perdón, el cual se hace indispensable para recuperar el buen ánimo cuando la rabia, el dolor emocional o el resentimiento son los que manejan la vida. Es el momento de validar esta experiencia de un poder transformador incalculable. Te invito a conocerla a continuación.

Perdón

*No perdonar es como beber un vaso de veneno
y esperar a que tus enemigos mueran.*

NELSON MANDELA

Gracias a muchas investigaciones modernas, que validan el buen sentido común, se sabe que perdonar es una herramienta muy apropiada para recuperar la salud y que favorece tener menos tipos de conflictos en las relaciones, y menos dolencias y enfermedades. No quiero decir en ningún momento que todos los que sufren o padecen enfermedades del cuerpo o del alma mantengan vivo el rencor, el resentimiento o la rabia, y una herida emocional abierta de manera crónica. Lo que quiero afirmar es que cualquier persona vivirá mejor si aprende a perdonar y lo toma como una estrategia de vida, dado que no solo se hace en un momento que lo requiere sino que es una actitud con la que se asumen las dificultades. Perdonar mantiene el buen ánimo activo y perdurable, y evita el desgaste permanente que genera no permitirse esta opción.

RESENTIMIENTO

La palabra “emoción” se origina en el término *emovere*, que significa movimiento, inquietud, agitación, fenómenos que producen una respuesta activa en nuestro cuerpo. La emoción es entonces una alteración del ánimo, intensa y de corta duración, ya sea agradable o penosa, que se acompaña de cierta conmoción somática, o sea de cierta actividad en el cuerpo. Toda emoción lleva a actuar; por eso la tristeza se evidencia en el cuerpo con el recogimiento, la ansiedad con el movimiento sin sentido, el temor con cierta parálisis, y la felicidad con el movimiento expansivo, incluso contagioso, por citar solo unas expresiones de las emociones.

Sin embargo, no siempre es posible hacer que la vida emocional salga a la superficie y muchas emociones se quedan bajo el umbral de la conciencia sin que puedan ser expresadas en su momento y de manera completa. Las emociones que se procesan sin poder acceder a la conciencia reflexiva o al uso de la cualidad humana del discernimiento se convierten en sentimientos que se repiten de manera sostenida, minan el ánimo y

obligan al ser a ir en esa dirección de manera permanente, sin que se sea consciente del porqué de esa motivación en la acción y dirección de la vida. Es el caso de la rabia, una emoción primaria y necesaria para la supervivencia, que si no se expresa de manera completa y natural o no se transforma de agresividad en asertividad, puede permanecer latente y generar resentimiento, un sentimiento agobiante que enferma al que lo padece y que espera solo el daño del otro, aunque no se sacia con el solo hecho del sufrimiento ajeno, pues por ser parte del deseo sigue sus mismas consideraciones. Este estado crónico se caracteriza por una mayor actividad permanente y silenciosa del sistema nervioso simpático, preparado para la supervivencia mediante la lucha o la huida, lo cual puede favorecer la aparición de padecimientos del sistema cardiovascular, como al aumento gradual de la tensión arterial y de la frecuencia cardíaca, y afectar también con el tiempo el sistema inmunológico, como en el caso de las enfermedades autoinmunes y el cáncer.

Estos resentimientos solo pueden ser transformados por un acto reflexivo y sereno de la conciencia, logrando así acceder al discernimiento y a su vez a una decisión de la voluntad dirigida hacia el perdón.

PERDONAR

Son muchos los terapeutas y autores mundialmente reconocidos que han dedicado su vida a motivarnos a perdonar, puesto que conocen los beneficios que esta acción produce en la salud y la vida. Como médico valoro el bienestar biológico y social de dicha práctica, sin tener que entrar en los beneficios que el mundo religioso plantea por realizarla. El tema del perdón siempre fue del ámbito de las religiones y las ciencias sociales. Sin embargo, desde hace más de 25 años pertenece al ámbito de las ciencias de la salud.

Entre las definiciones más conocidas está la de Robert Enrigh, Suzane Freedman y Julio Rique, quienes aseguran que perdonar es asumir la voluntad de dejar de lado el derecho al resentimiento y sentir en el presente compasión y generosidad. Es común que por todos los medios se justifique que permanezcamos así, y se hacen ingentes esfuerzos para que los que nos acompañen y escuchen lo avalen, hecho que por lo general se logra. Sin embargo, son la compasión y la generosidad la que nos liberan y permiten ver más allá de los límites de nuestra pequeña personalidad, al tiempo que reconocer lo subjetivo e imperfecto de nuestras propias percepciones, beneficiándonos con el acto altruista del

perdón. Se anulan, entonces, el efecto distorsionador de la rabia y del resentimiento crónicos, que al estar presentes siempre llevan a ver todo lo que ocurre bajo una percepción que mina el buen juicio e impide el goce por la vida. Por otro lado, Fred Luskin afirma que es una experiencia de paz y comprensión que se hace en el presente, pues solo se logra paz en la vida si se uno se libera mediante el perdón, sentimiento que suelta el pasado que no nos pertenece, no porque se olvide o se justifique, sino porque se aprende de la experiencia. Está, además, Robin Casarjian, la autora y psicoterapeuta que más valoro en el tema, que define el perdón como la liberación de los efectos debilitadores de la rabia y el rencor crónicos, pues estos afectan de manera directa la salud, la vitalidad y el bienestar. Si bien es cierto que la rabia es una emoción que en un momento nos da energía para luchar y actuar, si perdura y no se expresa agota al individuo. Sentir agresividad es como acelerar el motor del carro, lo que permite avanzar de manera rápida, y puede ser seguro, si se hace de manera asertiva, o puede llevar al caos, si no se miden las consecuencias. Además, si se acelera de manera permanente, pero sin desplazarse a ningún lado, no se actúa sino que se permanece en el mismo sitio, solo recreándose en la propia mente. Se agotan la gasolina y la energía, y se va acabando la vida útil del motor, así como la salud, más rápido de lo esperado. No se perdona, pues, porque el otro se lo merezca, ni se le exige de asumir la responsabilidad legal y social de sus actos: se perdona porque hacerlo permite sanarse de manera segura, expresando lo más elevado de la evolución humana y recuperando el bienestar, la confianza y el disfrute por la vida y las relaciones, todo lo cual está directamente relacionado con un buen ánimo activo.

PERDÓN A UNO MISMO. SENTIRSE ÚTIL

En el camino del perdón es bueno pasar por el apartado de hacerlo con uno mismo y no solamente con lo demás. En ocasiones es más sencillo perdonar a alguien de un pasado remoto, con el cual no tenemos vínculo alguno, que hacerlo con alguien con quien aún nos une algún tipo de relación, y es todavía más complejo hacerlo con nosotros mismos, con quien permanecemos a bordo todo el tiempo. En mi trabajo observo que cuando se tiene por primera vez una experiencia dolorosa que se beneficiaría del perdón, todo el dolor, la rabia y el rencor se proyectan hacia el otro. En una segunda experiencia similar, la mira del resentimiento se dirige hacia el otro y hacia uno mismo, y si vuelve a ocurrir, está casi totalmente dirigida contra uno mismo. Es

común, además, pensar que la rabia, la intolerancia y la incapacidad de perdonar están dirigidas a otros. Pero al hacer un trabajo de perdón con nosotros mismos, el resentimiento hacia ellos disminuye e incluso desaparece de una manera segura.

Olvidamos que somos lo más importante de nuestra propia vida, que todo lo que nos ha ocurrido son solo experiencias que nos permiten crecer, y que los errores son la oportunidad de aprender. Olvidamos que la verdadera experiencia se da cuando al equivocarnos reconocemos el error y actuamos de manera decidida en el cambio y la solución, sin quedarnos en la impotencia y la frustración, que son los sentimientos que nos llevan a sentir hacia nosotros mismos la rabia e incluso el odio (una rabia mayor que niega el amor).

Por otro lado, nos llenamos de rabia con la vida y las personas, y con el tiempo con nosotros mismos, porque consideramos siempre que merecemos más de lo que hacemos para recibir los dones y bondades de la vida, hecho que se agrava con la inadecuada conducta de compararnos con los demás. En realidad pienso que merecemos siempre lo que nos ocurre y si queremos recibir más de la vida, de los padres, de la pareja, de Dios o de quién se considere, pues hemos de hacer méritos para lograrlo. En lugar de esperar y llenarnos de tensión, desespero y resentimiento porque no recibimos lo que esperamos, es mejor realizar las acciones adecuadas para obtenerlo; la vida se encargará, mediante cualquiera de sus manifestaciones, de otorgarlo.

Si en realidad logramos perdonarnos, alcanzaremos el privilegio máximo de la humanidad que es el de sentirse útil, no indispensable, lo que nos llevará a alcanzar los más altos fines de la existencia, pues en cada acción y momento actuaremos con el mejor ánimo y con las mejores capacidades de que disponemos. Sentirse útil es en realidad lo que nos hace valorarnos como especiales, independientemente de que los demás noten o reconozcan nuestra acción, o sea cultivando la humildad. Así se puede llegar a morir estando vivos, como dice mi madre, y no vivir estando muertos, esperando que todo ocurra y que todo llegue, sin ser uno agente participe para que pasen las cosas. Para esto hay que aceptarse y valorarse como uno es, reconociendo con honestidad y a cabalidad nuestro ser, y por supuesto perdonándose sin limitaciones para poder cambiar y mejorar con el aprendizaje de lo vivido.

SOLTAR LOS LAZOS QUE ATAN

Soltar es y será la estrategia central para recuperar el buen ánimo. Es el mecanismo

adecuado para romper los lazos que nos hacen permanecer atados con las personas y las condiciones mediante el rencor y el resentimiento. Todas las definiciones de perdonar que acabamos de ver son claramente expresiones del soltar, del dejar atrás, de no cargarse con lo inadecuado, de no limitarse por una experiencia sino de poderse liberar con acciones y actitudes conscientes para avanzar con buen ánimo.

Recordemos el triángulo de acción: si sabemos con qué contamos en nuestra vida, qué queremos para ella y qué necesitamos para lograrlo, con seguridad hay muchos lastres en el camino que hemos de quitar, lo que es posible si soltamos los lazos que nos atan con experiencias que no podemos dejar atrás. En una relación en la que se vive con rencor, resentimiento e incluso odio, no se puede disfrutar el presente. Sin tener que justificar ni aprobar los comportamientos del otro ser, sí se puede cortar el vínculo real que se intensifica con el lazo cargado de veneno que, además de atar, afecta de manera seria y permanente la propia vida. Quiero recordar que es claro que el enfado y la rabia son emociones necesarias en muchos momentos, y que se aumentan de manera transitoria en el proceso de aprender a vivir sin el otro. Lo importante es no identificarse con la rabia todo el tiempo, ni permanecer así, cargando con el resentimiento y el rencor.

Por eso me gusta usar la imaginación y poner en la pantalla mental la imagen del otro ser y la nuestra con el símbolo de un lazo que nos ata y asfixia, de cadenas, alambres de púas o cualquier otro símbolo que imposibilite actuar. Luego de activar nuestra compasión y vivir el presente, vemos como, de manera tranquila, vamos soltando uno a uno todos estos lazos hasta que nos liberamos por completo y sentimos la liviandad de la libertad en nuestro ser. Luego pasamos a soltar al otro de los mismos lazos. En este orden, porque no podemos auxiliarlo sin haberlo hecho primero con nosotros mismos. No se debe dejar ninguna atadura en los dos, lo que ayudará a evitar que se reconstruya el vínculo inadecuado. Se puede realizar con cuantas personas se quiera, siempre y cuando se haga de manera honesta y con conciencia plena, logrando así que los resultados de la mente y la visualización se conviertan en acciones reales en la vida. Cientos de pacientes míos han constatado cómo algo tan sencillo es tan liberador. También lo he constatado yo. Queda por recordar que al ser un proceso de vida se ha de estar muy atento para no recaer en crear nuevos lazos de este tipo con el mismo ser ni con otras personas. Depende de cada uno.

ESTRATEGIA DE PERDÓN

Si bien cortar los lazos es útil, es más completo si se hace un trabajo de acompañamiento profesional con un terapeuta calificado o un guía espiritual para lograrlo. Además, uno se puede beneficiar del uso concomitante, y de unas seis semanas a tres meses, de las esencias florales de Bach de nogal-acebo-sauce, que favorecen evidentemente el proceso. La experiencia simultánea con el uso de la terapia floral hace una notable y favorable diferencia frente a la posibilidad, la duración y el resultado.

Con más de treinta profesionales y terapeutas de la salud, durante más de 12 años he dirigido un taller de medio día de duración con el fin de proporcionar el camino más sencillo para lograr perdonar y aprender a hacerlo toda la vida. Lo hacemos cobijados por la fundación Siu, que trabaja para aliviar el sufrimiento humano y que, sin ser una entidad de carácter religioso, ofrece el espacio adecuado para llegar al punto del dolor, volverlo a vivir en un acompañamiento terapéutico, ponerlo afuera por escrito y verbalmente, y recibir la contención adecuada para así poder redefinir lo ocurrido y escribir de nuevo la propia historia. Los resultados son reales y transforman a cada individuo que lo realiza, rescatando para él el buen ánimo perdido.

Este proceso lo puede hacer cada persona en su casa si toma la decisión honesta de querer liberarse del resentimiento, dejar atrás el derecho a justificar lo ocurrido y salir de ser víctima sin caer en ser victimario. Para esto es necesario contar con un lugar tranquilo y un tiempo suficiente, además de la compañía de un ser querido (puede ser un profesional de la salud, un guía espiritual, un familiar o un amigo del que se siente nos puede contener y no juzgar), y de un recipiente con fuego donde se pueda quemar papel sin riesgo. También se requieren unas hojas de papel, algo con qué escribir, unas semillas de una planta con flor y una maceta con tierra fértil.

Primero se hace una revisión profunda de lo que se quiera perdonar y se escribe detalladamente en una hoja de papel, sin obviar nada (personas, lugares y circunstancias), describiendo con detalle cada condición, como la ropa, los aromas, las formas, los lugares, las palabras, las emociones o los sentimientos. Entre más detallado sea, mejor, aunque el dolor emocional se va a sentir en realidad, y por esto es importante la presencia de la otra persona, sin que ella intervenga en esta fase. La estrategia será exitosa solo si se llega a sentir el dolor similar al experimentado en el momento real. Luego de escribir detalladamente cada paso, es importante saber qué se perdió en realidad, qué es lo que se ha de rescatar. Se pudo perder la paz, la confianza, la alegría, el respeto, o lo que sea, y eso es lo que se ha de rescatar, pues la experiencia vivida se ha de soltar en el fuego. Durante la escritura se puede llorar e incluso gritar para liberar en

parte la tensión sentida.

Una vez se tiene claro lo que se quiere recuperar, se expresa con voz firme y clara mientras se queman sin demora las hojas de todo lo escrito. Paso seguido, se ha de sentir de manera total la contención amorosa del otro ser mediante el abrazo o como mejor se considere, dado que así se siente que se renace en un mundo seguro y amable. Luego se siembra una semilla en una maceta con tierra, la cual se cuidará a diario como constancia de que se ha soltado el pasado y se busca recuperar lo realmente perdido. Se puede salir y dar un paseo acompañado o tener una charla tranquila con la otra persona, de manera que se logre recuperar el bienestar. Posteriormente, en una nueva hoja de papel, se debe reescribir lo ocurrido, de manera tal que se pueda hacer sin sentimientos perturbadores. Lo ocurrido no cambia, pero la reflexión que tenemos sobre ello, las emociones y sentimientos que genera, y la respuesta que hacemos en la vida frente a lo que pasó sí cambian. De ser necesario, se puede repetir la experiencia completa en otras oportunidades, pero es aconsejable dejar pasar unas semanas antes de volverlo a intentar.

La planta se ha de cuidar con esmero para que florezca, y si no se logra, se pueden volver a sembrar semillas; lo importante es no desistir en la recuperación del bienestar que simboliza la flor.

Siempre que dirijo el taller del perdón les expreso mi admiración a los participantes que llevan a cabo el proceso. Mi admiración está contigo si solo lo intentas. Seguramente lograrás mucho con hacerlo. Y si inviertes un poco de buen ánimo en la experiencia, lo aumentarás por el proceso, que hará que disfrutes aún más el arte en todas sus manifestaciones, tema de la siguiente parte.

PARTE III

Arte

*Si se me pidiera que definiera en pocas palabras el término arte,
lo llamaría la reproducción de lo que los sentidos
perciben en la naturaleza a través del velo del alma.*

EDGAR ALLAN POE

Cuando se acuñó el término artista hace ya varios siglos, se le otorgó tal calidad solo al creador de obras únicas, mientras que la de artesano se adjudicó a quien reproducía obras en serie. Desde entonces, ser artista requiere de la creatividad para poder plasmar lo que se siente y piensa mediante la manifestación de una obra. Una obra única se basa en la integración del mundo exterior que motiva y del interior que crea.

El arte es por excelencia liberador de la tensión emocional y catalizador de todos los pensamientos y sentimientos aún no organizados ni resueltos, para que expresen una realidad evidente a todos, aunque ni su sentido ni su trascendencia sean siempre comprendidos. También es una clara estrategia de comunicación con la naturaleza y sus ocupantes, así como con la divinidad, no importa cómo esta sea percibida y valorada.

Durante años he podido ver los alcances de utilizar la expresión artística, ya sea como creador o receptor, como medida terapéutica de naturaleza simple aplicable a la salud, muy eficaz y libre de efectos tóxicos. También como poderoso agente de activación del buen ánimo, además de guía y motivador, para encontrar un sentido más profundo y esencial a la propia existencia.

Recordemos cómo las emociones nos llevan a actuar y a expresar lo que se vive en el interior, y cómo, siendo de corta duración, pueden manifestarse de manera adecuada o inadecuada. Las emociones, además, cuando logran estructura, permanencia y predominancia, generan sentimientos que, por ser estables, guían el desenvolvimiento del ser en cualquier dirección. Algunos de estos sentimientos no se logran procesar y quedan bajo el umbral de la conciencia, convirtiéndose en guías aún más poderosos del proceder humano, sin que este pueda siquiera percibir su origen ni comprender el porqué de sus acciones, a menos que haga un trabajo consciente para conocerlos, comprenderlos y elaborarlos de una manera tal que se conviertan en aliados y no en lastres o incluso en tiranos contra el propio ser.

Entre las opciones para lograr este dominio existe el largo camino consciente de la autoobservación personal, que puede ser favorecido con cualquier tipo de psicoterapia

bien encaminada. También existe el camino de la meditación, que veremos en la última parte. Sin embargo, existe otro camino rápido, poderoso y a todas vistas más sencillo, que es el de la aproximación terapéutica al mundo interior mediante el arte. Es como un atajo que burla la mente racional y llega sin demora a lo más recóndito del ser sin ser bloqueado por ninguno de los obstáculos que construimos a diario en la mente, que impiden conocer de manera sencilla quiénes somos, para dónde vamos y con qué contamos. Sin dicho bloqueo, sabemos qué necesitamos para lograrlo.

La expresión artística se constituye, además, en una válvula reguladora del exceso de fuego emocional y de presión y tensión internas no resueltas, que, como en las ollas a presión de la cocina del hogar, evitan que se queme el cocido, que en nuestro caso es el propio cuerpo, con todas las implicaciones que esto conlleva.

Asimismo, desarrollar en los pacientes cualquier tipo de expresión de sus propias habilidades artísticas aumenta su capacidad de autoconocimiento y mejora su estado de salud y bienestar, al aumentar la sensibilidad de su cuerpo, de su mente y de sus emociones.

Incluso sirve para conocer a otros y no solo conocerse a sí mismo, como demostró la Universidad de Yale con los estudiantes de primer año de Medicina, quienes mejoraron su habilidad de diagnosticar al aprender a analizar personajes y paisajes en las obras de arte. Buscar detalles en una pintura, cual detective, ayuda a hallar lo inesperado, lo cual acelera la habilidad para identificar con precisión enfermedades en personas reales.

Si realizamos una actividad artística de cualquier tipo, por el gusto de hacerla y no porque se nos imponga y obligue, si es de nuestra propia creatividad e inspiración y no una copia impuesta, y si además la realizamos frecuentemente, lograremos con certeza dejar de acumular dolor y tensión excesiva en nuestro ser, conoceremos mejor la realidad del mundo interior y exterior mediante los sentidos y la observación simple (que deberá ser complementada eso sí con la razón) y tendremos una sencilla vía de acceso a la recuperación del bienestar y el buen ánimo.

Al lograr esta expresión artística de manera cotidiana se puede avanzar decididamente en el desarrollo de la creatividad en las acciones de la vida, y se logrará la renovación sin límites las veces que sea necesario. Con el tiempo se ha de llegar a dar el toque personal a todo lo que se hace, encontrando así la libertad y la autenticidad en todo momento. Por este camino —la realización de cada acción por el simple gusto de hacerla— se logra la consagración, el disfrute del presente creativo y transformador, la plenitud del buen ánimo, la manifestación de una alegría genuina y el rescate del entusiasmo. Se reescribe

en cada instante el guion de la obra personal y se es copartícipe de la creación de la realidad que existe en el mundo.

Al reconocer el don propio que se tiene, uno se convierte en el artista de una obra única, *uno mismo*, y dirige de manera exitosa la propia experiencia, en ese continuo instante que permite la libertad y que genera la constante transformación, desencadenadora en una prosperidad permanente.

Avancemos juntos en esta tercera parte, que ha de servir para animarte, acompañarte, aconsejarte, alegrarte, entusiasmartte, liberarte y soltarte... para volverte artista creador de tu vida y del ánimo que te espera.

Sonido y música

*En la música todos los sentimientos vuelven a su estado puro,
y el mundo no es sino música hecha realidad.*

ARTHUR SCHOPENHAUER

La frase bíblica “En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios” (Juan 1,1) pone en manifiesto el sonido mismo como generador de la creación en la tradición judeo-cristiana. Este es valorado por igual en la tradición hindú, que afirma que “OM” es el sonido impulsor de la formación del universo. Posteriores tradiciones han empleado el sonido y sus manifestaciones en el arte de curar. En el antiguo Egipto, la palabra “música” era traducida como alegría y bienestar, y su ejecución vista como uno de los conocimientos superiores, llamado *quadrivium*, aplicable a todo. Platón afirmaba que la música conservaba bien la salud y la virtud. Muchos pueblos usaron los cantos rítmicos y las danzas sagradas para sanar, como en el caso de chamanes y druidas celtas, que mediante sonidos, ritmos y cánticos sanaban a su pueblo. Por otro lado, el efecto del sonido está descrito también para destruir, como el sonido de las trompetas que derrumbó las murallas de Jericó, según relata la Biblia, de la misma manera como en la época moderna se emplea el ultrasonido para destruir cálculos (piedras de diferentes componentes) en la vía urinaria, práctica que se conoce como litotricia.

Lo importante para lo que nos compete es cómo el sonido puede modificar al ser humano, para su beneficio, como la gran mayoría de la música, o alterarlo, como en el caso del ruido. El sonido bien aplicado es, pues, un gran activador del buen ánimo, y se puede emplear en cualquier momento.

SONIDO CURADOR

El sonido, en física, es cualquier tipo de fenómeno que involucre la propagación mediante ondas elásticas (sean audibles o no), generalmente a través de un fluido (u otro medio elástico), que genere el movimiento vibratorio de un cuerpo. Si es audible es porque los cambios (oscilaciones) en la presión del aire son convertidos en ondas

mecánicas que pueden ser percibidas por el cerebro. El fundamento de la capacidad curativa del sonido está en su poder sobre la configuración y transformación de la materia. La enfermedad es vista como consecuencia de una desarmonía vibratoria de alguna parte del cuerpo consigo misma, con las demás partes o con el entorno. Según Hans Jenny, creador de la cimática, el sonido configura la materia, y al aplicar sobre ella un sonido específico puede reorganizársela si está alterada. Esto se debe a que cada molécula, célula, tejido, órgano, hueso y fluido del cuerpo tiene su propio coeficiente de vibración, llamado resonancia, que puede ser modificado con un tipo de sonido.

Es bien sabido que el cerebro cambia su ritmo y ciclaje ante diferentes sonidos, y que estos pueden medirse de manera simple con un electroencefalograma, así como ser sentidos por la persona que se expone a ellos. El sonido impacta el tímpano y luego va hasta la corteza cerebral, pero tiene estaciones de relevo en el cerebelo, los núcleos basales y la hipófisis, afecta de manera directa el equilibrio, las emociones y los recuerdos, y tiene implicaciones en las secreciones de los neurotransmisores y las hormonas, generando efectos directos en todas las expresiones de la vida.

Existen en la actualidad muchas terapias que involucran el sonido como agente curador, con aplicaciones útiles en la recuperación y estabilización perdurable del buen ánimo, tales como las emitidas por los cuencos tibetanos compuestos por siete metales (plata, oro, mercurio, plomo, cobre, hierro y estaño). Al golpearlos con una baqueta producen sonidos sanadores, pues están cargados de armónicos, múltiplos exactos de la nota fundamental, con características beneficiosas para la salud. Sus vibraciones armoniosas intensas impregnan al cuerpo y restauran el bienestar, algo que también se puede lograr con cuencos de materiales como el cuarzo, que además pueden emitir notas específicas en la escala musical, tipo fa, por ejemplo, con sus armónicos correspondientes, que son los que generan el beneficio. De manera más reciente y como validación de los avances tecnológicos modernos, se ha dado paso a la biorresonancia, que trabaja con estímulos vibratorios similares a las frecuencias en las que operan las reacciones biológicas de los organismos vivos, incluyendo los animales, y logra restaurar el bienestar perdido al permitir incorporar frecuencias adecuadas para cumplir funciones que están alteradas o perdidas. Entre estos avances están el sistema L.I.F.E., el SCIO, el Lenyo, el MCC, el Fractal, que, más que equilibrar las funciones biológicas, recuperan de manera estable el buen ánimo.

Se puede definir la música como el arte de combinar sonidos en el tiempo. Por ser un sonido organizado y dotado de una carga significativa, la música produce efectos directos en el bienestar de quien está en su presencia. Entre sus componentes, están la melodía (la sucesión de sonidos), el ritmo (la pauta de repetición de sonidos y silencios) y la armonía (la combinación de notas que se emiten simultáneamente), componentes que afectan el organismo de manera diferente, de ahí que cada tipo y género musical tenga efectos ya sea en el funcionamiento orgánico, en la emoción o en el afecto, así como en la memoria y en la mente, puesto que en nuestro cerebro tenemos canales separados para traducir la información musical generada por el ritmo y la melodía. Por esto, el cerebro de los músicos presenta cambios anatómicos y funcionales frente a las personas que no lo son.

Se ha constatado que el ritmo afecta predominantemente el funcionamiento del organismo, conocido como fisiología; la melodía actúa especialmente en el afecto y la emoción, y la armonía lo hace en la mente.

Desde las canciones rituales y los cantos de cuna, pasando por diversos tipos de géneros musicales hasta llegar a los himnos, todos modifican de una u otra manera el estado emocional y por ende el ánimo de una persona. Es bueno recordar que desde tiempos inmemoriales hemos descansado con los sonidos primordiales de la naturaleza (ríos, océanos, bosques, fuego, viento, cantos de los pájaros y sonidos producidos por otros animales), que están realmente codificados en nuestros genes, lo cual lleva a que al escucharlos con atención hoy en día obtengamos beneficios como la disminución de la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria, y en general la recuperación del bienestar y la modulación en favor de un buen ánimo.

Sabemos que la música activa y estimula en el cerebro las mismas estructuras que la comida, el sexo o las drogas. Puede estimular, entre otras, a las endorfinas, la dopamina y la oxitocina. También facilita el establecimiento y la permanencia de las relaciones humanas, y la adaptación social del individuo a su medio.

Es bien conocido, además, el efecto Mozart, que es la aplicación de la escucha de algunas de sus composiciones musicales, como la *Sonata para dos pianos K448*, para favorecer la concentración y la atención, y para beneficiar la salud. Existen varios ejemplos de otras composiciones, como las *Cuatro Estaciones*, de Vivaldi, que modula el ánimo, o la gran mayoría de las obras de Bach, que facilitan la meditación y las prácticas espirituales, y son muy útiles acompañantes para favorecer el buen ánimo en el momento de morir. También quiero rescatar el método que lleva el nombre del otorrinolaringólogo francés Alfred Tomatis, que al hacer escuchar música o sonido mediante un complejo

simulador del oído humano, llamado oído electrónico, reeduca los músculos del oído medio, restituye frecuencias auditivas perdidas y recupera funciones del sistema nervioso, y es aplicable a muchos trastornos de la salud y por supuesto del ánimo.

En la música moderna se ha visto que la canción *Something like you*, de Adele, favorece el bienestar en las personas que están viajando en avión y cuya tensión, temor o ansiedad afecta su buen ánimo. En cuanto a terapia musical, la máxima realidad es, sin embargo, que la mejor música para exaltar el buen ánimo es aquella que a uno le gusta y escucha en un momento determinado para lograrlo. En ese sentido es cuestión de gusto individual. Cualquier composición musical, de la naturaleza o creada por el hombre o la tecnología puede ser útil siempre y cuando se disponga de la actitud adecuada para escucharla.

BAILE

El baile es una de las pocas actividades físicas intensas que en realidad se hace con alegría y felicidad. Desde el mismo momento en que una persona se alista para bailar, activa el buen ánimo, que va creciendo en la medida en que se pone a hacerlo. Es prácticamente imposible bailar sin sonreír. La música consigue que se expresen los sentimientos y proporciona una alegría duradera, siempre y cuando uno se pueda entregar a la música sin restricciones. Esta es otra manifestación del “soltar”.

El disfrute de seguir el ritmo de la música no solo favorece la socialización, sino que las diferentes modalidades de baile son cada día más estudiadas para poder comprender por qué tantas personas en el mundo lo tienen dentro de sus prácticas preferidas.

Por ejemplo, el Centro de Psicología del Baile de la Universidad de Hertfordshire descubrió que el baile no solo mejora el ánimo, sino que también ayuda a la autoestima, a la búsqueda de pareja e, incluso, a mejorar la vida de quienes tienen Parkinson.

La reconocida Clínica Mayo de los Estados Unidos también recomienda su práctica por sus muy especiales efectos para la salud. Se sabe que por la alegría causada y compartida es un poderoso agente reductor del estrés. Además aumenta la resistencia física y mejora el tono muscular y la coordinación, al tiempo que fortalece el esqueleto y previene la osteoporosis. Se sabe que una jornada de baile nocturno puede quemar más calorías por hora que montar en bicicleta y por supuesto que caminar.

También se ha encontrado que cuando bailamos la mente tiene que concentrarse en memorizar y realizar adecuadamente los pasos, cambiando la atención de las

preocupaciones cotidianas al disfrute del momento. Un estudio realizado por el Albert Einstein College of Medicine, en la ciudad de Nueva York, encontró que bailar con frecuencia (por lo menos dos veces a la semana) reduce en un 76% el riesgo de demencia, mucho más que llenar sudokus o crucigramas, que contribuyen en cerca del 50%. Los beneficios del baile, desde la juventud hasta después de los 50 años de edad, van más allá de la diversión. Desarrolla la creatividad, ejercita la mente y el cuerpo, da la sensación de felicidad y aumenta el nivel de sustancias químicas del cerebro que estimulan el crecimiento de nuevas células. Todo eso ocurre porque el baile exige recordar pasos y secuencias y estimula el cerebro, mejorando las destrezas de memoria. Este poderoso efecto del baile se atribuye, entre otras cosas, a que aprender y enlazar nuevos pasos aumenta la complejidad de las sinapsis (interconexiones) neuronales, logrando que el cableado neuronal se reestructure una y otra vez. ¿Hace cuánto que no sales a bailar, querido lector? Si te sueltas a la música y permites que tu cuerpo lo exprese, tu buen ánimo se activará de nuevo.

LA PALABRA

Es muy probable que el sonido musical precediera al verbal en la evolución del lenguaje humano, siendo por esto el efecto de la música tan poderoso, sin importar la cultura que se tenga. Ahora bien: cuando estos sonidos se conjugaron de manera coherente y repetida para comunicarse con los demás, apareció el lenguaje humano, un logro evolutivo evidente que nos alejó de las demás especies animales. Este lenguaje nos permitió darle significado y estructura a la comunicación y favoreció la manera de relacionarnos con los demás, llegando a darle al empleo de la palabra una aplicación en todas las manifestaciones de la vida.

En antiguas tradiciones orientales se dice que “la palabra es divina mientras que el lenguaje es humano”, para ensalzar el uso correcto de la palabra. Se sabe que con ella podemos sanar, alentar y hacer que alguien recupere su buen ánimo, o por el contrario, podemos lesionar, destruir y terminar por arruinar el bienestar de otro. También es bueno resaltar que el primer sentido que se desarrolla en el vientre es el oído, hacia el sexto mes (algunos como Alfred Tomatis afirman que al cuarto), y se supone que es el último que se extingue al morir y que permanece activo incluso en pacientes inconscientes. Además contamos con dos oídos y una sola boca, como invitación simple de la naturaleza a escuchar más y hablar menos.

Para diversos investigadores es más importante la entonación y el énfasis que se pone al expresar el lenguaje que el directo significado de las palabras. Prueba de ello es la respuesta de los animales ante nuestra comunicación: responden más al énfasis que al mensaje directo, aumentado, además, por la expresión no verbal, es decir, por los ademanes y la postura de quien se comunica.

Quiero resaltar aquí el uso correcto del lenguaje para mantener el ánimo en alto de las personas cercanas y de nosotros mismos, no solo con palabras estimulantes sino con la entonación y el énfasis. Hablar en positivo es la manera correcta de hacerlo para que nuestro inconsciente pueda procesarlo adecuadamente cuando nos hablemos a nosotros mismos. Decir que no queremos algo que rechazamos y queremos evitar, como estar triste o decepcionado o con algún sufrimiento o molestia, es equivalente a que nuestro interior lo reciba igual que si decimos que sí lo queremos, o sea en sentido contrario a las pretensiones. Si se trata de darse ánimo, siempre ha de ser en sentido y lenguaje positivo, con el énfasis apropiado para lograr el objetivo buscado. Es mejor aún si se usa en tiempo presente, pues el futuro es una hipótesis carente de realidad y nuestro interior procesa la información en presente. Por eso en lugar de decir: “No quiero tener tristeza” o “Mañana amaneceré con ánimo”, es más recomendable decir: “Siento alegría, optimismo y buen ánimo en este momento de mi vida” o “Me recupero de una manera rápida y segura de ... (cualquier afección, problema o situación)”. Con el uso de la palabra de manera adecuada, nuestro cuerpo responde positivamente.

CANTAR

Sin importar la habilidad que se tenga, vale la pena cantar para subir el buen ánimo, sea bajo la ducha, en el carro, en el trabajo o calmando al bebé que llora. Es estimulante y activador cantar de todas las formas y en todos los géneros y tipos musicales.

Stephen Clift, Grenville Hancox, Ian Morrison y otros publicaron en el 2010 un estudio titulado “Sobre los beneficios para la salud y el bienestar del canto coral”, realizado con más de 600 cantantes corales ingleses que diligenciaron un cuestionario para medir el bienestar físico, psicológico, social y ambiental. Hubo altas puntuaciones promedio en las escalas WHOQOL-BREF (específicas para medir bienestar), y un alto grado de consenso sobre los beneficios positivos del canto coral, y son las mujeres, más que los hombres, las que respaldan con más fuerza los efectos sobre el bienestar en su vida, en especial sobre el estado de ánimo. Este hallazgo replica los resultados de otros estudios.

Se sabe, por ejemplo, que cantar fortalece el sistema inmunológico. Así lo observaron científicos de la Universidad de Frankfurt (Alemania), quienes encontraron que las concentraciones de inmunoglobulina A (un anticuerpo de la piel y secreciones de las mucosas que bloquea diversos agentes infecciosos) y de hidrocortisona (una hormona reguladora del estrés negativo o distrés) se incrementaron significativamente en la sangre de cantantes después de 60 minutos de una práctica del *Réquiem* de Mozart. No se obtuvo el mismo cambio al ser medidas solo con la escucha de la misma composición musical (sin cantarla), una semana después. Se sabe también que cantar libera endorfinas en el sistema nervioso y que activa la dopamina, lo cual lo hace sentir a uno más energizado y con mejor ánimo. Controla también la ansiedad, entre otras razones por el control profundo de la respiración que se efectúa con el canto de mejor manera que con muchas prácticas de ejercicio intenso, y porque al enfocarse en el canto se bloquea la atención en las preocupaciones. Se ha descubierto que cantar también mejora los sentimientos de aislamiento y soledad, presentes en más del 40% de la población de los países desarrollados. Asimismo, como cantar requiere educación y aprendizaje si se lleva a la práctica cotidiana, por ejemplo en una coral, mantiene la mente activa, lo cual contrarresta la declinación de las funciones cognitivas.

Otro hecho interesante es que cerca del 99% de la población ha sido “infectada” en algún momento con alguna parte de una pieza musical que pasa a sonar en la mente de manera repetida sin que logre dejarla de lado, como constató Andréane McNally-Gagnon, del Departamento de Psicología de la Universidad de Montreal. Esto generalmente se presenta cuando tenemos un estado emocional positivo y estamos ocupados con actividades no intelectuales que requieran poca concentración, por ejemplo caminar. Parece que este mecanismo se produce para impedir cambios negativos del estado de ánimo, por lo que vale la pena dejarse “contaminar” por la música y manifestarlo con el canto, así sea solo tarareando, y hacerlo cada vez que podamos como medio para activar el buen ánimo.

GRITAR

Se sabe que el grito es la forma más rápida y poderosa de expresar las emociones que nos desbordan, como el dolor, la frustración, la desesperación, el enojo y, por supuesto, la felicidad. Luego de hacerlo, nuestro organismo libera endorfinas y vuelve a llevar al ser a una sensación de bienestar y calma. “Gritar puede disparar endorfinas que te

proporcionan un estímulo natural”, dice el psiquiatra Peter Calafiura, de Nueva Jersey. Es evidente como los niños lo hacen de manera espontánea y útil, aunque los adultos los inducimos a inhibirlo, llevándolos a perder esa gran herramienta para la vida.

El solo hecho de gritar ayuda a sobrellevar las diferentes situaciones que a las personas se nos presentan en la vida. Unos investigadores de la Universidad Keele, en el Reino Unido, le pidieron a un grupo de voluntarios que metieran la mano en agua helada, y observaron que los que gritaron “malas palabras” sintieron menos dolor y pudieron mantener las manos dentro del agua por mucho más tiempo que los que contuvieron la expresión de lo que sentían. No se necesita decir malas palabras para saber que cuando se grita se soporta mejor cualquier condición, como es el caso de la tensión que se experimenta en las montañas rusas.

Podemos también usar el grito en contextos apropiados como una ayuda para liberar las emociones reprimidas que muchas veces, por educación y recato, no sacamos en público. Sin embargo, vale la pena hacerlo si se está seguro de que con esto no se lesiona a nadie.

Sería extraño para mis pacientes y colaboradores en la consulta que no escriba sobre la manera como estímulo el buen ánimo en mis pacientes mediante el grito. Lo hago a diario y muchas veces, sin que hasta el día de hoy ninguno de los pacientes se haya sentido agredido u ofendido. Por el contrario, lo sienten como un estímulo favorable. La intención y la entonación son las que hacen que un grito pueda ser agresivo y generador de lesión en el otro o, por el contrario, estimulante y restaurador del bienestar y buen ánimo, sin olvidar que también puede salvar la vida como advertencia para que una persona evite un peligro del que no está consciente. Desde niño aprendí el uso del grito mediante las prácticas de artes marciales como medio para enfocar la atención, fortalecer la acción e incluso alterar al contrincante en las confrontaciones. Así lo hacen en el tenis figuras como Rafael Nadal y María Sharapova, con gritos capaces de romperle los oídos a una persona que esté cercana, ya que equivale al sonido que emite de cerca una sirena de policía o de una ambulancia. Estos gritos en el deporte favorecen la concentración de quien los da, pero aturden y distraen a los contendores, de ahí que haya una polémica mundial al respecto.

Con el tiempo he observado que el grito puede ser el estímulo más poderoso en otra persona si lo que expreso es mi júbilo y buen ánimo interior, y con ello logro rescatar la mayoría de las veces el de la otra persona. Con el tiempo, la modalidad del grito estimulante a los demás también se ha vuelto para mí un gran recuperador de mi buen

ánimo, que reciclo de manera segura con otros pacientes todo el día. No lo hago con todos, por supuesto, y solo lo hago cuando estoy seguro de que logrará su efecto. El respeto, la observación del otro y el contexto, junto al momento, han de ser oportunos para lograr el resultado esperado.

Quiero resaltar, en esta misma dirección, a los buenos hinchas de un equipo de fútbol que pasan horas cantando, gritando y saltando, llenos de muy buen ánimo para alentar y llevar energía a los jugadores que están en el campo, logrando mantener su buen ánimo todo el tiempo. La hipótesis de que estos gritos como estímulo del buen ánimo son en realidad energía, llevó a estudiantes de ingeniería de Minas Gerais, en Brasil, a crear unos dispositivos especiales que captan los sonidos por encima de los 100 decibels, que permiten ubicar los gritos y logran generar energía eléctrica. Este proyecto piloto, que fue probado con éxito, quiere ser puesto a prueba en el Mundial de Fútbol de Brasil del 2014. Sabemos, pues, que los gritos de alegría son energía pura que algún día podrán incluso iluminar los estadios del mundo, algo que nos hace recordar la película “Monster Inc.”, de Disney, en la que la risa y la alegría pueden producir más energía que los gritos de terror. Sin duda a los hinchas les dura más su propia energía cuando estimulan a su equipo todo el partido que cuando se dedican a pelear o destruir al rival.

Gritar es, entonces, una terapia, si se sabe dónde y con quién hacerlo. Es, sin duda, una gran herramienta para desahogarse y logra que el cuerpo se sienta liviano y tranquilo, y que se recupere el buen ánimo. Ahora bien: si es de felicidad, los resultados serán aún mejores. Sea lo que sea, siempre hay momentos y lugares para hacerlo. Con buena observación y cargado de todo el respeto posible, no pierdas la oportunidad cuando la encuentres.

Tiempo

El futuro nos tortura y el pasado nos encadena.

He ahí por qué se nos escapa el presente.

GUSTAVE FLAUBERT

Si algo ha maravillado a los sabios antiguos, así como a los científicos de los últimos siglos, es el tiempo. Han maravillado sus dimensiones, consideraciones, posibilidades, límites (si los hay) y todo lo que pueda explicar este fenómeno, que podemos conocer pero no comprender del todo, y que influye siempre en lo que ocurre en nuestra vida y existencia, y por supuesto en nuestro estado de ánimo.

Para los sabios antiguos, el sentido del tiempo, del latín *tempus*, era la respuesta del cerebro a una sucesión de acontecimientos, algo que se modificaba según el estado de conciencia. Era de una magnitud y significado acorde con el nivel de atención y percepción en que estuviera el observador. Se afirmaba incluso que para el ser espiritual que habita en cada uno no existe tal factor llamado tiempo, sino que solo es conocido el *eterno ahora*, sin límites, además sin pasado ni presente.

La visión más reciente está dirigida a nombrar una magnitud de carácter físico que se utiliza para medir la duración de algo que es susceptible de cambio. Al ser advertido por un observador determinado, el cambio de cualquier cosa se puede cuantificar y medir como tiempo.

Para la física clásica, el tiempo es una magnitud absoluta, idéntica para todos los observadores, lo cual valida el concepto de tiempo absoluto (siempre igual para todos). La visión relativista del tiempo depende del sistema de referencia donde esté situado el observador y de su estado de movimiento, o sea que puede ser valorado como diferente según la velocidad en que se encuentre el observador.

Independientemente de las dos anteriores definiciones, y de que el tiempo más inmediato lo medimos, lo controlamos y determinamos con el reloj y el tiempo más amplio con el calendario y reconocemos su efecto en la salud y la vida, me quiero dedicar en este capítulo a la forma como valoramos interiormente ese cambio de acontecimientos de manera constante y permanente, pues de acuerdo con esto podemos mantener o recuperar el buen ánimo.

LOS CICLOS

Nuestra valoración del tiempo está influenciada por ciclos de la naturaleza exterior y nuestra propia biología, que marcan cómo vemos esa realidad. Los cambios estacionales hacen que todo el funcionamiento corporal se altere, así como la misma percepción del tiempo. Los largos períodos de luz en el verano hacen que tengamos una percepción de la duración del día muy diferente a la del oscuro y frío invierno. Esto ocurre en menor medida en los países no marcados por estaciones; sin embargo, en ellos se presentan épocas donde el viento y las lluvias modifican también el estado de ánimo. La mayoría de los animales, e incluso el reino vegetal, nos muestran cómo su adaptación a estos cambios del tiempo en los ciclos de la naturaleza no permite alterar su bienestar y equilibrio, y nos dejan una gran lección sobre cómo actuar sin contratiempos para mantenernos de manera adecuada y por supuesto con buen ánimo, como lo hacían los hombres de la antigüedad sin lamentarse de las condiciones de la naturaleza que les tocaba vivir.

Por otro lado, la percepción del tiempo está manejada por siete ciclos biológicos principales, cada uno de los cuales depende del entorno, lo que hace que los límites exactos en el tiempo calendario no sean iguales para cada zona, cultura y época. Dichos ciclos son:

- La **vida intrauterina** (de aproximadamente 9 meses), donde se es una unidad con la madre.
- El **nacimiento y la infancia temprana** (hasta los 3 años de edad), donde no hay claridad del tiempo y además se tiene una dependencia absoluta de otros, quienes nos determinan como se marcan los ciclos del tiempo.
- La **niñez** (hasta los 12 años de edad), durante la cual se empieza a comprender el concepto de la duración del tiempo y su secuencialidad (hacia los siete años), concepto que va a influir durante toda la vida.
- La **adolescencia** (hasta los 18 años de edad), durante la cual se empieza buscar sobrepasar los límites conocidos, con un falso concepto de que se tiene todo el tiempo para gastar —muchas veces con actitudes contrarias a la salud y la vida—, y a conocer y comprender, mediante la maduración, el propio ritmo personal.
- La **juventud** (hasta los 35 años de edad), donde se empieza a estabilizar el flujo de vida y se aprende a emplear el tiempo de manera productiva con un pensamiento dirigido hacia el futuro, con momentos vívidos de presente.

- La **adultez** (hasta los 60 años de edad), durante la cual se puede trabajar en tiempo presente y se aprende lo valioso de cada experiencia en la vida; el tiempo empieza a irse de las manos, así que se trabaja contra el tiempo.
- La **adultez mayor** (antes llamada tercera edad), durante la cual se puede mirar el pasado como recuerdo grato o ingrato de la existencia, temer el futuro inexorable del fin de la vida o validar el presente; se logra construir cada día un tiempo lleno de vida, aunque no sea posible llenar de años la vida.

EL RITMO PERSONAL

Es importante que cada persona conozca su propio ritmo personal y los momentos del día durante los cuales se está en mejores condiciones y con mejor ánimo. Para los madrugadores, es temprano en la mañana y va declinando con el paso del día, mientras que para los traspasadores es común un ánimo bajo que irá creciendo en el curso del día con el pico máximo al final de este. En los momentos de ánimo alto se puede fluir con el tiempo y ser productivo, mientras que en los otros momentos el tiempo se siente como una carga en contra, fluye de manera lenta y no se puede trabajar con él a nuestro favor. Si podemos adaptar nuestra vida al ritmo de nuestro horario interior, sacaremos más provecho de cada día y evitaremos ir en contra de nuestro flujo natural de ánimo y vida. Durante años esta simple recomendación ha mejorado el ánimo y productividad de empleados en muchas empresas. Otra realidad para tener en cuenta en la mujer es su ciclo menstrual, durante el cual el ánimo se exalta a la mitad del ciclo en la etapa fértil y disminuye con anterioridad al inicio de un nuevo ciclo. Conocer esto y adaptarse evita darle más realce a todo lo que ocurre en esos momentos donde el funcionamiento corporal está determinando la percepción de la realidad. Es evidente cómo el uso de hormonas sexuales para evitar la fecundación o para favorecerla afecta de manera directa el ánimo de las mujeres. Suelo pensar que las hormonas son como la marea para un barco que es el ánimo, que cuando está baja no permite navegar, y cuando está demasiado alta se convierte en una tormenta. Prefiero por eso la “marea” hormonal de la naturaleza, que es predecible y de fácil adaptación, a la inducida por medicamentos, que afecta de muchas maneras a las mujeres y sus parejas.

Por otro lado, no solo la respuesta del organismo ante los ciclos externos y propios y el paso de los años afectan nuestra percepción de la velocidad a la que se mueve el tiempo, sino el interés y la valoración que mostramos por lo que está ocurriendo, de

acuerdo con nuestro ritmo y motivación sobre lo que pasa en la vida. Es como si camináramos en la orilla de un caudaloso río, cuyo flujo y corriente fueran la velocidad del tiempo y las expectativas de lo que pueda ocurrir con él. Aunque siempre vaya a la misma velocidad y con el mismo caudal, lo veremos distinto de acuerdo con nuestro caminar. Si estamos llenos de alegría, con el ánimo en alto, podemos detallar su paso y disfrutarlo, y su ritmo nos parece adecuado para nuestro interés, pero si estamos llenos de tensión, lo veremos más rápido de lo que en realidad fluye, así como amenazante y peligroso. El ánimo con el que veamos el tiempo determina en gran parte la velocidad con la que percibimos su paso; es importante no estancarse en el pasado ni preocuparse por el futuro para poder permitir que fluya libremente y podamos aprovecharlo.

PASADO Y FUTURO

Diversas investigaciones han demostrado que las personas que permanecen con una atención predominante sobre sus propios hechos del pasado tienen tendencia a un estado de ánimo bajo que se caracteriza por la tristeza, la depresión y una nostalgia negativa. Esto no atañe a los investigadores de la historia de una persona o pueblo de cuyo trabajo podemos aprender todos para evitar la repetición de errores. Me refiero a estar la mayor parte de la vida recordando lo ocurrido sin poder ponerle atención al presente. Quienes actúan así no usan la nostalgia como el recuerdo favorable de haber disfrutado aunque ahora no se pueda hacerlo de esa manera determinada, sino que acuden a la tristeza por lo que ahora no tienen o pueden disfrutar. Este es el estado característico que acompaña una pérdida, que si se resuelve bien ha de ser de corta duración. La persistencia del recuerdo baja en gran medida su ánimo.

Por otro lado, también se ha encontrado que si una persona está la mayor parte del tiempo pendiente de lo que ha de ocurrir en un futuro cercano o lejano, presentará un estado de malestar caracterizado por la ansiedad. Esto pone a prueba la paciencia: la expectativa por un resultado deseado favorece la ansiedad. Si no se logra encauzar bien la mente y los pensamientos para controlar las emociones y los sentimientos, el deseo de un resultado determinado hace presa en la persona de la tensión y malestar, además de que generalmente se presagian resultados contrarios a los esperados. Es fácil evidenciar esto ante la expectativa de un resultado en una competencia deportiva, como el del cobro de un tiro penal en un partido de fútbol, que tiene resolución inmediata y la ansiedad se resuelve, sin importar si aparecen la decepción y el enfado, o la tristeza, como

consecuencia del resultado. Más complejo resulta el estado de ansiedad, con las consecuencias inexorables sobre el buen ánimo, si la expectativa es a más largo plazo, o es mucha, y sobre todo si no se tiene una injerencia directa sobre los hechos para producir un resultado directo. De ahí la ansiedad por la crianza de un hijo, el futuro de una empresa, el resultado del equipo de fútbol en la liga, por citar solo unos ejemplos, sin contar la expectativa sobre lo que será la propia vida. Mientras no se actúe sobre la ansiedad para dirigirla, esta será la nota predominante de la vida.

No se trata de nunca mirar el pasado, y menos aún de no prestar atención al futuro. Debe buscarse de manera consciente permanecer la mayoría del tiempo en el presente. El artista no crea en pasado ni trabaja en futuro para su obra, lo hace en presente, aprendiendo y validando su pasado y construyendo lo que ha de modificar el futuro, sea el propio o el ajeno.

PRESENTE

Podemos comprender el presente como la realidad actual donde nos desenvolvemos conscientemente sin lamentarnos por el pasado ni preocuparnos por el futuro. Se sabe con certeza que el tiempo transcurrido en lamentarse por el pasado doloroso impide modificar sus efectos y cambiar el rumbo en el presente. Aunque es evidente que no podemos cambiar lo ocurrido en el pasado, sí podemos cambiar la percepción de lo ocurrido y sus efectos en nuestra vida, como ocurre al final del proceso de perdón, cuando reescribimos la vivencia de lo ocurrido y le damos un nuevo significado, que nos libera del derecho a la rabia y el resentimiento crónicos, y nos permite soltar la atadura del dolor mediante un acto de generosidad que se vive en el presente. En la vida, además, muchas veces tenemos experiencias que fueron valoradas en su momento como desfavorables y con el paso del tiempo y al verlas con una mirada relajada en el presente les quitamos su tinte negativo e incluso las podemos validar como favorables, según se dieron los hechos, porque sus consecuencias nos llevaron a nuevas oportunidades o por lo menos a un aprendizaje valioso. Por ello, es posible ver lo importantes que han resultado para nuestra vida y nuestro presente vivencias complejas, como tener un profesor de proceder firme y exigente, o experiencias de austeridad y dificultad. En realidad, si miramos con detenimiento cada experiencia del pasado, siempre podremos ver lo valiosa que fue para llegar a nuestro presente. Y si queremos soltar el lastre que representa en nuestra vida, solo es necesario rescatar el aprendizaje que nos dejó. De la

mano del agradecimiento, lo aprendido nos lleva a un presente con más capacidad y atención.

Por otro lado, es bueno anotar que el tiempo que transcurre con preocupación por el posible futuro impide concentrarse y actuar en el presente, así como ser transformador del momento en la dirección buscada. Se recomienda ocuparse y no preocuparse. En lenguaje práctico se dice que si lo que ha de ocurrir no tiene solución desde nuestra perspectiva, no vale la pena preocuparse, pues nada ha de cambiar, mientras que si tiene solución, lo único que ha de hacerse es ocuparse en solucionarlo. Observaciones de diferentes autores muestran que cerca del 90% de las especulaciones sobre el futuro que genera ansiedad y tortura mental no ocurren, pero sí se pierde por ello bienestar y salud debido el estado de ansiedad y preocupación causado, hecho que bien podría haberse evitado si somos capaces de ocuparnos de actuar y no de preocuparnos por lo que ha de pasar. Si actuamos, ganamos confianza en nuestra capacidad y en la vida misma, al tiempo que soltamos la preocupación que nos limita.

El gran Jorge Luis Borges una vez escribió: “El tiempo es la sustancia de que estoy hecho, el tiempo es un río que me arrebató, pero yo soy el río; él es el tigre que me destroza, pero yo soy el tigre. Es un fuego que me consume, pero yo soy el fuego”. Borges expresó su concepto del tiempo en un solo momento, “el momento en que el hombre sabe para siempre quién es”. Ese momento es para muchos autores un momento real de tiempo presente, donde somos plenamente conscientes de nosotros mismos y de lo que ocurre.

Diversas tradiciones antiguas, como el budismo zen de Japón y la vedanta advaita de India, buscan este estado de conciencia presente, con el fin de que cada uno sea director de su vida, cual artista creador de la propia realidad, haciendo posible vivir en el presente de manera permanente y lograr menor tensión emocional, mayor claridad mental y la posibilidad de actuar siempre con la conciencia plena. Esto se logra con la observación sin juicio de todo lo que ocurre, que lleva a mantener una atención consciente del mundo interior y exterior. Por este camino se avanza con una concentración amplia hasta llegar al momento presente, caracterizado por un vacío de pensamientos, y no un pensamiento vacío, que es pensar en blanco. Es un estado que se alcanza con disciplina y quien lo vive cambia su visión de la realidad, pues reconoce la existencia del “eterno ahora”, y está caracterizado, entre otros factores, por un buen ánimo perdurable.

ETERNIDAD

Platón afirmó que “el tiempo es la imagen de la eternidad, y por tanto una idea abstracta, como una realidad de la vida”, una idea intangible y muy compleja de comprender, pero que se puede vivenciar de una manera real, dado que es la misma vida. Vivir consciente es vivir con ánimo pleno y participar activamente de todo lo que ocurre en la propia existencia. Podemos entender esta eternidad no como un tiempo muy largo, sino como un instante de presente con conciencia plena donde no existen límites ni expectativas. No es un tiempo final, sino un tiempo único que no se puede limitar por los parámetros que utiliza la razón para describir la realidad.

Esta eternidad que es la vivencia en presente continuo es posible de ser vivida con lucidez plena por meditadores consumados durante gran parte de su vida, y es el estado que presentan aquellos seres que viven en la plenitud del gozo. Por lo anterior sabemos lo complejo que es acceder a esta vivencia para cualquiera de nosotros. Sin embargo, la hemos sentido al estar en un momento de felicidad y alegría máximas, en el cual dejamos de ser controlados por el tiempo y podemos ser el tiempo mismo; sentimos que el tiempo se detiene, así como todo cambio de velocidad y ritmo. Lo interesante es que en ese estado solo hay paz y bienestar, que en seres que han trascendido es perdurable, pues han aprendido a soltar las ataduras de la razón y de la percepción dada por los sentidos, y a ver la realidad como es: inmutablemente un “eterno ahora”.

No obstante, sin importar si logramos o no tener la vivencia de la eternidad, es posible recuperar el buen ánimo con la simple actitud de *no* aferrarse al tiempo, no preocuparse por él, sino ocuparse de crear en él nuestra vida y ser los artistas de nuestra propia obra. Para esto, además de soltar por completo el control del tiempo y permitirse fluir en él y con él, viviendo lo mayor posible en el presente, es indispensable usar un lenguaje apropiado respecto a nuestra percepción del tiempo. Quiero recordar que los humanos acostumbramos a decir: “No tengo tiempo” o “No me alcanza el tiempo” o “Me queda poco tiempo” o similares, e incluso intentamos limitar el tiempo de otros diciéndoles: “Usted no tiene tiempo” o “Le queda poco tiempo” o “Ya no le daré más tiempo”, generando la sensación de estrechez y limitación del tiempo. Por ello es esencial evitar un lenguaje que limite nuestro tiempo y no caer en la limitación que nos imponen los demás frente a él. Suelo recomendar a mis pacientes, sobre todo a los más enfermos, que siempre hablen de su propio tiempo de manera ilimitada, algo como: “Siempre tengo tiempo” o “Disfruto todo el tiempo” o “Cuento con todo el tiempo”, e incluso más si les quieren limitar su tiempo con las frases anteriormente descritas.

Somos dueños o esclavos del tiempo, de acuerdo con la forma como decidamos

actuar con él y en él, y por eso es esencial evitar que otro nos controle nuestro tiempo y, por supuesto, que nosotros mismos seamos los que impedimos disfrutar del presente con todos los beneficios que tiene para nuestras vidas. Al conocer el propio tiempo, dirigir la vida con pleno uso de él, a sabiendas de que el pasado ya se fue, que el futuro no ha llegado y que solo tenemos el presente para hacer uso del poder del ahora, nos convertiremos en artistas de nuestro tiempo, la consumación máxima para poder ser creadores en cada momento de la vida. La vida es un espacio de creatividad presente sin límites, con todo buen ánimo para disfrutarla.

Libertad

*No se nos otorgará la libertad externa
más que en la medida exacta en que hayamos sabido,
en un momento determinado,
desarrollar nuestra libertad interna.*

MAHATMA GANDHI

El derecho a la libertad de expresión y el derecho a la libertad de culto son unos de los grandes avances de la humanidad y forman parte de los derechos humanos protegidos por la Declaración Universal de 1948, pues permiten a las personas opinar libremente, denunciar injusticias y clamar cambios, así como creer o no en la existencia de Dios y poder ejercer dicha creencia de manera pública. Constituyen parte de las diferentes formas de libertad exterior, que cada vez se cumplen más en el planeta bajo la responsabilidad de los gobiernos y sus instituciones. Pero la libertad más valiosa es la que se alcanza en el interior y es el resultado de lo que cada persona realice en dicha dirección.

Por años he trabajado con internos penitenciarios de diferentes condiciones sociales, religiosas e ideológicas que han llegado a la cárcel por diversos tipos de delitos. Sin embargo, he encontrado más libertad interior en algunos de ellos que en los millares de personas que transitan libremente por las ciudades. Estos ciudadanos que gozan de libertad exterior muchas veces se atan a relaciones, cosas o personas que quieren retener a toda costa, exaltando el pretexto de un aparente amor o manteniendo un falso sentido del deber o una actitud fanática hacia un culto mundano o religioso. No disfrutan la vida, no se expresan como son, no desarrollan su personalidad, sino que limitan su propia libertad de manera permanente a causa de prejuicios, apariencias sociales, temores aprendidos e infinidad de condiciones que van en contra de lo que debería ser su mayor logro: su propia libertad interior. Libertad de ser, pensar y actuar como son y como quisieran ser en realidad, no como deberían ser o como los demás les imponen que sean. El ejemplo dado por Nelson Mandela, que en diferente grado he visto en otros lugares, nos muestra que los barrotes de una cárcel no son las que limitan la libertad interior, sino los que nosotros como sociedad y como individuos creamos en aras de vivir una

aparición que a muy pocos beneficia, pero de la que muchos no son capaces de liberarse.

Podemos conquistar esta libertad si lo que hacemos tiene su origen en nosotros mismos, de manera auténtica y sentida. Al alcanzarla, el mayor disfrute será ayudar a que otros también la alcancen, pues nos sentiremos realmente libres en la medida que permitamos la libertad de los demás. Soltar nuestras propias ataduras significa mucho, pero resultará más valioso si lo hacemos con las de los demás. La búsqueda de la propia libertad restaura el buen ánimo; alcanzarla y hacerla realidad en los demás lo perpetua.

LA RAZÓN O LA PAZ

Su Santidad el Dalai Lama, Premio Nobel de la Paz, afirma que “no importa en qué lado de la mesa esté la razón, lo que importa es que en todos esté la paz”. Sin alcanzar la paz interior no es posible tener verdadera libertad. En nuestro mundo occidental la gran mayoría de los conflictos, sean pequeños o grandes, entre personas, grupos, instituciones e incluso naciones, nacen de querer tener la razón y no, aunque se promulgue a los cuatro vientos, de querer alcanzar la paz. Cuantas veces escuchamos las partes en una discusión que intentan imponer su condición para ganarla, pero que dicen estar dispuestas a ceder en pos del objetivo de la paz y la cesación de dicha confrontación. Si se buscara en realidad ese objetivo, uno estaría dispuesto a ceder muchas veces sin dificultad. Sin embargo, lo que en muchas ocasiones importa es que se haga de una manera determinada, como cada parte quiere imponer para demostrar su razón como válida.

Sabemos que una de las cosas de las que más nos vanagloriamos los seres humanos es de nuestra forma de pensar, de ver la realidad y de tomar acciones basadas en nuestra cultura y en el conocimiento adquirido. Esto, que sin duda es un avance, se vuelve un lastre y una atadura cuando nos importa más eso que la paz que encontremos en cada acción. Jiddu Krishnamurti, líder espiritual en la India del siglo XX, recomendaba: “En las cosas sin importancia siempre da la razón”, algo que sirve para evitar la gran mayoría de las discusiones innecesarias, en las cuales nos importa mucho tener la razón e imponerla en contra del bienestar, la paz y la libertad.

Nuestro conocimiento sobre cualquier cosa en la vida es en realidad válido cuando es aplicable y fortalece nuestra inteligencia —definida como la capacidad de resolver problemas—, y no cuando nos limita nuestra capacidad de pensar y de actuar. El conocimiento nos libera en la medida en que hacemos uso de él para avanzar en la vida y

no cuando nos gusta solo por el hecho de tenerlo, como parte de una acumulación de datos sin posibilidad de ponerlos en práctica, algo que se conoce como orgullo intelectual. Muchas personas se jactan de lo que aprenden y conocen, sin embargo se vuelven esclavas de este conocimiento, lo que las convierte en obstinadas, incluso sin que logren beneficiarse de todo lo que conocen por su incapacidad de aplicarlo en su vida cotidiana.

Los que se salen del camino de la obstinación por imponer su método y manifestar su razón, y le dan valor a la meta, son los que han logrado los grandes avances de la humanidad. Thomas Alba Edison tuvo 49 experiencias no exitosas antes de encontrar la bombilla eléctrica, lo que para muchos fueron 49 fracasos. Para él fueron 49 pasos que le mostraron, uno a uno, como acercarse a su objetivo final. Su meta era clara, por eso pudo cambiar el método.

Cuando solo prima la imposición del propio método, la meta nunca se alcanza y la libertad que podría dar el conocimiento y la experiencia se pierde. La libertad se logra al soltar el método en aras de alcanzar la meta. Así se encuentra la paz, aunque no se haga desde nuestra propia razón.

ÚTIL FRENTE A INDISPENSABLE

Si algo limita al ser humano es el sentirse indispensable en la vida de otros, hecho carente de todo sentido, dado que a nosotros los humanos nos cuesta trabajo valorar el grado de importancia que en realidad representamos en la vida de los demás. Para empezar, es bueno recordar que sin la especie humana el planeta seguiría su curso, incluso con menos contratiempos, como valoran los científicos frente a los nefastos efectos de nuestra actividad en el planeta. A menor escala, el estímulo “afrodisiaco” del poder mundano hace que muchos líderes y jefes de toda índole sientan y hagan sentir a los demás que sin ellos no es posible avanzar en ese proyecto en cuestión. Luchan de todas las maneras posibles para hacerse notar y ser necesitados, para perpetuarse en el cargo, sin saber que solo logran limitar su libertad al creerse indispensables para los demás.

A otro nivel, las parejas, así como los padres, creen ser indispensables en la vida de sus compañeros, o de sus hijos, algo que dista de la realidad, pues todos podemos vivir y avanzar sin otros en nuestra vida, aunque, por supuesto, de manera diferente. Lo importante es saber que en la medida en que nos creemos indispensables para los demás, y así se los hagamos sentir, o llevemos al grado de indispensables a otros en nuestra vida,

coartamos en grado sumo nuestra libertad.

Existe un camino para dar lo mejor de nosotros mismos sin llegar a interferir con la libertad de los demás, y estar al tiempo dispuestos a ayudar en cualquier momento, lo cual se logra al dejar de buscar sentirse indispensables, y cambiar por la búsqueda de ser siempre útiles. Si se busca ser útil, lo mejor que se tiene en capacidad, conocimiento y experiencia se aplica en ese instante.

Nadie ni nada es indispensable, sin embargo se puede ser útil estando o dejando de estar, haciendo o dejando de hacer, hablando o callando, siempre y cuando se tenga la búsqueda consciente de ser útil en el “eterno ahora”, sin pretender ser indispensable, atado a un pasado y limitado por una pretensión de futuro inexistente.

Sentirse útil al actuar permite la libertad de decidir cómo hacerlo y también la libertad de dejar de hacerlo en el momento apropiado. Como líder, jefe o director, uno dará lo mejor de sí mientras la propia presencia sea útil, y se podrá dar un paso al costado cuando sea el momento oportuno y ya la propia presencia *no* genere utilidad sino lo contrario. Lo mismo ha de pasar con cualquier actividad o relación, si se tiene claro que *no* se pretende ser indispensable; el auténtico propósito de ser en realidad útiles logrará soltar lo otro o al otro sin dificultad. Muchas veces intentar ayudar a otros genera daño en nosotros o en el otro, porque no validamos nuestro grado de utilidad y nos engañamos por una hipotética sensación de ser indispensables. Si logramos ser útiles sin querer ser indispensables, sentiremos la libertad de dar y recibir sin obligación, con el real beneficio que esto genera.

Este libro, por supuesto, no es ni será indispensable para nadie, pero lo escribo con la confianza de que llegue a ser útil en cualquier medida para la persona que lo tenga en sus manos, que hará bien en soltarlo cuando se extinga su grado de utilidad.

RESCATAR EL NIÑO INTERIOR

Si algo podemos hacer en nuestra vida adulta es aprender de la libertad interior que de manera natural viven los niños y ayudar a que ellos la conserven siempre. Puede ser que desde nuestra visión adulta pensemos que los niños son simplemente adultos en formación y los veamos como “el futuro”, en lugar de verlos como niños, o sea en su propio y persistente presente, para que puedan seguir siendo niños aunque se recubran de años, experiencia y cambios en su apariencia, sin perder la magia y lo que les permite disfrutar la vida, en gran parte dado por la propia condición de libertad que poseen.

Los niños tienen cinco condiciones presentes, que de persistir en su vida les permitirá sentir la propia libertad a lo largo de toda su existencia:

1. **Sonreír y reír** sin limitaciones, una condición que manifiesta de manera natural la felicidad y la alegría.
2. **Soñar**, una condición que lleva a crear en el presente el propio futuro, que motiva la atención y el esfuerzo en su búsqueda, que genera la mayor satisfacción al alcanzar lo soñado, a sabiendas de que este logro activa la confianza en la capacidad y el poder para avanzar en un nuevo proyecto.
3. **Jugar**, una condición entendida como cualquier cosa que *no* se haga por obligación y que genere disfrute y bienestar, como estrategia simple y práctica de asumir toda actividad en la vida sin presión, aunque con responsabilidad, pues cualquier juego tiene reglas, aumenta la eficiencia y la motivación, y limita la tensión.
4. **Capacidad de sorprenderse**, una condición que favorece la observación y la atención, y por ende el aprendizaje en la vida. Es maravilloso como un niño puede descubrir algo nuevo y motivante en cualquier momento y lugar, al dejarse sorprender por la vida y sus manifestaciones, y sentir la libertad de hacerlo.

Y por último, el más grande de todos los atributos de los niños que expresa su libertad:

5. **La autenticidad**, ser ellos mismos, sin máscaras y apariencias frente a sí mismos y a los demás.

Si queremos conservar la libertad como los niños, bien vale que estas condiciones sigan presentes en nuestra vida.

SER UNO MISMO

Anna Pavlova, la famosa y brillante bailarina rusa de ballet del siglo pasado, logró descollar en su práctica a pesar de no contar con el cuerpo y las especificaciones ideales para ser una bailarina de ballet. Sin traicionarse a sí misma, desarrolló su destreza con un cuerpo delgado y unos pies arqueados, que en teoría no le permitirían lograrlo, y llegó a ser reconocida en todo el mundo y recordada hasta la actualidad. Ella solo quería seguir siendo ella misma y lograr sus metas, pasando por encima de las hipótesis de lo que debería ser y podría lograr. Las demás bailarinas fueron lo que esperaban los demás de ellas, y por eso no lograron descollar ni trascender; solo la que se permitió ser quien era en realidad lo logró. Toda persona que ha brillado y descollado en el mundo lo ha logrado en gran parte porque se ha permitido ser ella misma, sin querer ser otra.

Esta es una de las claves de la vida, de la búsqueda de ser artistas de nuestra propia obra: ser quien se es y no una copia de otro, una imitación burda y sin sentido. Todos tenemos una huella dactilar única, igual que un iris propio, incluso una voz única con frecuencias y armónicos distintos, con evidencias comprobables, que nos diferencian de los demás, porque somos únicos e irrepetibles. No tiene entonces sentido intentar ser como otros; lo recomendable es ser cada vez uno mismo. Cada ser con el que interactuamos en la vida, cada lugar y cultura con los que nos topamos, y cada experiencia vivida moldea nuestra vida y nuestro carácter. Sin embargo, no podemos olvidar que el mayor bien que tenemos es nuestra propia realidad y nuestra propia esencia, y en la medida que no las perdamos, seremos más libres, y avanzaremos con mayor capacidad y eficiencia.

No se trata de pelear con el mundo y rechazar a los demás. La búsqueda de ser uno mismo no está encaminada a ir contra los otros, sino a favor de sí mismo. Para esto hay que aprender a conocerse, aceptando la verdadera condición y capacidad, que mediante el silencio y sin prisa nos permita ir reconociendo quiénes somos, para saber qué queremos, con qué contamos y qué nos hace falta. Así no buscaremos ser ni parecemos a otros, sino simple y poderosamente ser nosotros mismos, rescatando la libertad de ser quienes en realidad somos, sin tener que lesionar ni destruir a otros, solo terminando de construir y afianzar lo que ya somos.

DEPENDENCIA

Los seres humanos, y en general todos los seres de la naturaleza, tenemos un alto grado de dependencia con todo lo que nos rodea, dado que somos parte integral del mismo planeta, y no podemos sustraernos a él. El aire que respiramos, el alimento que tomamos, el suelo por el que caminamos y hasta la misma gravedad, entre otras, son realidades activas de las que dependemos de manera permanente. Sin embargo, en el aspecto humano y material, las dependencias son creaciones del ser humano y producto fundamentalmente del deseo, en la búsqueda del placer, y del temor a las pérdidas. Así se generan vínculos de dependencia con personas a las que nos une un vínculo sanguíneo o afectivo, por atracción o por rechazo; a sustancias diversas, como en el caso del alcoholismo y la drogadicción; a actividades como el juego; e incluso, hoy en día, a las tecnologías de las comunicaciones, como el computador y el celular.

Lo importante es que entre más dependencia tengamos, menos posibilidad de gozar de

libertad tendremos. Es esencial recordar que aunque sean útiles en nuestra vida y nuestro desarrollo, en muchas ocasiones es fundamental no darles nunca el valor de indispensables. Para lograrlo es bueno aprender a soltar, y el uso de la imaginación dirigida suele ser útil.

En este ejercicio mental, en un lugar tranquilo, imaginamos que construimos un lugar con todo lo que queremos y creemos necesitar para nuestro bienestar, en donde además nos acompañen todos aquellos seres (humanos, incluso animales) que queremos que estén con nosotros. Disfrutamos durante un par de minutos en la imaginación el contar con todo lo que consideramos indispensable para nuestra vida.

Luego, de manera lenta, vamos retirando del lugar creado uno a uno los objetos, hasta hacerlos desaparecer de nuestra imaginación. Agradecemos a cada uno su aporte en nuestra vida antes que salgan del cuadro mental. Luego hacemos lo mismo con cada uno de los seres que nos acompañan, de nuevo lentamente y expresando nuestra gratitud. Nos podemos tomar todo el tiempo necesario para lograrlo, hasta que no exista nada ni nadie en nuestra pantalla mental, solo luz blanca y nada más, que es en realidad con lo que contamos para movernos en la vida: nuestra mente y nuestra propia luz interior.

Si se hace de manera decidida el ejercicio, sin prisa y sin interrupciones, se sienten el dolor y el malestar de la pérdida, que van siendo sustituidos por el bienestar de no necesitar objetos ni persona alguna. Al final del ejercicio, en la primera ocasión o luego de un par de veces, queda un ánimo renovado y una sensación de paz interior. Si esto se traslada a la vida misma, se puede disfrutar de todo lo que se tiene, se puede compartir con todos y todo de la mejor manera, pero también se puede estar sin su presencia y encontrar un bienestar mayor, el bienestar que solo da la libertad interior.

Prosperidad

*La alegría es la piedra filosofal
que todo lo convierte en oro.*

BENJAMÍN FRANKLIN

Si existe un tema que comúnmente altera el buen ánimo en las personas, además del concerniente a las relaciones interpersonales, es el que compete al área económica y financiera. No contar con los recursos suficientes para cumplir las expectativas esperadas en un momento dado, sin importar el origen de este hecho, es en términos generales un generador de zozobra, malestar e insatisfacción que compromete de manera directa el buen ánimo. Por el contrario, alcanzar la meta buscada, e incluso sobrepasarla, es frecuentemente activador del buen ánimo, pues se logran satisfacer las expectativas generadas.

Cada sociedad mantiene unos parámetros de bienestar y calidad de vida, que salvo el moderno concepto de felicidad y salud, están directamente relacionados con la capacidad económica y el poder adquisitivo de una persona, institución, región o país. Tener riqueza genera un estatus especial frente a los demás, que por lo general también desean tenerlo.

Esta sección habla de la prosperidad, un concepto que, aunque incluye el mundano sentido del bienestar material y económico, no se centra en él, ni queda limitado por este, sino que valora todas las áreas del ser humano donde se puede desarrollar y progresar.

La prosperidad puede entenderse entonces como la propia capacidad de ser productivos de forma satisfactoria en todas las actividades que nos dispongamos a realizar en la vida, y está representada de manera adecuada en el ciclo de la naturaleza que se renueva, desde la semilla hasta el fruto, para volver a empezar de manera indefinida. No es un estado estático de tener y acaparar, sino un proceso dinámico de cambio, transformación y renovación, que ocurre de manera permanente, aunque sin perder la estabilidad ni el sentido propio del ciclo, evidenciando el arte creador de la naturaleza con todo su esplendor y capacidad.

La abundancia se refiere al exceso de algo en un momento determinado, algo no necesariamente favorable, y es diferente del concepto de prosperidad. Mientras que la prosperidad representa lo que se renueva permanentemente, expresada por el movimiento, como el ciclo de germinación de la semilla en la naturaleza, la abundancia es el estancamiento, el exceso que no fluye y que lleva a la inmovilidad. El ciclo de la prosperidad es el de la vida que se renueva, y el de la abundancia el que asfixia la vida y la acaba, siendo el de la muerte, como podríamos entenderlo en la biología cuando el exceso de grasa en las arterias “tapa la circulación” y bloquea el libre flujo de circulación que lleva la sangre, la vida. La abundancia es el desbordamiento, como ocurre en las inundaciones, mientras que la prosperidad es el cauce natural del río que se renueva, llevando el agua de vida a una región. La abundancia es una autopista donde hay tantos y tantos vehículos, que no pueden desplazarse y ocurre el estancamiento; en la prosperidad hay un flujo continuo de vehículos.

Por el deseo llegamos al camino de buscar la abundancia, para acaparar y poseer sin límites. Sin embargo, nada llega a satisfacerlo. La abundancia lleva implícita la otra cara de la moneda, la escasez, donde por haber en exceso para unos, no hay para otros. Es la inequidad, la distribución arbitraria, el despilfarro en un lado frente a la necesidad apremiante en el otro.

El deseo que busca la abundancia está manejado desde la carencia, sentimiento profundamente arraigado donde siempre falta algo, donde falta amor, faltan recursos, falta cualquier cosa que venga de fuera, lo que lleva a buscar poseer y atesorar. Sin embargo, nunca va a ser suficiente, como sabemos que pasa con el deseo. La estrategia simple se da al reconocer que todo bien material es efímero y que nada en realidad nos pertenece, así en la Tierra tengamos maneras de demostrar bajo las leyes humanas lo contrario. Al poder pensar que todo lo que está en nuestra vida no nos pertenece, sino que está simplemente bajo nuestra custodia porque nos es útil para llevar a cabo el propio proceso personal, y es nuestra responsabilidad darle el mejor uso y cuidado posible, *no* tiene sentido sufrir por tener más o por perder algo de lo que antes sentíamos que nos pertenecía. En mi esquema mental siempre intento ver el mundo como una gran hacienda, dotada con todo lo necesario para todos, de propiedad de la naturaleza, la vida, que cariñosamente afirmo que es de “papá Dios”. Aquí recibimos todos los elementos mundanos para llevar a cabo la tarea que hemos decidido llevar para poder cumplir lo que somos.

Basta con ver a los animales, que saben que la naturaleza les suple todo de todas las

maneras posibles, y por eso no atesoran, guardan lo justo para un momento de dificultad, como el invierno, pero no se sobrepasan y menos despilfarran. Ellos saben que el ciclo de la renovación de la naturaleza existe y se adaptan a él para recibir sus beneficios. En los últimos tiempos algunos de estos ciclos naturales se han alterado, con todos sus efectos infortunados, y es el hombre, en su deseo de tener abundancia, su generador.

En nuestro propio cuerpo se puede observar la diferencia entre la prosperidad y la abundancia. La prosperidad se manifiesta en el corazón y la sangre, que siempre están en movimiento, en todos lados y en todo momento, y que llevan vida y nutrientes de manera permanente. En el mismo momento el corazón está dando y recibiendo, nunca está lleno de manera estática y nunca está vacío, siempre está en ese permanente intercambio y renovación. La abundancia está representada en el cuerpo por el tubo digestivo, que puede estar lleno, incluso repleto, y luego vacío. Con lo justo sería suficiente. Sin embargo, ya sabemos que acumula, mediante la grasa, y desperdicia y elimina mediante los desechos.

La abundancia es entonces menos selectiva, pues busca tener, acaparar, poseer, atesorar, y no siempre permite gozar, desarrollar y cumplir de manera equitativa con los demás, como sí ocurre con el propio ciclo de la naturaleza que es el ciclo de la prosperidad, que se da también en todos los niveles de la vida, incluyendo lo espiritual, y no solo como la abundancia de posesiones materiales a las que generalmente no se les puede dar el mejor uso.

MEDIO O FIN

Para iniciar el ciclo de prosperidad en la vida vale la pena tener en cuenta la diferencia entre el medio y el fin, pues el ciclo de la prosperidad solo se valida cuando todo lo que se busca y obtiene es un medio para expresar lo que somos en la vida. Si lo que se quiere o se busca se vive como un fin, en este caso una tenencia material, generalmente nunca se alcanza o siempre es insuficiente, y la ambición, el temor a perder, la frustración, la inseguridad y, sobre todo, el desgaste serán las expresiones más comunes sentidas con la consecuente alteración en el buen ánimo.

Si se valida el ciclo de la prosperidad desde la semilla hasta el fruto, se reconocerán sus etapas y se verá que cada una es necesaria para la siguiente, como medio y no como fin. Así, en la tierra fértil y adecuada la semilla expresa su raíz, y prontamente su tallo, que genera las hojas, las flores y el fruto, que pareciera el fin. Sin embargo, nuevamente

es un medio porque conserva en su interior la semilla que reinicia, o continúa, el ciclo de la naturaleza.

Así como los bienes materiales, por ejemplo el dinero, no deben ser considerados como un fin en sí mismo, sino como un medio para permitir expresar la propia actividad en la Tierra, así la naturaleza otorga lo que se necesite de acuerdo con la realidad y las condiciones que cada uno tenga para su vida. Esta prosperidad permitirá a cada uno ser “rico”, pero no según el concepto de la sociedad de opulencia, abundancia y derroche, sino como aquel que necesita menos y por eso no padece de escasez y carencia, y mucho menos de preocupaciones materiales. Esa es la verdadera riqueza, la de no tener ambición y poder disfrutar lo que se tiene sin preocupación ni afugias económicas. Ahora bien: se puede tener mucho, desde el punto de vista material, como la naturaleza lo muestra en muchos de sus maravillosos bosques, siempre y cuando esto se renueve con beneficio para muchos más.

COMPARTIR

Francisco, el santo de Asís, resume en una frase uno de los pilares del ciclo de la prosperidad: “Dando es como se recibe”. La naturaleza entrega todo y al darlo se abre su ciclo externo, que retornará para su beneficio, como vemos en el reciclaje permanente que hacen las hojas que, al caer a la tierra, aportan los minerales y nutrientes para la misma planta o las cercanas.

También el corazón es un claro ejemplo: siempre recibe sangre a las aurículas y siempre la envía sin demora ni atesoramiento a los ventrículos, y con fuerza a todo el organismo. Cuando se llena de sangre, el corazón recibe todo lo que el cuerpo necesita para vivir, por eso lo expulsa con la fuerza suficiente para que llegue hasta los pies o la cabeza sin demora ni limitación, sin quedarse con nada. Solo después de que se ha despojado de toda la sangre, retorna una pequeña parte de la sangre enviada, cargada de oxígeno y nutrientes, y a través de las arterias coronarias le da lo necesario para seguir viviendo. Si entrega todo lo que tiene a su haber recibe lo justo y adecuado para seguir en su camino. Pero si se guarda algo, se congestiona, se dilata, se esfuerza más, o sufre cualquiera de las enfermedades y alteraciones cardíacas. El corazón da sin esperar nada y en ese mismo acto recibe todo lo que es necesario.

Sin duda, el corazón es el órgano del compartir, y de hacerlo siempre se beneficia, como podemos hacer cuando estamos recogiendo frutos en el ciclo de la prosperidad: si

le permitimos a otros disfrutarlo, se nos retornará con creces y se acabará el egoísmo. Si, por ejemplo, compartimos el conocimiento, otros que se hayan beneficiado de esto al descubrir o aprender algo nuevo o diferente nos lo compartirán también. Lo mismo ocurre con la alegría, con el consuelo, con el apoyo, y por supuesto con el dinero; si lo damos sin esperar nada a cambio, con seguridad pronto lo recibiremos de vuelta.

Esto va de la mano con *no* preocuparse por lo que otros logren o tengan como beneficio o avance. Por el contrario, debemos disfrutarlo, en el sentido de saber que hay para todos y que la prosperidad es posible para todos, y que este es un viaje planetario donde vamos como una civilización humana, no como un grupo aislado o separatista.

El camino de la prosperidad, como lo hace la naturaleza, permite armonía en la vida, reciclaje permanente con flujo apropiado del sustento requerido para llevar a cabo la tarea correspondiente, sin el deseo de contar con la posesión ilimitada de cosas materiales, que pueden llevar a la preocupación y la dependencia. Si logramos comprender, validar y aplicar el ciclo de la prosperidad en la vida, este rescata también el buen ánimo.

EL CICLO DE UNA SEMILLA

En la prosperidad se renueva siempre el ciclo, y por eso no hay fin, solo transformación, como en la semilla que contiene al árbol en el presente y que se expresa en el futuro, el cual contiene el fruto que mantiene viva la semilla en la perpetuación de la naturaleza. Si miramos la naturaleza, todas las manifestaciones del ciclo se están dando en el mismo momento, incluso la luz en el tallo, las hojas, las flores y los frutos, y la oscuridad bajo la tierra, en el caso de la semilla y la raíz. Así, para poder crecer hacia afuera en la luz, ha de tener bases firmes y profundas en la oscuridad.

Para que este ciclo se reinicie en la naturaleza desde la semilla, se requiere la presencia de la suma de los elementos de la naturaleza como lo veían los antiguos: La **semilla**, la **tierra** como continente, el **aire** como espacio vital, los nutrientes que le permiten su desarrollo, siendo el predominante el **agua**, el sol como calor y el **fuego** que aviva el crecimiento, el **tiempo** presente continuo como ley inexorable que acompaña el proceso, y la misma fuerza de la naturaleza que permite que la magia de la germinación se dé al unir todos estos elementos, algo que los antiguos llamaban el elemento éter.

Si queremos aplicar este símil a un proyecto (empresa), podemos seguir un orden ya implícito, para que haga parte del ciclo de la prosperidad.

SEMILLA: IDEA (En la oscuridad y en silencio se gesta. Entre más clara y precisa, mejor será.)

AGUA: NUTRIR (Los recursos materiales necesarios para el inicio y continuidad.)

TIERRA: CONTINENTE (Los empleados que acunan y cuidan la idea original con compromiso.)

FUEGO: DIRECCIÓN (La visión del líder.)

ÉTER: ACTIVADOR (El buen ánimo, dado por la alegría y el entusiasmo que generará éxito.)

AIRE: ESPACIO (El sitio vital.)

TIEMPO: LEY (La paciencia, la constancia y la persistencia en el eterno presente creador.)

El ciclo de la naturaleza representado en la semilla es la mejor guía para encontrar la prosperidad, si podemos comprenderlo como lo hacían los antiguos artistas que siempre emulaban la naturaleza en cada una de sus obras. Hoy podemos seguirlo haciendo si además nos renovamos en cada momento con el ánimo en alto de compañero inseparable.

PARTE IV

Estilo de vida

*El hombre se autorrealiza
en la misma medida en que se compromete
al cumplimiento del sentido de su vida.*

VIKTOR FRANKL

La herencia y el estilo de vida, juntos o por separado, son los causantes directos de la mayoría de las enfermedades y padecimientos humanos. Solo un pequeño porcentaje de las afecciones se asocia a causas fortuitas, como los accidentes, los envenenamientos y los ataques de animales o personas, que en *no* pocos casos también pueden ser el resultado de un particular estilo de vida.

El estilo de vida es el conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas. Es totalmente modificable: cada ser humano, familia, grupo social y país puede ejercer su acción decidida para encauzarlo en una dirección que le permita encontrar su bienestar, mantener una buena salud y propiciar el desarrollo de sus habilidades, cualidades y valores personales y grupales, en aras de una vida mucho mejor.

De la misma manera, el estilo de vida influye totalmente en el buen ánimo de la gran mayoría de las personas. El manejo que les demos al estrés y a las crisis, la manera como nos alimentemos y respiremos, y la actividad mental y física, junto a la calidad de nuestro sueño y el sentido de vida, son esenciales para mantener el ánimo en alto o recuperarlo si se ha perdido.

Esta cuarta parte está dirigida a estimularte, amigo lector, para que dirijas tu estilo de vida de manera saludable, con buen ánimo en todo momento. Si este es el propósito tuyo, verás que hay muchas maneras de lograrlo.

ADAPTACIÓN

En 1936, el médico austriaco Hans Selye acuñó el término “estrés”, y lo definió como el síndrome general de adaptación, consistente en una respuesta inespecífica del organismo ante cualquier tipo de demanda, producida por el instinto del organismo de protegerse. La respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores, esos estímulos o situaciones que provocan dicha respuesta, lo prepara para enfrentarla. Por lo tanto, el estrés no es “malo” en sí mismo, pues facilita la disposición de recursos existentes para enfrentarse a situaciones que se suponen excepcionales. Así se aumenta la percepción, se procesa más rápido la información, se puede tener mejor búsqueda de

soluciones y se escoge la conducta adecuada frente a la necesidad, preparando al organismo para actuar de una forma más rápida y vigorosa. Sin embargo, si persiste mucho tiempo, es muy intenso o se desencadena ante estímulos que no lo requieren, afecta la salud y el bienestar personal, laboral y relacional.

Esta reacción general de adaptación tiene tres fases: la de alarma, durante la cual todo el organismo queda en actividad, preparado para lo que pueda pasar. Si persiste por un largo período, el organismo se habitúa y entra en la fase de resistencia, que si se mantiene o es muy intensa, puede conducir a la de agotamiento, en la cual el órgano que resiste o la función que el organismo le interpone al estrés se vence hasta quedar exhausto.

Este estrés es, entonces, una respuesta natural adaptativa desarrollada por la biología para garantizar la supervivencia en las mejores condiciones ante una demanda externa o interna. Si logramos adaptarnos de la manera apropiada, experimentaremos *eustrés*, o buen estrés, y si no lo logramos, sufriremos *distrés*, o mal estrés. Las mismas respuestas inespecíficas a los diversos estímulos positivos o negativos que actúan sobre nosotros demuestran que es el “cómo nos lo tomemos” lo que determina, en último término, si uno puede adaptarse al cambio de forma adecuada o no. La humanidad ha pasado por alto el lado favorable del estrés, o sea el eustrés, y ha asociado la palabra estrés a algo negativo e inadecuado, cuando en realidad es necesario para la supervivencia y nos permite sobrellevar de manera adecuada todas las condiciones que se nos presentan en la vida. Es esencial para vivir en equilibrio. Es como si obviáramos el término “colesterol HDL” (el llamado “colesterol bueno”, que protege de la enfermedad cardiovascular), y solo asociáramos el término colesterol al LDL (que favorece la enfermedad cardiovascular), como ocurría hace unos años.

Con eustrés respondemos de manera creativa, positiva y afirmativa, resolvemos objetivamente las dificultades, manifestamos las propias capacidades y destrezas, y adquirimos al mismo tiempo experiencia. Con el distrés superamos la capacidad de resistencia del organismo sin que exista una adecuada adaptación y generamos tensión física y psíquica que, de persistir, lleva a la falta de realización personal y a una valoración negativa de sí mismo, lo cual altera la salud general y puede llevar a “quemarse” (*burnout*), por la prolongada e intensa falta de adaptación.

El estrés, entonces, no es algo que está afuera y nos ataca, o algo de lo que somos víctimas indefensas. Es en realidad la interpretación de la situación que enfrentamos, basada en las habilidades y la propia historia. Tenemos un papel activo al respecto, pues

depende de cómo lo vivamos y cómo saquemos lo mejor de nosotros. Podemos vivirlo con eustrés (es decir, adaptándonos) de manera adecuada. No importa lo que ocurra en la vida; sino lo que hagamos con lo que ocurra en la vida, por ejemplo el duelo, lo que importa es aceptar la realidad, actuar en consecuencia y desde los hechos reales normalizar la vida de nuevo, lo que acaba por completo la tensión, la desadaptación y, por ende, la angustia.

NECESIDADES

Los seres humanos tenemos fundamentalmente cinco necesidades para la supervivencia de la especie: alimentación, eliminación, actividad, reposo y amor. Todas son esenciales para lograr sobrevivir en la Tierra, aunque en diferente medida e intensidad. El alimentarnos de aire ha de ser permanente, y de agua con mayor intensidad y frecuencia que de la comida sólida. Pero no solo necesitamos la ingesta, sino que es indispensable su eliminación mediante la espiración, la transpiración, la orina y la deposición, y en ocasiones el vómito y ciertas secreciones propias de los genitales. Además, nuestra naturaleza requiere la actividad para poner en funcionamiento todo el organismo y evitar su deterioro prematuro, no solo del sistema locomotor, relacionado específicamente con el movimiento y formado, entre otros órganos, por huesos, músculos y articulaciones, sino de todos los demás sistemas, como el cardiovascular, el digestivo y el neurológico. También se requiere el reposo para la recuperación de los mismos sistemas que, sin la pausa, no lo lograrían. Por último, el amor, como medio para relacionarse con el entorno, con su faceta de apareamiento para la procreación, completa el cuadro de las cinco necesidades básicas para la supervivencia de nuestra especie.

Ahora bien: el estrés es el mecanismo que nos lleva a responder de la manera adecuada para poder suplir las necesidades. El organismo reconoce la necesidad y activa el mecanismo y lleva a inspirar ante la carencia de oxígeno, a buscar el alimento por la caída de la glucosa en la sangre o a eliminar los residuos para liberarse de lo que no necesita, entre otras funciones esenciales para la supervivencia. Cabe anotar que cada uno de estos procesos está condicionado por el aprendizaje, lo que lleva a tener una cadencia, un ritmo y un estilo particulares, que pueden ser modificados para permitir de nuevo la adaptación, gracias al maravilloso engranaje que tiene el organismo y donde el mecanismo del estrés desempeña un papel predominante para su funcionamiento.

Si estas necesidades se suplen de manera satisfactoria, el organismo está en equilibrio

y adaptación sin tener que llegar a utilizar el mecanismo del estrés para buscarlos. Si alguna de estas necesidades aparece, el estrés enciende las alertas para buscar la adaptación. Si el proceso se logra sin contratiempos, genera eustrés y resuelve fácilmente la perturbación. Es el caso de la necesidad de evacuar orina durante el sueño, que despierta al individuo, o el cansancio que lleva a la cama si se está en el sofá de la sala de estar viendo la televisión, o el cambio instantáneo de ritmo, atención y velocidad del movimiento para llegar sin contratiempo a la acera del frente al ver que se aproxima a alta velocidad un automóvil en el momento de cruzar una avenida. Esto pasa en la vida cotidiana, junto a muchas más condiciones que ocurren permanentemente y ponen a prueba este maravilloso mecanismo, que de vivirlo con eustrés, se resuelve sin contratiempos, dando uso de manera apropiada y sin excesos al propósito de su existencia: garantizar la supervivencia.

Sin embargo, puede que *no* sea posible la adaptación de manera adecuada ante la necesidad, ya sea porque esta se sobrevalore o porque no se siente que la compensación interna o externa sea la apropiada, dando así paso al distrés, con todo lo que este puede conllevar. Esto se da, por ejemplo, cuando se considera que algo vivido constituye un riesgo mayor (para la propia vida o la imagen de sí mismo que se ha construido), y la necesidad de seguridad no se suple adecuadamente, como ocurre cuando montar en avión genera alta tensión y temor, o dictar una conferencia atemoriza. Si se valora como algo natural, la misma experiencia no genera un peligro para la integridad o la vida del ser, y evita prender la respuesta del estrés en ese momento.

Este mecanismo también se activa cuando por un aprendizaje inadecuado volvemos necesario lo que para nada lo es. Así volvemos necesario llegar a un lugar en pocos minutos, comprar un objeto o una prenda determinada, alcanzar una meta cualquiera, recuperar una persona de una relación de pareja perdida, o cualquier opción donde llevamos a actuar el mecanismo para poder sobrevivir, como si la situación que se presenta fuera una amenaza contra la vida. El organismo traduce el deseo de llegar a tiempo al trabajo de igual manera que si la vida estuviera amenazada, y activa todo el proceso para garantizar la supervivencia, como cuando se cruza la avenida corriendo y evitando carros amenazantes a alta velocidad, o como si nos faltara aire debajo del agua en una piscina y se debiera volver a respirar con urgencia. Por unos momentos se puede soportar sin alteración para la salud, pero si se convierte en una estrategia predominante en la vida, el estrés se vuelve en contra de ella al agotar el propio mecanismo, que ha sido creado para defenderla y mantenerla.

Por *no* poder cumplir las necesidades biológicas para la supervivencia, activamos el estrés, de la misma manera como le damos el valor de NECESARIA a cualquier cosa, condición o acción en la vida, sin que en realidad lo sea. Todo esto depende enteramente de nosotros. Además, la sociedad favorece y conduce innecesariamente a la mala utilización de este mecanismo protector. Queda la posibilidad de que aun cuando aparezca el estrés como respuesta, natural o inducida, justificada o no, podamos adaptarnos y actuar en consecuencia. Así, comer con hambre, dormir con sueño, llorar con sentimiento, gritar cuando nos sentimos sobrepasados, correr para huir de algo que nos acecha, entre muchos otros ejemplos, se presenta como una respuesta adaptativa funcionalmente adecuada de la que podemos obtener gran beneficio. Si dejamos de darle un valor injustificado a lo que nos ocurre, alejamos la preocupación innecesaria y optamos por pensar que todo lo que nos pasa es útil para aprender y crecer, entonces activamos el protector eustrés, estrategia que es parte del “soltar”. El camino recomendado es soltar las especulaciones sobre lo que ocurre o las suposiciones infinitas de lo que podría pasar, y despreocuparse de lo que ha de ocurrir, ocupándose de lo que se ha de hacer para buscar en el interior la capacidad para actuar de la mejor manera. En la vida sentimos, pensamos y actuamos, es decir, percibimos con los sentidos la realidad, pensamos y hasta reflexionamos sobre lo que percibimos, y actuamos de una manera determinada. La coherencia está en emplear con equilibrio el sentimiento, el pensamiento y la acción en una sola dirección. Si uno de las tres se desborda, como pasa en el caso del distrés, si somos conscientes de su existencia, los otros dos pueden encauzarlo de manera sencilla, y se pueden aplicar de manera simultánea. Si el sentimiento nos desborda, desde el pensamiento y la acción podemos llevarlo al equilibrio, como en el caso del miedo a montar en avión, en que pensar sobre lo seguro que es volar en avión y que todo sistema de transporte, sea terrestre, marítimo o fluvial, presenta movimientos frecuentes y de diverso orden que no afectan la seguridad, hace que actuemos de una manera más tranquila sin permitir que el sentimiento nos desborde. Debemos aprender a lograrlo con la ayuda de prácticas de relajación y respiración dirigida que estimulan siempre el eustrés como mecanismo adaptativo en cada experiencia.

Tener eustrés ante cualquier condición, lo cual se logra al unir el pensamiento, el sentimiento y la acción en una sola dirección constructiva y de solución, favorece rápidamente la activación del buen ánimo, pues se siente capacidad, control y equilibrio. Dejarse llevar por el distrés, sin actuar ni intentar ser partícipe de nuestra propia solución, con seguridad lleva al deterioro del buen ánimo. Siempre es cuestión de actitud y

adaptarse es la clave, sin importar lo que esté pasando, puesto que el organismo tiene permanentemente la respuesta que nos llevará a enfrentar lo ocurrido de la mejor manera posible. Este tema es crucial para la vida y, si quieres, puedes ahondar más en él en mi libro *Desestrésate*.

RESPONSABILIDAD

Esta es la primera condición esencial que ha de alcanzar cualquier ser humano para guiar su vida y sus actos, frente a sí mismo y los demás. La podemos entender como la capacidad de asumir las consecuencias de todos los actos que se realizan de manera consciente e intencionada. El ser humano tiene libre albedrío para actuar, puede optar por diferentes alternativas y es esencial que asuma las consecuencias de lo que se derive de cada acción. La responsabilidad alcanza el título de valor humano, permite mantener un orden en la vida en comunidad, demuestra el compromiso con las decisiones propias y las consecuencias que estas generan en los demás. Cuanto más se crece como individuo, más efectos produce en otros, generando mayor grado de influencia. Recordemos a Winston Churchill, el gran líder británico del siglo pasado, cuando dijo: “El precio de la grandeza es la responsabilidad”.

Se puede avanzar sin temor por el camino de ser responsable, porque otorga paz interior, la cual es uno de los bienes más preciados de la vida. Es importante tener siempre presente que cualquier acción, cualquier compromiso adquirido, trae una consecuencia y que pase lo que pase depende en realidad de uno mismo, porque cada uno de nosotros es el que decide por encima de todo. Si por alguna razón no se tomaran las riendas de la vida y las decisiones dependieran de otro, igualmente se asumiría el resultado por haberlas entregado. Para seguir avanzando en la senda de la responsabilidad, es esencial cumplir lo que se promete, por pequeño que sea. Al crecer el compromiso, también crece la responsabilidad.

Es responsabilidad propia escoger el estilo de vida que se quiere seguir, sin culpar a la sociedad, a la familia, a la religión, a la cultura o a cualquiera otra cosa de lo que hacemos con nuestra vida. Así mismo, es responsabilidad propia mantener en alto el ánimo la mayor parte del tiempo. ¿Te le mides a ser responsable de ti y de tu ánimo siempre? Confío en que así sea. Por esto te invito a conocer a continuación lo importante que es dormir y soñar despierto. Podemos hacerlo de una mejor manera si reconocemos su importancia.

Sueño

*¿Qué es la vida? Un frenesí.
¿Qué es la vida? Una ilusión,
una sombra, una ficción,
y el mayor bien es pequeño:
que toda la vida es sueño,
y los sueños, sueños son.*

PEDRO CALDERÓN DE LA BARCA

En este capítulo vamos a hablar de una necesidad biológica del hombre y de otra a nivel existencial, fundamentales para la vida, así como para el alcance y el desenlace de esta. Para muchos, dormir es no hacer nada, y soñar despiertos ocurre cuando no hay nada que hacer, pero están lejos de la realidad. Dormir es una función esencial del ser humano; no hacerlo, acaba con la vida. Es tan importante para la supervivencia y para la salud como la alimentación, y por eso ahora es estudiado con detenimiento por miles de científicos del mundo entero. Por otra parte, soñar despierto es una función natural que tenemos desde niños y que nos permite concebir una realidad posible, que con acciones dirigidas llegamos a materializar. Sin el sueño nocturno no es posible vivir, y sin soñar despiertos no tiene sentido vivir. Acompáñame, amigo lector, que estos dos aliados de la vida y su sentido son esenciales también para nuestro buen ánimo.

LOS BENEFICIOS DE DORMIR

De entrada quiero afirmar que dormir no es una pérdida de tiempo, así ocupe cerca de 20 horas del día en el recién nacido y llegue a disminuir hasta seis o siete en el adulto mayor. Esta necesaria actividad tiene dos funciones primordiales. La primera, y más conocida, es la restauradora, que permite al cuerpo recuperar la energía mediante el descanso, al tiempo que consolida el aprendizaje de lo que se ha vivido en el día, integrando esta nueva información. Hoy en día se sabe que es esencial para afianzar la memoria y que sin un sueño adecuado no se puede consolidar el aprendizaje, hecho que han constatado varias investigaciones científicas y más de un estudiante que ha aprobado

la materia luego de dormir adecuadamente. Por eso es preferible dormir bien la noche anterior a los exámenes antes que pasar la noche estudiando con tensión y esfuerzo y así consolidar lo aprendido como refuerzo para la memoria.

La otra función tiene que ver con la capacidad de adaptación a todos los cambios de la vida, por lo que se asegura hoy que la cantidad y la calidad del sueño son directamente proporcionales a la calidad de vida. Sabemos, por ejemplo, que mientras hacemos una dieta adelgazante, dormir toda la noche hace que se pierda mayor cantidad de grasa (el doble si dormimos 8,5 horas frente a 5,5) aunque se pierda el mismo peso. Así lo constató un estudio de la Universidad de Chicago. Restringir el sueño aumenta los niveles de grelina, una hormona estimulante del apetito, al tiempo que reduce el gasto energético y, por lo tanto, favorece la retención de grasa.

Otra razón por la que dormir mal favorece la obesidad puede explicarse porque las personas privadas de sueño durante un experimento realizado por científicos del Laboratorio de Sueño y Neuroimagen de la Universidad de California (Estados Unidos) escogían alimentos menos sanos, más grasos y también menos sabrosos.

El sueño también es esencial para favorecer la liberación de la hormona del crecimiento y permitir que cumpla su función de hacer crecer desde el bebé hasta el adolescente. Está bien demostrado que dormir bien en los primeros años de vida tiene un efecto favorable en todo el desarrollo, incluyendo el proceso de adaptación y transformación de todos los cambios de la vida en el sistema nervioso, algo que se conoce como el proceso de plasticidad cerebral, indispensable para el estilo de vida moderna en nuestro planeta.

También es bien conocido el beneficio de una siesta corta —menor de una hora, después del mediodía— para la salud cardiovascular, pues disminuye la tensión arterial y la incidencia de eventos desfavorables para el corazón. Siestas más largas han demostrado éxito en jóvenes durante épocas de estudio, pues favorecen la integración al aprendizaje de la información estudiada, mediante la memoria.

A pesar de que el adulto mayor duerma menos, es esencial que valore el sueño como una función prioritaria en la vida, que le dé toda la importancia para que recurra a él todos los días por encima de cualquier otra actividad que pueda resultar al parecer más atractiva y/o productiva.

Dormir bien es ESENCIAL, entre siete y ocho horas, en promedio, para el joven y el adulto, con un rango máximo entre seis y nueve horas. No hacerlo conlleva efectos muy negativos a todo nivel.

LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL SUEÑO INADECUADO

Desde la infancia, los trastornos del sueño, entre los que están las pesadillas, los terrores nocturnos y el insomnio, que padecen uno de cada cinco niños de manera regular, producen tensión en el núcleo familiar y disfunción escolar. En la adultez se presentan de manera esporádica en dos de cada cinco personas, y de manera permanente en una de cada diez, y generan déficit funcional académico y laboral, alteraciones en la socialización y aumento significativo del riesgo de accidentes de todo tipo, entre los cuales se destacan los relacionados con la conducción de vehículos automotores.

Científicos de la Universidad de Pittsburgh han ido más allá y demostraron que la falta de descanso puede modificar el efecto de las vacunas, hasta volverlas inútiles en muchos casos. Esto se vio con personas que dormían menos de seis horas y habían recibido la vacuna contra el virus de la hepatitis B.

Otra condición desfavorable es que la falta de sueño, cuando es aguda (en una sola noche) y no crónica (de varias noches con privación del sueño), lleva a las personas a tener un falso optimismo como compensación del organismo a la disminución de la capacidad de estar alerta de manera natural, y eso lleva potencialmente a tomar decisiones arriesgadas, como constató un estudio del Centro Médico de la Universidad de Duke, en Durham (Estados Unidos).

Algo que ha llamado la atención en los últimos años son las pausas al respirar durante el sueño, que pueden llegar a ser más de 30 por hora, debido a alguna estrechez u obstrucción de la vía aérea, lo que se conoce como SAOS (síndrome de apnea obstructiva del sueño), o simplemente apneas de sueño. Además de afectar la calidad del sueño y generar una marcada sensación de cansancio diurno, como si no se hubiera dormido suficiente, el SAOS se ha asociado de manera directa a alteraciones cardíacas en los jóvenes y adultos, como hipertensión arterial y aumento del número de infartos, así como a accidentes cerebrovasculares, siendo además el directo responsable, en los individuos que lo padecen, de alteraciones de la memoria y de ciertas capacidades cognitivas, como las constructivas y visoespaciales. Por supuesto, causa ánimo bajo durante el día. Sin embargo, parece que los pacientes adultos mayores (los ancianos) con apnea del sueño moderada muestran una tasa de mortalidad significativamente menor cuando se les compara con la población general. Ello se basa en el análisis de 611 individuos con una edad promedio de 70 años y un período de cinco años de seguimiento por parte de la Universidad Heinrich Heine en Dusseldorf, Alemania. Los investigadores

asocian dicho fenómeno a una proteína en la sangre conocida como VEGF, generada durante la hipoxia (privación temporal de oxígeno), que parece ser la responsable del crecimiento de nuevos vasos sanguíneos que protegen el corazón.

De todas maneras, un tratamiento con presión positiva continua en las vías respiratorias —conocido como C-PAP— parece mejorar algunos de esos síntomas (funciones ejecutivas y memoria) y la calidad del sueño. También se ha visto que el ejercicio físico regular en el día, una dieta saludable como la mediterránea y evitar el sobrepeso son medidas que han resultado útiles. Incluso, el hospital Royal Devon y Exeter, de Inglaterra, comprobó que ejercitar a diario y durante tres meses los músculos de la garganta con el canto, entonando la palabra onomatopéyica “unga” en distintos tonos (12 minutos al día el primer mes y 18 minutos los otros dos) puede mejorar la condición del roncador, la apnea leve a moderada y el descanso de la pareja.

LA HIGIENE DEL SUEÑO

Dada la importancia en la salud y la vida de dormir bien, además de su directa relación con la capacidad de recuperar el buen ánimo, se recomienda ocuparse de buscar un adecuado sueño cada noche, algo que se conoce como la higiene del sueño, es decir, aplicar medidas para hacer de la cama el lugar ideal para recuperar el bienestar mediante el sueño natural. La higiene del sueño empieza con un control médico adecuado, que incluye exámenes de laboratorio, para asegurarse de que no se padece ningún tipo de enfermedad que, de no ser atendida, afecte el buen sueño. Así como el sueño afecta la salud, muchas alteraciones en la salud provocan trastornos del sueño. La higiene del sueño ha de contar con la garantía de una vía área despejada, con la nariz libre de mucosidad, lo cual ha de ser atendido siempre, e incluso favorecido, con dilatadores nasales.

Es ideal llegar a la cama sin el estómago lleno —por lo menos dos horas después de comer—, libre de comidas copiosas o indigestas y de bebidas vigorizantes o estimulantes (como el té, el café, y las bebidas colas). La práctica de yoga, relajación o meditación ha sido ampliamente documentada como favorecedora del sueño natural, así que vale la pena hacer uso de ella. La habitación ha de estar con la luz apagada, pues la luz artificial altera el buen sueño, y asimismo toda la tecnología y el equipamiento electrónico que no sea indispensable para la supervivencia ha de estar apagado y desconectado. Según diferentes investigaciones, el ruido electromagnético afecta el sueño natural en el 40% de

las personas, así que mantener lejos el teléfono celular es lo mejor.

La cama es el lugar para dormir o hacer el amor y se ha de usar solo para esto, no para ver televisión, hacer trabajos en computador portátil, chatear, estudiar, etc. Se ha de llegar a la cama solo cuando se tenga sueño, para evitar asociarla a otras actividades. Ir a la cama es un ritual que aprendimos de niños, impuesto por nuestros cuidadores, y que marca la vida, pero que se puede volver a modificar para nuestro beneficio en caso de ser necesario, asociando los horarios y los lugares al sueño natural. Esto se logra luego de unos pocos días de repetir la misma estrategia sin tensión ni presión. Si nos despertamos en la noche y nos cuesta trabajo conciliar el sueño, es mejor salir de la cama e ir a otro lugar tranquilo, donde no se haga ninguna otra actividad, y retornar a la cama solo cuando aparezca de nuevo el sueño. Por último, se ha visto que la acupuntura, la terapia floral y los farmanutrientes son ayudas no tóxicas ni adictivas muy eficaces para que dormir sea fuente de placer y restauración durante la noche, y así empezar bien el nuevo día, llenos del mejor ánimo posible.

SOÑAR DESPIERTOS

Soñar despiertos es la acción que ejercemos mediante el uso de la imaginación y la fantasía durante el día y que nos llena de buen ánimo y nos motiva a seguir adelante. Está muy presente en la niñez, y a pesar de persistir en la adolescencia, va declinado con el tiempo, siendo poco empleado por muchos adultos mayores, pues el peso de los acontecimientos les hace olvidar la magia que disponen en su vida al poder soñar e ir en pos de ese sueño. Ahora bien: ¿Qué sería de los poetas si no soñaran despiertos, o de cualquier escritor, artista, persona enamorada, inventor, científico, sin el sueño previo y mantenido de lo anhelado? Nunca hubieran podido alcanzar lo buscado ni el buen ánimo garantizado para lograrlo. También cabe mencionar a los beatos, por supuesto.

Estar siempre ocupados, más que todo en la infancia, impide desarrollar nuestra imaginación, mientras que aburrirse y no hacer nada, algo que parece negativo, en realidad puede ser muy positivo para nuestro cerebro. Eso forma la llamada “red por defecto”, descubierta en el 2011 por Marcus E. Raichle, que nos hace soñar despiertos y se ocupa de conectar experiencias y lecciones aprendidas en el pasado con planes y proyectos o posibilidades futuras, reescribiendo nuestra propia historia, como quién forma un collar. Se integran así los recuerdos y se dan alas a la imaginación, como afirman luego de sus investigaciones Teresa Belta y Esther Priyadharshini, de la

Universidad de East Anglia (Reino Unido).

Paulo Coelho, el escritor brasileño, dijo: “Nunca desistas de un sueño. Solo trata de ver las señales que te lleven a él”. Ya desde la antigüedad se cita en varias culturas, como la egipcia y la griega, el empleo consciente de los sueños para incluso curar diversas alteraciones. Se destaca la práctica curativa conocida como “sueño de Asclepio”, en honor al dios hijo de Apolo, en lugares donde cientos de personas en amplias habitaciones se dedicaban horas enteras a dirigir su imaginación de manera consciente y así construir la realidad en salud que querían para sus vidas, algo que se conoce hoy en día como visualización creativa, útil para favorecer con la imaginación los procesos curativos que se inician en nuestra propia mente, y terminan con beneficios en la salud corporal.

El famoso Walt Disney, creador del imperio más grande de la fantasía existente en el mundo, alguna vez comentó en una entrevista que en él habitaban tres personas. Una era la soñadora, que dedicaba tiempo a visualizar en su mente todo lo imaginable. Otra era la realista, que “aterrizaba” a lo posible todos sus sueños. Y la tercera era la ejecutiva, que los volvía realidad. Qué falta le haría al mundo todo ese universo mágico que Disney creó y que millones hemos disfrutado, si él no se hubiera permitido infinidad de veces soñar despierto.

Lo interesante es que siempre está activa nuestra imaginación y que podemos emplearla de manera consciente y decidida para buscar algo, y así de paso evitar que la mente nos use, con consecuencias por lo general infortunadas. Es que la mente no para nunca de funcionar. Por eso, en Oriente, la llaman “la loca de la casa”, porque brinca de un lado para otro sin rumbo fijo, si no se le atiende, educa y dirige. Si no usamos la mente y creamos nuestras propias fantasías, ella misma recrea las vivencias, retornándolas ya mezcladas de manera diferente y construyéndonos una realidad que no tiene ni orden ni sentido para nuestras vidas.

Vale la pena entonces no dejar “dormir” en absoluto los sueños despiertos, porque ellos constituyen la brújula que nos muestra el norte dónde llegar a feliz puerto, llenos de alegría. Así es el camino adecuado para hacer realidad lo buscado. Llegar allí es posible, si nos dedicamos día a día a volver realidad los sueños, o sea a construirlos, con constancia y empeño, y con buen ánimo en el proceso, lo que lleva a alcanzar una de las realidades más ansiadas del ser humano: el éxito.

EL ÉXITO

El éxito es la capacidad de alcanzar las metas propuestas en cualquiera de las dimensiones de la vida, sean aquellas valoradas o no por los demás. Socialmente, el éxito se asocia más a metas externas laborales, económicas o deportivas. Sin embargo, han de ser las propias metas las que en realidad lo determinen, porque el triunfo no es por competir y derrotar a los otros sino por recaer los propios obstáculos internos, lo que lleva a alcanzar la particular vivencia del éxito. Así que si logramos alcanzar nuestros sueños, podemos decir que tenemos éxito en la vida sin que esto signifique lo mismo para una sociedad o cultura determinada. Además, la sociedad busca el éxito con la idea equivocada de que trae consigo la felicidad y la alegría perdurables. Pero es lo contrario: con alegría genuina y felicidad es como se puede tener éxito perdurable. Por esto el camino del buen ánimo que sustenta la alegría es la ruta indicada.

Es necesario saber qué se quiere y para eso hay que soñar despierto y tener humildad, es decir, reconocer sin falsedad quién se es sin sobrevalorarse ni subvalorarse. Es este el camino de la verdad que lleva a aprender de otros, a prepararse adecuadamente para poder avanzar, y que debe estar unido a la autoestima, tema que veremos en el siguiente capítulo. Si se es humilde, se sabe **con qué se cuenta** —lo que se tiene en el presente, adquirido del pasado—, **qué se quiere** —el sueño presente en construcción— y **qué se necesita** —lo que se ha de hacer en el presente continuo que llega al futuro—, tras retirar los obstáculos, que son la incapacidad de gozar, el temor a triunfar y las actitudes negativas y derrotistas. Mahatma Gandhi decía, manteniendo esa conciencia de vida presente: “Vive como si fueses a morir mañana, y aprende como si fueses a vivir para siempre”.

Otro hecho esencial para tener en cuenta es que la mayoría de las personas sienten que merecen más de lo que reciben o que no merecen lo que les ocurre en la vida. Pasan la mayoría de su tiempo quejándose o sufriendo por lo injusto que han recibido, según su percepción y parecer. Lo real es que las personas que tienen éxito saben siempre que todo lo que les ocurre en la vida en realidad lo merecen, lo bueno por lo bueno y lo no tan bueno por lo no tan bueno. Sueltan las quejas y el sufrimiento por lo ocurrido, y asumen que si quieren merecer algo mejor deben hacer los méritos necesarios para lograrlo. Si no lo han obtenido es porque no han actuado de la manera adecuada, sin quedarse a la espera de que ocurra de manera espontánea. Además, esto es lo más importante desde mi punto de vista: cuando alcanzan el éxito, lo viven como una bendición que los llena de gratitud. Con la alegría previa, fortalecida por cumplir la meta, garantizan seguir (mereciendo) el logro y el disfrute de diversas expresiones del éxito.

Esto se puede evidenciar en el cerebro con la secreción continuada de la dopamina, entre otros neurotransmisores del bienestar. Se ocupan entonces de la acción para lograr sus sueños, por cualquiera de los caminos que la constancia, la persistencia y la alegría les muestre, y se despreocupan del resultado en sí, dado que saben que si hacen el camino de manera adecuada, aquel se dará por sí solo.

Las culturas orientales nos enseñan que si la meta se vuelve un deseo persistente, o no se logra o no hay satisfacción al encontrarla, entre otras cosas porque el bienestar obtenido es efímero y no se logra la calma ante la ambición desmedida producto del deseo. Por el contrario, si se disfruta el proceso, la meta llega sola, pues lo que soñamos despiertos *no* son deseos, sino parte del sentido de la vida, el único sueño propio de la existencia.

EL SENTIDO DE VIDA

El sentido de vida es el verdadero sueño despierto del hombre, el motor de su existencia y el que le permite alcanzar el propósito de vivir. Si validamos que somos seres espirituales en cuerpos humanos, entonces nuestras metas han de trascender el solo hecho de cumplir las pequeñas prioridades de la vida humana, cualesquiera que ellas sean. Las prestigiosas universidades occidentales de Duke, Harvard y California, entre otras, han investigado esta motivación de hallar el sentido de la vida en las raíces más internas del hombre, que trascienden la lógica y la razón, y están en directa relación con la vida espiritual. A esta, también llamada espiritualidad, la validan como la búsqueda de lo sagrado y lo divino a través de cualquier experiencia de la vida o del camino, búsqueda en la se tienen sentimientos de conexión con uno mismo, con la comunidad, con la naturaleza y con el propósito en la vida. Presenta, además, tres aspectos primordiales: significado y propósito, voluntad de vivir, y fe en uno mismo, en los demás o en Dios. En resumen, existen sentimientos, pensamientos, experiencias y comportamientos que conducen a la búsqueda de lo sagrado. Esta búsqueda puede darse de una manera espontánea y decidida, también por medio de una experiencia mística conocida como llamado interior, que es muy inusual; o por la más común de todas: una experiencia difícil que deja huella para siempre: una pérdida, una enfermedad o una dificultad que lleva a buscar nuevas respuestas y caminos, pues las anteriores no satisfacen el mundo interior.

En esa búsqueda del sentido, los sentidos que nos llevan al placer mundano se vencen frente al sentido real de la existencia, y todo converge en una dirección. Todo empieza

con un motivo de vida que permite levantarse y lleva a actuar hasta convertirse en el propósito permanente de vida, el cual permite adaptarse a todas las complejidades en aras de un objetivo claro y definido. Es lo que se conoce como misión personal, sueño mayor, a veces sueño único.

Encontrar el verdadero sentido en la vida, lo que es más fácil de lograr en la dificultad (así como en la oscuridad se reconoce la luz más tenue, suficiente para guiarnos, y que representa la luz del alma o el sentido real de la existencia), permite el retorno del buen ánimo al ponernos en el camino del sueño despierto del hombre y el logro de la meta verdadera de nuestra existencia: ser quienes somos para hacer lo que vinimos a hacer. Esa misión generalmente *no* es cambiar el mundo y hacer grandes cosas para los demás, como podría pensarse fácilmente, sino vivir nuestro propio mundo a plenitud. Este mundo es el único lugar que tenemos, donde vivimos y tenemos nuestra realidad, donde encontramos la razón de ser y de existir, donde contestamos las respuestas únicas que dan sentido a las preguntas de **quiénes somos** y **para qué vivimos**. Es el mismo lugar que podemos habitar con buen ánimo si nos permitimos seguir soñando despiertos para avanzar, construyendo nuestro propio camino, pues “se hace camino al andar”, como dice la conocida canción.

Alimentación

*Que la comida sea tu alimento
y el alimento tu medicina.*

HIPÓCRATES

Si algo caracteriza el estilo de vida moderno es la manera en que comemos en cada familia, grupo humano y región, estilo que cada día se va modificando en alguna medida por la frecuente afluencia de dietas y estilos de alimentación diferentes, con todas sus ventajas y desventajas. Por ejemplo, en casi todo el mundo, la comida rápida, llamada comida chatarra, marca hoy una tendencia frente a la alimentación y a la manera de ingerirla, que modifica por completo la importancia previa que se tenía de la preparación, de la frescura y el sabor propio de los ingredientes, de lo nutritivo de los elementos y del tiempo de duración en la ingesta. De estos cambios podemos o no sustraernos como decisión personal, o incluso participar de ella esporádicamente sin que eso modifique en realidad nuestro estilo de vida ni nuestra relación con la comida, como tampoco nuestro buen ánimo.

Pero no quiero limitarme a la comida como tal, sino referirme a diferentes tipos de alimentos que nos nutren en la vida y recordar que son parte de nuestras necesidades fundamentales para la existencia. No nos alimentamos de lo que ingerimos sino de lo que logramos asimilar. Así, pues, hay un alimento espiritual, que llena nuestro mundo interior y que es tema de la quinta parte del libro y un alimento sensorial, que recibimos mediante los sentidos (sonidos, aromas, colores). Otros alimentos, que son la valoración que tengamos de nosotros mismos, que es fundamental para nutrir nuestra propia imagen, el aire que respiramos y la manera como lo hacemos, y el máspreciado líquido, el agua, completan todo lo disponible para nutrir plenamente nuestro ánimo y nuestra vida.

EL ALIMENTO SENSORIAL

Nuestros cinco sentidos son los medios gracias a los cuales logramos conexión directa con el mundo exterior, medios que están en permanente actividad, documentando lo que ocurre en todas partes. Estos estímulos pueden nutrir favorablemente nuestro ser cuando

recibimos estímulos adecuados, como es el caso de un masaje o una caricia en la piel, que favorece la sensación de confianza, cuidado y cariño. Se puede sobrestimular un sentido y generar malestar, como, por ejemplo, mediante un ruido molesto, o se puede incluso intoxicar y dejar un malestar perdurable, como ocurre al observar imágenes desagradables o violentas. También se puede generar aversión y rechazo, como cuando el olfato y el gusto son invadidos por olores y sabores desagradables. Sin embargo, muchas veces los sentidos logran activar el buen ánimo y el bienestar de diversas formas, que es lo que nos interesa en este momento.

En lo que tiene que ver con los aromas, oler de manera suave y sostenida la esencia de sándalo, el jazmín o el romero calma la ansiedad, fortalece la claridad mental y ayuda a actuar con capacidad en momentos en los que se necesita determinación. La lavanda, la rosa y la naranja son buenos elementos si queremos mitigar la tristeza. Para la sensación de soledad y abatimiento, la manzanilla y la salvia pueden ser útiles. Otros aromas logran nutrir nuestra autoestima, como ocurre con el pomelo, la bermagota y el ciprés. Se dice, además, que para aumentar la energía, el limón es un buen elemento, y que si se busca un buen ánimo para las relaciones íntimas, el más recomendado es el ylang-ylang.

En el caso del gusto, la medicina tradicional china nos enseña que para activar el buen ánimo lo indicado es activar el fuego, lo que se logra con alimentos amargos, siendo el más indicado el jengibre en cualquiera de sus formas, sin llegar a excederse, pues parafraseando el conocido refrán debe recordarse que “lo bueno si poco, dos veces bueno”.

Con respecto a la vista, las imágenes relajantes, como los paisajes, sobre todo con luz y agua que esté en movimiento, por ejemplo las cascadas, han resultado las mejores activadoras del buen ánimo en diferentes ensayos de los investigadores sobre el tema, junto a los momentos de gloria de los deportistas o los de exaltación del amor en pareja, si el contexto es adecuado.

En cuanto a los colores, se sabe que los cálidos, sobretodo el rojo y el naranja, son los más estimulantes. Sin embargo, en ocasiones se necesita relajación, y para ello los tonos de verde o azul son los más indicados.

Con relación al oído, cualquier estímulo musical que nos agrada puede ser estimulante del buen ánimo. En mi caso, escuchar, por ejemplo, *La vida es un carnaval*, de Celia Cruz, o *Color esperanza*, de Diego Torres, logran este efecto, aunque sé que *Party in the USA*, de Miley Cyrus, o *Crazy in Love*, de Beyoncé, lo logran en otras latitudes. Incluso existen quienes generan un buen ánimo con el canto llano o gregoriano.

Es común que sea la música popular regional y tradicional, y sobre todo la que escuchamos con agrado en las primeras épocas de la vida, la que nos active el buen ánimo al escucharla de nuevo. Lo esencial es acompañar siempre nuestra vida con música agradable.

Recordemos que si dejamos que los sentidos se plieguen al sentido de la vida, todo estímulo sensorial tendrá su verdadero sentido en pos de él.

LA AUTOESTIMA

La autoestima es la percepción emocional que tenemos de nosotros mismos, que sobrepasa lo que la razón y la lógica nos dice y que se constituye en el instrumento real de medición para cualificar lo que consideramos que somos y valemos en la vida. También puede ser entendida como una fuerza innata que lleva a todo el organismo hacia la vida de forma armónica y organizada, con una dirección específica, integrando la razón, la emoción y todo lo que atañe a la biología humana, o sea al cuerpo. Esta medición subjetiva de nuestro ser hace que nos demos un valor, en detrimento o como estímulo favorable para nuestra vida.

Es una manifestación clara del amor, conocida como “amor propio”, que parte de la aceptación de la realidad que somos, el respeto por nuestro organismo (máxime si tiene alteraciones de la salud), el reconocimiento de nuestras virtudes y defectos en un grado muy aproximado a la realidad, y la activación consciente y sostenida de todos los mecanismos con que contamos, o que podamos obtener, para construir una vida digna, en la cual logremos expresar nuestros dones y corregir nuestros defectos.

De acuerdo con la experiencia de muchos investigadores, la autoestima es muy baja en la gran mayoría de los seres humanos, y funciona como un gran obstáculo por el cual nos detenemos y lamentamos excesivamente cualquier condición valorada como no favorable en la travesía de la vida. Afortunadamente, se sabe que la autoestima se puede transformar en una más adecuada, y que, de hacerlo, incrementará la confianza propia, lo que redundará rápidamente en buen ánimo.

La autoestima es el resultado de influencias muy diversas que van desde el vientre, con la valoración de nuestra madre. Se modifica con el paso de los días con el intercambio permanente de aceptación o rechazo de parte de los seres cercanos y del mundo donde nos desarrollamos. Cada nuevo momento en la vida que tengamos con nuestros progenitores, el grupo cercano y las tendencias sociales, educativas y religiosas

terminarán por completarla.

Lo importante es que a mayor autoestima, mayor grado de tolerancia al fracaso, mejor actitud ante las dificultades, más fácil hallazgo de las respuestas a las necesidades específicas, con una visión más amable y alegre de la vida. Se sabe que la autoestima baja favorece o agrava ciertas dolencias físicas conocidas como enfermedades autoinmunes de la piel o del tejido colágeno (psoriasis, lupus, algunas formas de artritis, síndrome de Sjörngen) y diversos trastornos digestivos (gastritis, síndrome de intestino irritable, etc.).

Esta valoración personal nutre o desnubre nuestro cuerpo en el plano de las emociones y sentimientos, e influye incluso en la valoración de la percepción que tengan nuestros sentidos de la realidad exterior. No en vano las enfermedades como la anorexia o la bulimia, entre otras alteraciones modernas de la alimentación, parten de una imagen distorsionada de nuestra propia realidad.

Por eso es recomendable mirarse tal cual se es, sin la insistente comparación con modelos externos, creados por la sociedad, que en general son percibidos de una manera inadecuada, usualmente supervalorada. Al mirarse con honestidad, siempre encontraremos hechos favorables para valorar y otros con posibilidad de ser mejorados, así no nos alabamos ni caemos en el orgullo ni la soberbia, aunque tampoco nos destruimos, menospreciamos ni agredimos. En realidad la perfección en el mundo humano no existe, lo que sí existe es la capacidad de superación. Y el buen ánimo siempre aparece, si uno se compromete a intentarlo.

EL AIRE

Para nuestras células, que es donde se llevan a cabo todas las funciones de la vida, y cuya integración con las otras manifiestan la unidad biológica que llamamos cuerpo físico, el primer y más vital alimento es el aire, por encima del agua y la comida. Sin aire no sobrevivimos minutos. Podemos hacerlo muchas horas sin agua, y varios días sin comida, aunque tengamos ciertas alteraciones.

Desde la antigüedad se sabe que el proceso de llevar el oxígeno y expulsar el dióxido carbónico resultante del metabolismo, llamado respiración, además de activar las funciones biológicas necesarias para la supervivencia y mantenerlas, regula en todo sentido los ritmos de la vida. Al tomar conciencia de la respiración podemos dirigir el pensamiento, la emoción y la acción de una manera decidida. Por observación simple se

puede constatar que cada estado emocional modifica la velocidad y el estilo de nuestra respiración (en la rabia respiramos rápido, en la reflexión lento, con paz interior o en meditación las pausas se alargan, con temor la respiración se hace entrecortada...), lo mismo que ocurre con las diferentes actividades físicas, según sea la intensidad y el esfuerzo que se requiera para desarrollarlas. Aprovechando el mismo mecanismo, desde la respiración dirigida podemos modificar los estados emocionales, aquietar la mente y llevar al cuerpo en la dirección buscada.

A la ciencia de los ritmos o *pranayama*, práctica milenaria del yoga de diferentes tiempos y cadencias en la práctica de la respiración, se le atribuye la capacidad de conocerse y comprenderse mejor, favorecer la organización, guiar los propios pensamientos, sentimientos y proceder.

Más recientemente, en el siglo pasado, se pudo constatar la importancia del dióxido de carbono en la respiración, no como producto de desecho, como se consideraba antes, sino como complemento y regulador de la capacidad de utilizar el oxígeno por medio de los tejidos y las células, vía la sangre, que es lo esencial en la respiración. Cuando nos alimentamos en exceso, la acumulación nos lleva a enfermarnos; lo mismo pasa al respirar demasiado (hiperventilación). Se calcula que en promedio respiramos de manera crónica de dos a tres veces más de lo que se necesita, con consecuencias negativas para la salud.

Para subir el ánimo en un momento cualquiera, respirar más, con inspiraciones profundas es útil, como ocurre con el bostezo. Sin embargo, termina siendo contraproducente a mediano y largo plazo, pues lo ideal, aunque suene extraño, es respirar menos, que es en realidad parte del “soltar”. Se debe respirar lo justo y necesario, y obviar el atesoramiento de aire, que solo nos afecta. Se suelta el exceso, usando lo necesario, y así se gana salud y buen ánimo.

El profesor Konstantin Buteyko, un médico y científico ruso, investigó toda su vida los patrones respiratorios de los enfermos y moribundos, y comprobó que inhalar más aire del necesario, metabólicamente hablando, es la causa directa de muchas de las enfermedades del mundo moderno. Su legado, conocido como “El método Buteyko”, enseña unos sencillos ejercicios de respiración diseñados para que los asmáticos puedan controlar la enfermedad y reducir sorprendentemente sus síntomas. También está indicado en muchas afecciones respiratorias, y ha tenido elevado éxito en sinusitis, alergias, apnea del sueño, ronquidos, enfisema, hipertensión, ataques de pánico, bronquitis, eccema e hiperventilación. Respiramos para vivir: respirar lentamente nos

alarga y mejora la vida, y de paso el ánimo.

EL AGUA

Abundante en nuestro cuerpo —cerca de las dos terceras partes están formadas por este líquido esencial—, el agua está presente en las más importantes funciones corporales vitales, como la disolución de la gran mayoría de los nutrientes y el mantenimiento del equilibrio de la temperatura corporal, además de transportar sustancias esenciales a las células, logrando abastecer todo el organismo. Sabemos que es mayor en el recién nacido y que disminuye con el paso del tiempo hasta menguar en el moribundo, pudiendo decirse que perder agua es perder vida, y que ganar agua es ganar vida, de ahí la importancia de su consumo y uso adecuado.

Su uso externo e interno es activador del buen ánimo. Una ducha fría fugaz luego de una relajante ducha cálida es un estimulante natural muy poderoso con el que podemos iniciar cada día el ciclo de vida. Asimismo, despertarnos y beber uno a dos vasos de agua fresca potable, destilada o mineral de pH alcalino, además de calmar la sed y refrescar la garganta, restauran la hidratación perdida por la falta de ingesta durante el sueño, además de las pérdidas insensibles del sudor y exhalación de la noche, y las eliminaciones fisiológicas de la deposición y la orina que se han de tener al despertar.

Beber un vaso de agua fresca (no helada) unos quince minutos antes de comer hace que disfrutemos la comida, pues la podemos asimilar mejor. Las pequeñas tazas de agua caliente, ya sea sola o en tisanas, o incluso con café, logran levantar el ánimo a lo largo del día.

Una inmersión de los pies cansados en agua caliente es un regalo prudente y justificado para los que soportan sin reclamos nuestro peso corporal todos los días. Y lo último y más maravilloso del agua es su comprobada capacidad para guardar, transportar y luego entregar información de todo tipo que entra en contacto con ella. La homeopatía y la terapia floral dan fe de ello: este inigualable líquido conserva las propiedades de los remedios de la naturaleza, que permanecen listos para beneficiar a quien los reciba.

Son de destacar los trabajos artísticos del investigador japonés Masaru Emoto, quien descubre, mediante cristales, cómo el agua se “expresa” de manera diferente ante estímulos diversos. Al estar expuestos a palabras gratas en diferentes idiomas, a lugares saludables, a sonidos armónicos, entre otros, los cristales adquieren gran belleza y armonía, pero sucede lo contrario con palabras soeces y ofensivas, ruido alterador y

lugares contaminados, casos en los cuales se distorsionan y no adquieren armonía alguna. Así ha de pasar con el agua que llevemos a nuestro cuerpo si la llenamos de buen ánimo. Así perdurará en nuestro interior. No será entonces solo agua, con todo lo bueno que ya es, sino además agua llena de optimismo, bienestar y buen ánimo.

LA COMIDA

Sabemos que el alimento biológico es esencial para la salud y la vida, así como para el ánimo. Todos hemos constatado el efecto que tiene en el ánimo la baja de azúcar en la sangre, mecanismo por el cual el organismo nos lleva a comer en un momento determinado, y el proceso restaurador que genera la ingesta del alimento adecuado. Así como el oxígeno es esencial para la vida, el azúcar también lo es, y por eso se requiere de ese fino equilibrio mediante la dieta regulada, con baja o nula cantidad de azúcar refinado. Lo ideal es mantener el equilibrio consumiendo cinco comidas al día: el desayuno, el almuerzo y la cena, y dos meriendas entre las tres. Es esencial comer variado, gustoso y nutritivo en cada oportunidad, sobre todo empezando el día, en el lapso de la primera hora posterior a habernos despertado. Según Daniela Jakubowicz, de la Universidad de Tel Aviv, Israel, en un estudio que publica la revista *Obesity*, comer abundante en el desayuno proporciona energía, mejora el estado de ánimo y evita múltiples enfermedades, a sabiendas de que la hora en la que comemos influye en cómo procesa nuestro cuerpo los alimentos, además de ayudar a evitar el sobrepeso.

Otro hecho esencial para el buen ánimo es el rito con el que acompañemos la comida, siendo esencial disponer nuestra atención solo a comer y no a trabajar, leer, ver televisión y menos a discutir. Es aún mejor si estamos acompañados de personas agradables, que nos aporten bienestar a la vida. Además, hemos de masticar bien, disfrutando de cada alimento, y poniendo atención a la comida para que de paso se nutran todos los sentidos al alimentarnos. Por eso es bueno engalanar la dieta con aromas, colores, sabores y presentaciones muy tentadoras.

Por otro lado, toda la comida copiosa, con abundante grasa o de alto nivel de toxicidad, además de afectar la salud, altera el buen ánimo, inmediatamente después de la ingesta y a largo plazo, por los efectos en la salud. También es bueno tener en cuenta las intolerancias, como es el caso de la leche entera en cerca de seis de cada siete personas, o la del gluten del trigo, en uno de cada cuatro (no me refiero a la enfermedad celiaca, cuya incidencia es mucho menor, solo cerca del 1% de las personas lo sufren, y es un

afección mucho más grave).

Por otra parte, es bien sabido que el consumo moderado del alcohol mejora el buen ánimo. Más allá, hace todo lo contrario. Por consumo moderado se entiende hasta nueve tragos a la semana, y *no* más de cuatro por una noche de fiesta. En el curso de la semana se pueden consumir de dos a tres en un día para el hombre y de uno a dos para las mujeres y adultos mayores de cualquier sexo (sin pasarse de los nueve estipulados a la semana). Nunca deben consumir alcohol los menores de edad o las mujeres embarazadas, los alcohólicos, o las personas con alguna contraindicación médica previa o que vayan a conducir vehículos automotores. Por un trago se entiende una onza de whisky, vodka o aguardiente, o una cerveza de 300 ml o una copa de vino de poco menos de 150 ml. Se ha de beber acompañando una comida, con buena hidratación. El agua es ideal porque diluye el alcohol, y durante su consumo debe evitarse el consumo alto de dulces, para así lograr influir saludable y positivamente en el buen ánimo.

El azúcar refinado tiene fama de subir el ánimo rápidamente, sin embargo funciona como un avance en efectivo con la tarjeta de crédito: disponemos de dinero (energía inmediata), pero el pago ha de hacerse con los recursos del cuerpo, que son las sales minerales, a un precio mayor, motivo por el que *no* lo recomiendo de ninguna manera. El consumo de huevo, un alimento muy completo y nutritivo, es recomendable siempre y cuando no se haga en exceso, y preferiblemente hervido o cocido en un poco de agua, no en aceite y menos en margarina. Tampoco es recomendable crudo, porque puede ser venenoso.

Es recomendable el consumo de entre siete y ocho porciones de frutas y verduras frescas (lo que se sabe porque conservan su aroma original, no solo por su apariencia). Con ellas nos sentimos más relajados, más felices y más energéticos, según un estudio dado a conocer en la revista *Journal of Health Psychology*.

Entre las dietas que mejor he visto que mantienen el buen ánimo están la dieta para estar en la zona (baja en carbohidratos simples) y la antidieta, rica en frutas en la mañana y restrictiva en cuanto a la combinación de ciertos tipos de alimentos. Son fáciles de seguir y muy eficaces.

Entre las sustancias y suplementos que se ha constatado que ayudan al ánimo están la tiamina o vitamina B1 (presente en los cereales integrales y los lácteos), indispensable junto al aminoácido triptófano para producir la serotonina, el neurotransmisor más directamente relacionado con el estado de ánimo. Otro maravilloso producto es el chocolate, que actúa por la vía de la feniletilamina y la oxitocina, dos neurotransmisores

que afectan también favorablemente el ánimo.

Los arándanos, las fresas, el té, las nueces y el salmón también ejercen un efecto positivo en nuestro estado de ánimo. Karina Martínez Mayorga, investigadora de la Universidad Autónoma de México, encontró que contienen componentes del sabor estructuralmente muy similares al ácido valproico, un antiepiléptico que también se usa para suavizar los cambios de humor de pacientes con enfermedad bipolar.

Mi mayor gratitud con productos de la naturaleza es con las flores, que mediante sus esencias son mi mayor herramienta terapéutica para sanar las innumerables condiciones de la vida afectiva y emocional que minan de manera directa el buen ánimo. Mi recomendación, querido lector, es que las conozcas y las uses, y seguramente tu ánimo cambiará de manera favorable. Después de 25 años de uso diario en mi vida y la de mis pacientes me hacen decir con certeza que es el más grande alimento para el alma que existe en la naturaleza, y que sirven para tener siempre el mejor ánimo.

Si algo me ha maravillado también en la vida es la jalea real, producto natural de la secreción de unas glándulas de las abejas nodrizas, que es la causa directa del crecimiento y la longevidad de la abeja reina. Es sin duda el alimento más concentrado de la naturaleza, y desempeña un papel decisivo en los procesos de restitución celular, enriqueciendo los tejidos corporales. Activa profundamente la vitalidad y el buen ánimo.

Por otro lado, los aceites de pescado (es esencial que estén libres de impurezas, por la infortunada toxicidad del mar) han sido valorados por múltiples investigaciones como protectores de las recaídas permanentes del estado de ánimo en pacientes depresivos, si se consumen en largos periodos de manera regular. Así mismo, el uso de la llamada “hierba de San Juan” tiene efecto comprobado en la reversión de la depresión leve o moderada.

Es bueno consumir también de vez en cuando las algas marinas, que ayudan al buen funcionamiento de la glándula tiroides, esencial en el metabolismo del cuerpo y que influye también en el estado de ánimo.

Por último, el buen ánimo para la vida sexual se ve ayudado con el ginseng, el azafrán y la yohimbina, conjuntamente con la canela, aunque, como es evidente, no son suficientes, porque sin el romanticismo nada tienen que hacer para convertir la velada en una noche maravillosa, llena de amor, pasión y complementariedad.

Actividad

La actividad es lo que hace feliz al hombre.

GOETHE

Para mantener el buen ánimo, es tan importante la actividad mental como la física, dado que ambas nos permiten adaptarnos de una manera adecuada a los diferentes cambios en la vida y son elementos esenciales dentro de la búsqueda de un saludable estilo de vida. Además, el cerebro se ha desarrollado evolutivamente como resultante de la actividad de un organismo determinado, y a su vez la actividad del cerebro ha condicionado la del cuerpo, siendo su relación actual muy estrecha y permanente. Entonces es importante poner en práctica ambas actividades durante toda la vida para desarrollar al máximo la potencialidad de la mente y del cuerpo, al tiempo que se evita su deterioro. Investigaciones recientes del Instituto de Neurociencia Cognitiva de Londres, dirigidas por la neurocientífica Sarah-Jayne Blakemore, muestran que el cerebro continúa desarrollándose después de la pubertad y logra su madurez después de los treinta años, incluso después de los cuarenta, siendo la corteza prefrontal, región esencial en las funciones cognitivas superiores como la planificación y la toma de decisiones, la que tiene un periodo de desarrollo más prolongado.

Para activar la mente y el cuerpo se requiere la decisión de hacerlo y un plan de trabajo, pues es un proceso que se hace día a día y no solo en un instante, por lo cual es muy importante la constancia y no un estímulo corto e intenso. Para esto es útil convertirse en una persona **proactiva**, que siempre está buscando hacer algo que favorezca el buen funcionamiento de todo, sin esperar a que ocurran los cambios. Una persona proactiva hace que los cambios sucedan, y evita ser una persona **reactiva** que, por el contrario, siempre responde a lo que ocurre en su entorno, por lo general de manera impulsiva, y delega el control de sus acciones y por ende su vida en otros, respondiendo solo cuando los hechos la superan. La persona proactiva está comprometida con la vida.

COMPROMISO

La definición de compromiso tiene un significado diferente de acuerdo con la persona que lo vivencia. Para una madre, consiste en levantarse en la madrugada varias veces a atender a su bebé, a pesar del cansancio y a sabiendas de la ardua jornada que le espera al otro día. Para el misionero, consiste en decir adiós a su comodidad para ayudar a otros a que tengan una mejor vida. Para un médico, es estar disponible siempre ante la necesidad de salud de sus pacientes. Para un boxeador, es levantarse de la lona una vez más, de todas las que ya ha sido tumbado. Para el inventor, es volver a intentarlo a pesar de que en las oportunidades anteriores no haya tenido éxito. Para el futbolista, es validar el honor de portar su camiseta con absoluto esfuerzo hasta el último minuto, a pesar de ir perdiendo el partido. Para el soldado, es subir la colina sin saber lo que le espera al otro lado.

Una buena forma de entenderlo es decir que el compromiso es lo que transforma lo prometido en realidad, cumpliendo la palabra dada. Lo interesante es que adquirir compromisos es un elemento esencial que favorece el ánimo para llevar a cabo la tarea.

La doctora Susan Kobasa investigó a diferentes ejecutivos que presentaban efectos negativos mínimos del estrés en su vida y que lograron desarrollar sus capacidades de una manera adecuada, logrando alcanzar las metas propuestas. Todos expresaban un claro compromiso con lo que hacían, entendido como una actitud de curiosidad y de participación en todo lo que estaba sucediendo, con preguntas profundas y frecuentes sobre el significado de la vida en general y de su vida propia. La doctora Kobasa descubrió que al hacerse preguntas sobre el significado de la vida, se desarrolla una curiosidad por las cosas, lo que termina convirtiéndose en un compromiso. Esta es, pues, la búsqueda del significado de cada cosa, que genera el desarrollo de la actividad mental en esa dirección y capacita al cuerpo para lograr llevar a cabo la misión personal que uno se proponga.

Mientras más se le encuentra sentido a la vida y a cada cosa que se hace, en el lugar y condiciones en que se realiza, más se logra generar compromiso con ella y se siente más energía y capacidad para seguir avanzando. La cara contraria al compromiso se llama enajenación, hecho que puede ser observado en los hogares de niños desamparados que se han apartado del mundo y que no tienen curiosidad ni motivación alguna por él y quedan desconectados de lo que ocurre en el mundo. Hoy en día, muchos seres humanos logran conexión con el mundo desde la distancia mediante los medios de comunicación. El uso de tecnología para la interacción con el mundo externo, a pesar de lo favorable que es, también puede empeorar el estado de ánimo, si no se acompaña de

contactos directos, como se deduce de una investigación sobre el uso de Facebook. Si una persona se dedica repetida y compulsivamente a navegar en esta red (durante tres horas), nutriendo sus relaciones virtuales, al principio satisface plenamente la respuesta de la conexión social pero a la larga provoca malestar y depresión. El estudio de la Universidad de Michigan con 82 usuarios activos mostró una relación directamente proporcional entre el tiempo que pasaban conectados y su sentimiento de desánimo. Por el contrario, cuando la interacción cibernética se alternaba con encuentros personales, el impacto negativo sobre el bienestar disminuía. Probablemente se ello se deba a la frustración que provoca en el usuario la sobreinformación respecto a las vidas de los demás y el sometimiento a una rivalidad constante. También se vincula al sedentarismo y a la falta de actividad física que conlleva la navegación excesiva en las redes sociales.

PERSISTENCIA QUE SE VUELVE HÁBITO

Mantener la actividad mental y física de manera regular, sea mediante la elaboración de sudokus, el estudio o la capacitación en un deporte, por ejemplo, no podrá llegar a darse sin poseer la cualidad de la persistencia. En los tiempos modernos muchas personas están ocupadas simplemente en estar ocupadas, corriendo mucho más para alcanzar algo, pero en realidad consiguen menos. Piensan que persisten, pero en realidad solo sobreviven, sin bienestar y sin éxito, y acaban por completo con su buen ánimo al no sentirse ni útiles ni productivos. Persistir denota claridad de propósito, planeación estratégica y metodología adecuada, todo lo cual se ha de validar en cada momento para no solo permanecer ahí, sino, y sobre todo, avanzar siempre donde otros se rendirían.

Og Mandino tiene una reflexión sobre la persistencia que bien vale la pena tener en cuenta cuando se enfrenta un desafío, como el que puede significar dar lo mejor de sí en la mente o en el cuerpo: “Persistiré hasta triunfar. Yo no vine derrotado a este mundo, el fracaso no corre por mis venas. No soy una oveja esperando que la dirija su pastor. Soy un león, y me niego a hablar, a caminar y a dormir como las ovejas. Persistiré hasta triunfar”.

La forma más sencilla con que los humanos persistimos en algo es la generación de hábitos, los cuales se adquieren en la mayoría de los casos de manera inadvertida. Nos habituamos a seguir una vía determinada para ir al trabajo, a seguir un tipo de dieta, a ver ciertos programas en la televisión, a frecuentar ciertos lugares y a mantener ciertos gustos. Estos hábitos se generan con solo validar una acción como importante y repetirla

entre dos y cuatro veces para que se convierta en un camino por seguir sin esfuerzo ni necesidad de emplear la razón ni de tomar decisiones conscientes. Así podemos levantarnos más temprano un día. Al hacerlo, en lugar de lamentarnos o de sentir el infortunio de tener que madrugar, debemos anotar con claridad aspectos importantes que nos llamen la atención, como tener más tiempo para lo que necesitamos, ver una ciudad diferente y especial, gozar de menos tráfico en el desplazamiento, o cualquier otra cosa importante, y reafirmarlo en nuestro interior varias veces (no hacia los demás). Lo hecho se convertirá en un hábito si lo repetimos un par de días más, y veremos que a la semana siguiente no existirá esfuerzo para realizar esta acción. Así se puede hacer para convertir en hábito el tomar una ducha fría, hacer una jornada de ejercicio, reiniciar una jornada de clases, o lo que sea, con solo un poco de esfuerzo al principio. El proceso de habituarse hará lo demás.

Asimismo, te puedes habituar a tener buen ánimo en tu vida. Es cuestión de actitud adecuada con un poco de persistencia inicial, que se convierte en un estilo de vida permanente.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL CEREBRO

No hay duda de que realizar ejercicio físico es favorable para el cuerpo a todo nivel, sobretodo en el sistema locomotor, el cardiovascular y el respiratorio, así como también para el cerebro. Según investigaciones del Instituto del Cáncer Dana-Farber y la Universidad de Harvard, al practicar ejercicio de resistencia se produce en el cerebro una molécula llamada irisina, que tiene efectos neuroprotectores. La irisina, producto del ejercicio de resistencia, favorece la expresión de otras sustancias en el cerebro que mejoran la función cognitiva y disminuyen los síntomas de las enfermedades neurológicas.

Por otro lado, un estudio publicado en la prestigiosa revista *Neurology* demostró que caminar al menos 10 km a la semana ayuda a conservar la memoria en personas de edades avanzadas, al tiempo que protege en parte el deterioro que lleva a la enfermedad cerebral.

También se ha podido documentar que la capacidad de caminar erguido y con paso firme es un factor predictivo de la capacidad cognitiva de la persona que lo logra hacer sin dificultad, hasta el punto de que se dice que durante los siguientes 10 años su cerebro tendrá una adecuada capacidad cognitiva.

Ya vimos cómo bailar es una estrategia útil para disminuir el deterioro cognitivo característico de la edad, algo que también han podido documentar frente al ejercicio breve e intenso y la capacidad de mejorar la memoria los investigadores del Centro de Neurobiología del Aprendizaje y la Memoria de la Universidad de California.

Otras investigaciones muestran los beneficios que tiene para el cerebro la actividad física que se realiza de manera regular, por lo menos cuatro veces a la semana y cerca de una hora, con intensidad moderada.

MENTE SANA EN CUERPO SANO

Esta premisa ha acompañado a los investigadores desde hace muchos años. Ellos han constatado la importancia de una mente activa y saludable en un cuerpo de iguales características. Sin embargo, ello no se logra, pues el sedentarismo es un mal ascendente en nuestra sociedad, a pesar de que la actividad mental e intelectual va en ascenso en todas las culturas y latitudes.

Hace apenas 200 años no se hacía ejercicio por recreación y ni siquiera por salud; tener que desplazarse de un lugar a otro por largas distancias era parte del estilo de vida, sin que esto se viera como un esfuerzo exagerado, aunque muchas veces se hiciera con un ritmo intenso.

Muchas veces las personas aducen no hacer actividad física por sentirse cansadas y carentes de energía para empezarla o continuarla, sin saber que precisamente tener una actividad física de manera regular aumenta la vitalidad y disminuye la sensación de cansancio de manera permanente. La actividad física se necesita, además, para recuperar la elasticidad articular y mantener la estructura ósea en su mejor nivel, postergando la aparición de la compleja enfermedad de la osteoporosis. Hoy se puede decir con certeza lo necesaria que es para todo el organismo la actividad física regular, y es evidente que su falta favorece la baja autoestima y agrava o favorece estados de ánimo negativos, como los que se tienen en la depresión y la melancolía.

Como información general se pueden definir dos tipos de ejercicio físico: el isotónico y el isométrico. El primero implica la contracción de ciertos grupos de músculos frente a una resistencia baja y durante un recorrido largo. Es el caso de caminar, correr y nadar, entre muchos otros. Este tipo de ejercicio es el que mejores resultados genera para la salud cardiovascular, además de fomentar vigor y aumentar la sensación de energía para desarrollar otras actividades. El segundo, el isométrico, permite que los músculos se

muevan frente a una resistencia mayor y a lo largo de un recorrido corto, como en el caso de las actividades en el gimnasio o el levantamiento de pesas, entre otros. Lo ideal es una práctica combinada de ambos. Sin embargo, si ha de escogerse alguno de los dos, siempre se ha considerado de mayor impacto favorable en la salud general el isotónico (los aeróbicos). Lo esencial, en realidad, para mantener el buen ánimo, es una práctica regulada, por lo menos tres veces a la semana (ideal más), de una intensidad moderada o mayor, y de cerca de una hora de duración. Para evitar el agotamiento o la afectación de la salud, una buena medida de control es que mientras se hace la actividad física, así sea solo caminar, pueda ser posible hablar (sin que esté invitando a hacerlo), y valorar así que no se estén sobrepasando las capacidades del cuerpo.

Ya para terminar, quiero resaltar que se necesita solo un poco de buen ánimo de manera proactiva para empezar la actividad mental o física, un poco de persistencia hasta lograr generar el hábito que permita continuar a lo largo del tiempo. Sin embargo, se necesita mucho compromiso para que ante una dificultad o al no obtener el resultado esperado, se evite desistir rápidamente. Es el compromiso el que hace que logremos siempre la meta prevista, en este caso el compromiso con la vida, con la salud propia y con el bienestar. Con este compromiso el buen ánimo estará presente todo el tiempo.

Crisis

*En los momentos de crisis,
solo la imaginación es más importante que el conocimiento.*

ALBERT EINSTEIN

Tal vez la palabra crisis genere inmediatamente una tensión en muchas personas, al sentir que lo que ocurre es una dificultad grande e incluso una “sin salida”. Sin embargo, es una oportunidad maravillosa que da la vida para resolver las condiciones complejas de una manera diferente de aquella en que se estaban presentando, para cambiar el punto de vista, ampliar los horizontes, aprender algo nuevo, dejar atrás muchas cosas que en realidad dejan de tener sentido para la propia vida.

El hecho de que la palabra crisis se vea como una oportunidad se da desde la antigüedad en el pueblo chino, como su propio lenguaje lo indica. En el chino tradicional, los términos “crisis” y “oportunidad” comparten el 50 % de los ideogramas que los representan:

Chino tradicional: 危機 (Crisis) 機會 (Oportunidad)

Si se observa con atención, el segundo ideograma de la palabra “crisis”, 機, es el primero de la palabra “oportunidad”. Para el chino, cada crisis tiene en su interior una oportunidad, y para que una oportunidad sea completa se necesita una crisis. Depende de cada uno ver lo que quiera ver. Con bajo ánimo se suele ver la crisis como un obstáculo; sin embargo, esa misma crisis puede activar el buen ánimo y mantenerlo alto, si se comprende como un desafío que genera una nueva oportunidad. Nadie mejor que Albert Einstein para describirlo.

LA CRISIS SEGÚN ALBERT EINSTEIN

El científico alemán Albert Einstein nos dejó esta reflexión sobre la crisis. Durante

años la he leído y creo que no tiene pieza mala. Por eso quiero compartirla completa.

“No pretendamos que las cosas cambien, si siempre hacemos lo mismo. La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países, porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura. Es en la crisis que nacen la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis se supera a sí mismo sin quedar ‘superado’.

”Quien atribuye a las crisis sus fracasos y penurias, violenta su propio talento y respeta más los problemas que las soluciones. La verdadera crisis es la crisis de la incompetencia. El inconveniente de las personas y los países es la pereza para encontrar las salidas y soluciones. Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos. Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia. Hablar de crisis es promoverla y callar en la crisis es exaltar el conformismo. En vez de esto, trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora, que es la tragedia de no querer luchar para superarla”.

Lo importante en las crisis es afrontarlas para sacar el mayor provecho posible y salir fortalecidos con el aprendizaje integrado. Las crisis son necesarias en la vida porque nos hacen crecer, y sin ellas no avanzamos a un ritmo superior. Entonces no hay que temer a las crisis, porque ellas no vienen a destruirnos: vienen a forjarnos para pulir la joya que hay en cada uno de nosotros. Bienvenidas las crisis. Lo importante es no quedarnos siempre en ella. Son cursos intensivos en la escuela de la vida, que los mejores alumnos aprobarán con creces sin quedarse en ellas para lamentarse o sufrir, sino para que, con el aprendizaje incorporado, sean apoyo, guía y compañía para otros que empiezan esta poderosa travesía. Por eso, cuando estamos en crisis, es bueno aceptar ayuda, y cuando no estamos en crisis, dar ayuda a quien la necesita.

LOS SÍMBOLOS

Los seres humanos guardamos la información de todo tipo de experiencias a manera de símbolos y estos son los que permiten que validemos una realidad determinada. No importan los hechos en sí, sino los símbolos que construimos sobre ellos. Calificamos los hechos como favorables o desfavorables, y les damos propiedades sobre nosotros, que perduran sobre los mismos hechos, a menos que cambiemos el símbolo que hemos determinado sobre ellos. De esta manera, si cambiamos el símbolo, así no cambie lo ocurrido, cambiamos el valor que este tiene sobre nosotros, como ocurre cuando

cambiamos la opinión sobre algún acontecimiento del pasado, que considerábamos negativo, y a los ojos de hoy lo validamos como favorable. Lo ocurrido no se modificó; sin embargo, la validación sobre el hecho sí lo hizo, y su influencia sobre nosotros también, al haber modificado el significado que tenía sobre nosotros.

El origen de la palabra símbolo es el griego *symbolon-symbálein*, que significa “juntar”, “reunir juntos”, “pasar uniendo”. La historia nos cuenta que se trataba de un objeto de cerámica o madera cortado en dos trozos, como un pedazo de un plato que alguien llevaba al viajar lejos de su hogar y de su ser querido. El otro quedaba en casa, con el otro ser querido. Cada vez que uno de los dos quería añorar al otro, tomaba el objeto en sus manos, lo observaba con detenimiento, incluso lo acariciaba, lo apretaba muchas veces contra su propio cuerpo, todo lo cual le permitía tener algún tipo de contacto con quien portaba la mitad restante del plato. Cuando se daba de nuevo el encuentro entre los dos, se unían las dos partes y el objeto se convertía en uno solo, como ellos mismos se sentían con el reencuentro.

En el símbolo existen entonces dos elementos que se unen: el inconsciente y el consciente. Se dice que este símbolo abría el paso del inconsciente a la conciencia en el hombre primitivo, mientras que en el contemporáneo el paso se da de la conciencia al inconsciente, y es un medio directo de acceder a lo desconocido, a lo oculto o, si no se reconoce que está en el inconsciente del ser humano, puede ser una estrategia para acceder directamente a él, sin dificultad alguna.

Ante la presencia de una imagen cualquiera, uno le otorga un valor y un sentido determinados, una interpretación particular que queda asociada a la imagen, produciendo una respuesta interior emocional, mental e inclusive de acción específica, que depende del grado de importancia que le demos, ya sea porque ha sido muy impactante en una cierta oportunidad o porque el estímulo se repite muchas veces hasta que llega a valorársele en alto grado. Lo interesante es que cada vez que un ser se vuelve a enfrentar a dicha imagen, produce una respuesta similar, reproduciendo la experiencia, que puede ser modificada, aumentada o disminuida, de acuerdo con la valoración que se vuelva a tener. Así, por ejemplo, si tenemos temor al odontólogo o a volar en avión, al estar en la sala de espera o en el aeropuerto, el símbolo ya construido sobre la experiencia cobra de nuevo vigencia, y solo puede ser modificada por acciones específicas que generen paz y confianza. Cada símbolo aprendido, como un semáforo en rojo en una calle, que de manera automática hace detener la marcha, o un logotipo de una empresa, que evoca una respuesta de acuerdo con la consideración que se tenga de ella, o el emblema de un

equipo de fútbol, que puede generar motivación o rechazo según sea la afinidad que se sienta hacia ese club, marca nuestra vida. Lo importante es que ante un símbolo cualquiera el ser humano cambia en su accionar y transforma directamente el ánimo en una u otra dirección. Ahora bien, si transformamos el símbolo de manera consciente y dirigida (esto también puede ocurrir de manera automática sin que nos demos cuenta cómo), cambiaremos el valor que tiene sobre nosotros. Para esto el camino más sencillo es usar otros símbolos, que podamos modificar de manera sencilla. Al poderlos controlar, les damos el valor de representar lo que queremos cambiar. Al modificarlos, cambiamos el efecto que tienen sobre nosotros. Siempre recuerdo el ejemplo del sapiente gato con botas que, para dominar al ogro malvado del castillo, lo llevó a transformarse, dado que el ogro podía hacerlo, como ocurre con cualquier símbolo, que depende solo de nuestra percepción y valoración. La primera transformación en león, fue muy intimidante para el gato; sin embargo, la segunda, la conversión en un pequeño ratón, fue fácilmente solucionada por el gato, que de paso calmó su hambre.

Si asociamos un hecho que nos genera alteraciones favorables del ánimo con una imagen, un sonido, una forma o expresión determinada, y si modificamos esta imagen, todo cambia de manera directa. Así de sencillo, así de útil, como expresión de la autosugestión, que es tan poderosa y eficaz como la mejor de las hipnosis clínicas posibles. Si asociamos una condición desfavorable del ánimo con una imagen que plasmamos en un dibujo lleno de detalles que para nosotros simbolicen esa condición, entonces procedemos a hacer tres o más dibujos sucesivos que modifiquen la imagen y con ella el símbolo que asociamos, hasta que al mirar el dibujo que asociamos a un ánimo favorable, sintamos bienestar. Con el tiempo solo conservamos el último dibujo. Cuando tengamos una condición desfavorable de ánimo, lo observaremos con detenimiento para recuperarnos.

Si somos hábiles en el género musical, también podemos hacer este ejercicio con una composición que inicialmente simbolice el malestar y que vamos reconstituyendo en una nueva melodía que simbolice la recuperación. Lo mismo puede hacerse con cualquier medio que genere la creatividad. Por ejemplo, con arcilla se pueden hacer esculturas representativas. Lo importante es lograr asociar claramente lo construido a lo vivido, para que en la medida en que se vaya cambiando la construcción por otra mejorada, la valoración ante cada nueva obra (símbolo) transforme nuestro ánimo y nuestro bienestar.

Las crisis son vividas como oportunidades o limitaciones insuperables, según el símbolo que hayamos asociado con ellas. Si cambiamos el símbolo a una gran

oportunidad, esta se dará de manera espontánea.

CREAR SALUD

Unas de las más complejas crisis en la vida son las que asociamos con la enfermedad, las cuales son paradas obligadas, a veces permanentes, en el camino de la vida de casi todo el mundo. Son pocos los que no llegan a padecer nunca enfermedades, y también muy pocos los que las valoran como una oportunidad para reflexionar, aprender, conocerse mejor, cuidar el cuerpo y acompañarlo en su recuperación, así como para sacar el mayor aprendizaje y aplicarlo en lo que reste de su vida.

Los que hemos padecido trastornos de salud importantes, por lo general valoramos la salud como un bien esencial e intentamos conservarla. Sin embargo, quienes aún no han padecido una enfermedad grave usualmente hacen todo para enfermarse. Llevan una vida con excesos, como si se tratara de gastarla con la presunción de que tienen una riqueza inagotable, sin recordar que todo tiene un límite. Muchas veces, la enfermedad llega a estas personas como un medio empleado por el cuerpo para recordar que se debe hacer un alto en el camino y modificar los hábitos de vida hacia un estilo saludable, un estilo que bien podemos llamar “creador de salud”.

Crear salud es una estrategia de la promoción en salud, muy utilizada por los pueblos antiguos, que se ha empezado a tener en cuenta desde finales del siglo pasado, dado que no solo se trata de prevenir (evitar), curar (erradicar) y paliar (cuidar, acompañar y atenuar cuando no se pueda curar) la enfermedad, sino de promocionar el bienestar y la calidad de vida. Así se evitan crisis complejas en salud o, de presentarse, se pueden sobrellevar indudablemente de una mejor manera.

Durante años he podido acompañar a pacientes graves y de valorar a sus acompañantes. De los que salen avante en las crisis de salud, he podido aprender tres acciones decisivas en la creación de salud.

Una de ellas es la de nutrirse adecuadamente, tema que ya desarrollamos. Quiero hacer énfasis en que nos nutrimos de lo que asimilamos e integramos a nuestro cuerpo y nuestra vida, y que lo que nos nutre es también sensorial, además del agua, el aire y la comida. En la próxima parte ahondaré en el tema de la espiritualidad, que es alimento esencial para la vida, máxime si se tiene una crisis en salud.

La segunda acción es tener un sentido de vida, que, como veíamos en el soñar despierto del hombre, da fuerza por el compromiso que uno adquiere consigo mismo y

con la vida. Este sentido ha de estar claro y trabajarse con dedicación día a día, momento a momento, lo cual genera un torrente de energía permanente que capacita y posibilita ir en pos de la meta. En el caso de la salud, este sentido de querer mejorarse tiene unos matices específicos que conviene resaltar, pues muchos quieren hacerlo simplemente para repetir lo que hacían antes o cambiar lo necesario hasta alcanzar la salud, para volver por el camino previo y retornar a la enfermedad posteriormente, como ocurre en las dietas para bajar de peso. Las personas también hacen promesas ante Dios o ante la vida de realizar labores altruistas en caso de mejorarse, una motivación valiosa, solo que condicionada a los beneficios obtenidos, igual que si compraran algo, lo usaran y solo lo pagarán si se sienten satisfechas, o que, incluso, “olvidaran” pagar. Lo recomendable es que antes de prometer ser un mejor ser humano si se logra el beneficio de la salud, uno se convierta en un mejor ser humano para alcanzar por esa vía la mejoría, pues hacerlo de manera sostenida como aplicación de un sentido diario de vida favorece la creación de salud y restablece el bienestar perdido. Además, el cambio deseado ha de empezarse ahora, sin esperar mejores condiciones, que no llegarán si no se hacen acciones determinadas para lograrlo. El cambio de actitud que lleva a seguir el sentido diario de vida sirve desde el presente y no solo en un futuro ideal. Así, mejorar el carácter, tener relaciones correctas con uno mismo y con los demás, compartir lo mejor de nosotros con el mundo exterior, dejar el egoísmo y la victimización, y hacer todo esto cuidando el cuerpo y dándole el descanso y los medicamentos apropiados, es parte del sentido diario de vida en el proceso de crear salud.

Para que el motivo de vida diario sea eficaz en la recuperación de salud, incluso en las llamadas enfermedades incurables, NO debe depender de otros, sino de uno mismo. Por años he escuchado a mis pacientes decir que su motivo de vida diario son sus hijos (como padre que soy, yo diría lo mismo). Sin embargo, si algo les ocurre a los hijos o no responden a las expectativas, pierden el bienestar y el retroceso es inminente. Este propósito es eficaz si se hace por el bienestar de los hijos, sin que sea por la respuesta que se obtenga de sus actos. La manera adecuada de hacerlo es sentirse útil y hacerlo evidente, sin considerarse indispensable. Por esto, el sentido de vida consiste en hacer cosas por nosotros mismos que nos satisfagan por el simple gusto de hacerlo. Serán realmente útiles cuando beneficien a otros. Un proyecto de vida, como la construcción de una escuela, el hallazgo de un remedio a un sufrimiento de otros mediante una investigación o la labor de una fundación, o la realización de un proyecto en el que se trabaje día a día, hace que el altruismo de la meta cree salud. Sin duda, la motivación

activa es la generadora de buen ánimo y cada avance en el resultado exitoso es un gran reactivador del mismo.

La tercera acción es escuchar las señales del cuerpo y seguir su guía, cual alumno que reconoce la sabiduría de un verdadero maestro. El cuerpo tiene razones que los sanos no escuchan, y que los enfermos requieren escuchar, validar y, por supuesto, seguir. Así se reconocen las capacidades y límites, las potencialidades y adversidades, junto a lo que puede solucionar o agravar cada condición. Si se da tiempo y permiso para poner atención a las manifestaciones y necesidades del organismo, se puede saber cuál es la mejor dieta para seguir, cuáles son las mejores compañías para tener, las actividades adecuadas que se pueden realizar, y los efectos dañinos de ciertas acciones, pensamientos, alimentos y demás.

Las personas que siguen la propia guía del cuerpo aplican diariamente su sentido de vida y se nutren favorablemente. Logran superar las crisis de salud y encuentran el mejor estilo de vida. Puedo garantizar, por haberlo observado muchas veces, que hacerlo con determinación siempre activa el buen ánimo de manera perdurable. Quienes actúan así se concentran en crear salud, sueltan la expectativa del resultado, pues se concentran en la acción, se despreocupan de lo que va a ocurrir y disfrutan en su presente de su nuevo estilo de vida ¡¡Para muchos de ellos, actuar así ha obrado milagros!!

PARTE V

Espiritualidad

No eres un ser humano en busca de una experiencia espiritual.

Eres un ser espiritual inmerso en una experiencia humana.

TEILHARD DE CHARDIN

En la cuarta parte definimos la espiritualidad como la búsqueda de lo sagrado y lo divino a través de cualquier experiencia de la vida o del camino, gracias a la cual tenemos sentimientos de conexión con nosotros mismos, con la comunidad, con la naturaleza y con el propósito en la vida. Esta actitud considera que la vida tiene un sentido y un propósito mucho más allá de lo biológico —nacer, crecer, reproducirse y morir—, y tiene un significado profundo que puede ser encontrado de diferentes maneras, entre las que están la voluntad, el respeto a la vida, una fe en la vida misma y una fuerza superior.

Es bueno definir en este momento la religiosidad, gracias a la cual las personas se involucran en creencias, valores y prácticas propuestas por una institución organizada, y logran la búsqueda de lo divino a través de una determinada manera de vivir. No siempre la espiritualidad se vive mediante un camino religioso; sin embargo, todo camino religioso involucra una búsqueda espiritual.

Los seres humanos tenemos el anhelo y la capacidad de conexión, y esta conexión está disponible en todos lados: la Iglesia, la música, el arte... Podemos decir entonces que el universo tiene una unidad de sentido y propósito que va más allá del mundo material, y que la espiritualidad es un camino consciente para buscarla, como parte viva del universo que somos.

Es bueno decir que la espiritualidad valida y necesita la existencia de un ser supremo, mientras que la ciencia clásica no lo ve necesario. Aunque no lo descarta plenamente, tampoco lo afirma, porque no tiene argumentos para demostrar su existencia. Lo que sucede es que la ciencia depende siempre de un experimento externo que corrobore una hipótesis, mientras que en la espiritualidad la búsqueda y la exploración es interna, y es la vivencia la que valida los hechos que revelan el propio sentido de la vida y el significado esencial de la existencia, del “para qué vivir”. Por su lado, la ciencia busca ofrecer soluciones a las necesidades prácticas de la vida cotidiana, centradas en el cuerpo, la biología y la materia, que no reconocen al alma y el espíritu como punto de partida y de llegada de la espiritualidad.

Sin embargo, en los últimos años, la ciencia ha buscado un puente directo con la espiritualidad, para poder explicar todos los fenómenos que experimentan las personas cuando oran o meditan, o cuando se producen vivencias de índole espiritual que no son explicables mediante la lógica ni la razón. Este puente entre la ciencia y la espiritualidad se llama neuroteología, una disciplina aún emergente que se dedica a comprender las complejas relaciones entre la actividad del sistema nervioso (principalmente a nivel cerebral) y la espiritualidad. El término fue acuñado por Aldous Huxley; sin embargo, fueron dos expertos de la Universidad de Pensilvania, Eugene d'Aquili y Andrew Newberg, quienes les dieron vida pública a sus investigaciones sobre las repercusiones de la meditación y la oración en el cerebro humano. Mediante tecnología de punta para obtener imágenes de la actividad cerebral (SPECT), analizaron a monjes tibetanos budistas mientras meditaban y a monjas franciscanas mientras oraban, y llegaron a conclusiones impactantes, como que el impulso religioso tiene arraigo en la biología del cerebro, o sea que Dios está —utilizando terminología electrónica— “cableado” en el cerebro humano, genéticamente estructurado, de tal manera que anima la fe religiosa.

Sus investigaciones, que datan de 1970, muestran cómo el cerebro cambia de manera constante y se adapta, modificando su estructura y función, de acuerdo con el comportamiento humano. Con la meditación (budista) o la plegaria (católica) se tienen repercusiones físicas de tipo específico sobre los lóbulos prefrontales. Estos son nuestro mayor logro evolutivo, el que nos diferencia de otras especies animales, y que permite, entre otras cosas, concentrarse, disfrutar, persistir, tener pensamiento abstracto, sentido del humor y fuerza de voluntad, y, en esencia, integración armónica del yo. La meditación o la oración provoca un sentido de unidad con el cosmos (*smadhi*), o de proximidad con Dios (contemplación), según sea el caso, como resultante de una acción neurológica directa de estos lóbulos prefrontales. Las investigaciones de d'Aquili y Newberg, y otras posteriores, han podido evidenciar que en estados alterados de conciencia hay actividad extraordinaria del sistema neurovegetativo (simpático y parasimpático), un sistema autónomo que está en directa relación con las funciones vitales encaminadas a sobrevivir en armonía y equilibrio.

Hoy en día podemos aseverar que, desde el punto de vista neurológico, escuchar a Dios o vivir su presencia es tan real como comerse un pastel o hacer cualquier actividad.

Múltiples investigadores del mundo se han dedicado en los últimos años a buscar los efectos en la salud, la calidad de vida y el ánimo que experimentan las personas que tienen una práctica espiritual y/o religiosa. En la prestigiosa publicación *Anales de psicología* (vol. 23, n.º 1, junio del 2007), hay un artículo que reúne varias investigaciones al respecto, que determinan que una práctica espiritual regular se asocia con mejor salud y calidad de vida y menor propensión al suicidio, incluso en pacientes terminales, características de un estado de ánimo más favorable. En otras investigaciones también se ha observado un efecto favorable en la depresión, la ansiedad y la velocidad de recuperación. Se ha demostrado que la práctica espiritual regular se convierte en una fuente de fortaleza y es promotora de calidad de vida y mejor adaptación a la enfermedad. En resumen, las diferentes investigaciones, muchas de ellas en pacientes con cáncer o enfermedades complejas, demuestran que una alta espiritualidad es un elemento claro y decisivo a la hora de vivir mejor la vida y afrontar de la mejor manera una afección en la salud, al tiempo que permite actuar de un modo más proactivo en la búsqueda de la salud, pues ayuda a mantener un buen ánimo por más tiempo.

Algunos autores hacen una importante diferencia entre lo que llaman “adecuada” e “inadecuada” espiritualidad. La primera consiste en una certeza (fe) en la presencia de una fuerza espiritual que acompaña, ayuda y guía, y en que los cambios que se realicen para ser mejores seres humanos se constituyen en la mejor manifestación proactiva de armonía con esta presencia espiritual. Consideran inadecuada la espiritualidad cuando se vivencia la enfermedad o el sufrimiento como un castigo impuesto por una divinidad cualquiera por actos cometidos. Esta actitud favorece el malestar y es un camino directo al sufrimiento.

Si ocurren actos o circunstancias valorados como malos o negativos en la vida de una persona, ello no significa que esa persona sea más mala que otra que no las vive, pues lo que ocurre no es un castigo divino ni una agresión con fines destructivos o punitivos, sino valiosas experiencias (ya sean “buenas” o “malas”) en las que lo sagrado está siempre dispuesto a mitigar, acompañar, guiar, ayudar y sanar, y nunca a lesionar o destruir.

En conclusión, seguir una práctica espiritual “adecuada”, sea la que sea, con respeto a las de los demás, y buscar lo sagrado para expresarlo de manera consciente y sostenida en la vida, es una poderosa fuente de fortaleza que nos capacita para hacer cambios positivos en el estilo de vida y tomar conciencia sobre cómo las creencias, actitudes y

comportamientos pueden afectar positiva o negativamente el ánimo y la salud. Sin duda, una práctica espiritual adecuada favorece estilos de vida y comportamientos más sanos, lo que se asocia a un menor riesgo de enfermedades y a una actitud diferente cuando se pierde la salud. Recorrer un camino espiritual de manera consciente es, pues, un activador del buen ánimo.

Acompáñame, amigo lector, a lo que sigue en esta parte, pues poner en actividad la inofensividad, vivir la gratitud, practicar la meditación y/o la oración, además de disponer nuestra vida al servicio, son garantías de un buen ánimo estable y duradero. Los que lo hacen son un modelo a seguir: han allanado el camino de la vida con estas prácticas y nos han demostrado que es posible. Vale la pena seguirlos.

Inofensividad

*La inofensividad es el único medio
de ejercitar correctamente el amor.*

FRANCISCO MANUEL NÁCHER

Por muchos años he visto cómo las esencias florales logran sanar de una manera muy eficaz a muchas personas, tanto con respecto a las emociones como a diversas afecciones físicas, y lo hacen sin combatir directamente la alteración de salud, sino favoreciendo en ellas el desarrollo de cualidades. Así, por ejemplo, si una persona tiene culpa, al recibir durante un periodo de tiempo la esencia floral del pino, portadora de la cualidad de la paz, esta activa en su interior la paz y va retirando la culpa de manera gradual y sostenida. Por su parte, al activarse la flor del mímulo, portadora del coraje, no da cabida al temor en la persona, y la del agua de roca, aumenta la flexibilidad en quien la recibe y su rigidez, en cualquier sentido se va erradicando gradualmente.

Por otro lado, la actitud asumida por Gandhi en India logró la libertad de un pueblo con una batalla sin violencia y sin el desgaste del combate agresivo con el enemigo. Más recientemente, en Colombia la “Operación Jaque” logró la liberación de varios secuestrados sin violencia alguna y demostró cómo muchas experiencias se pueden resolver de una manera diferente a la esperada. Estos ejemplos son parte de la inofensividad que podemos usar los humanos para vivir mejor nuestra vida cotidiana.

LA INOFENSIVIDAD

Es la actitud consciente de abstenerse de lesionar en cualquier nivel, buscando siempre construir, mejorar, ayudar y fortalecer, y exaltar los valores y las cualidades humanas en cada interacción que se tenga en la vida. Es una actitud siempre viva, que aplica en la dirección más favorable que pueda darse en un momento dado para solucionar una dificultad o un conflicto. En ocasiones se tratará de hablar, en otras de permanecer callado, o sea evitar hablar activamente. En unas será cautela, en otras será coraje. A veces consistirá en realizar una actividad y en otras lo adecuado será abstenerse. Pero siempre será de manera consciente y decidida, y no como una forma de evitar la

situación. Lo que importa es que la decisión que se tome busque aportar lo mejor de sí, fortaleciendo, apoyando y construyendo. En *no* pocas oportunidades irá en dirección opuesta a la de los demás, sin importar que se pueda disentir; sin embargo, siempre se validará y respetará el argumento del otro.

Esta práctica es desde siempre una de las más grandes búsquedas de las corrientes filosóficas y espirituales orientales, como el budismo (con todas sus variantes: el lamaísmo, el zen, etcétera) o el hinduismo. El aspirante que ingresa a este camino filosófico se entrena todo el tiempo en dar lo mejor de sí y buscar conscientemente de pensamiento, palabra y acción evitar cualquier tipo de ofensa o lesión a los demás. Prueba de ello ha sido la actitud permanente y reconocida del Dalai Lama, premio Nobel de la Paz, frente a las hostilidades recibidas de parte del gobierno chino. También en Occidente grandes líderes espirituales han mostrado la inofensividad en sus actos. Jesús, San Francisco de Asís y Santa Teresa de Jesús, entre otros, demostraron cómo su búsqueda permanente era la transformación de los demás mediante el ejemplo de la acción y la palabra adecuadas, productos de los pensamientos puros.

La inofensividad también ha de ser vivida con los demás reinos de la naturaleza. Se puede vivir en armonía con ellos sin destruir nuestro único hogar, el planeta, y sus demás ocupantes. El respeto a la vida, la valoración por la diferencia y la capacidad de expresar de manera libre y serena nuestra forma de pensar y ver la vida son manifestaciones claras de esta estrategia, que cuando se vive mantiene el buen ánimo en el más alto nivel: las personas inofensivas son proactivas, buscan siempre solucionar, sanar, reparar, acompañar, ayudar..., activando de manera continua el bienestar y la alegría de dar.

A primera vista parece una práctica destinada a místicos y seres iluminados; sin embargo, solo es cuestión de atención, motivación y disciplina para lograrla. Siempre es un buen momento para poner en práctica esta estrategia en cada contacto, lo que redundará en energía al final del día. Se conoce el desgaste energético que genera irritarse, ponerse molesto y permanecer así, además del tiempo que también se pierde con dicha actitud. Entiendo que no es algo fácil de lograr, pero debido al bienestar que genera vale la pena intentarlo, por lo que te sugiero que en el próximo conflicto dediques toda tu atención a pensar, decir y hacer sin buscar lesionar ni dañar, muy a pesar de sentirte ofendido. Es importante que digas todo lo que necesites y consideres para ayudar a mejorar los hechos, con una visión realmente amplia de los acontecimientos. Evita contemplar solo lo puntualmente ocurrido. Si lo logras, sentirás la diferencia en el mismo momento y verás los beneficios en el futuro.

Por otro lado, es posible el empleo de esta actitud en la educación, pues padres, tutores y educadores conocemos el dilema que significa educar sin obligar, enseñar sin lastimar y corregir sin lesionar, a pesar de tener que ejercer de manera seria y coherente la disciplina. Se trata de aplicar la “disciplina con amor”, con todos los correctivos necesarios durante los procesos de aprendizaje, pero siempre en sentido constructivo.

La inofensividad no dañará nunca aunque se enfrentará de manera clara y directa a las causas y expresiones del error, buscando siempre encontrar una solución más que un castigo, y favoreciendo una actitud de reposición o compensación, más que una reprimenda sin sentido.

En el caso de una relación de pareja, por ejemplo, se ha sentir el amor compasivo antes de hablar y así se podrá exponer lo que se siente y piensa, con la certeza de que se hará sin buscar lesionar al otro, diga lo que se diga. La intención no es de convencer o doblegar al otro, sino de darle nuestra opinión, con la ilusión de que esta le aporte a su vida y bienestar, algo que se ve con más frecuencia entre amigos que entre parejas. Así debe hacerse también con los hijos: se les apoya y aporta para que desarrollen su propia personalidad y puedan ser más libres y auténticos, guiando y acompañando su camino sin agresividad ni manipulación. Con ambas actitudes serán lo que en realidad son y no lo que nosotros creemos que deben ser.

Otra forma de manifestar la inofensividad es, por ejemplo, animar al máximo al propio equipo de fútbol, sin caer en agresiones de ningún tipo contra el oponente ni contra los jugadores que apoyamos, si no logran el resultado esperado.

CONTROL

Una de las causas más comunes de que los seres humanos nos molestemos hasta irritarnos y ponernos bravos, incluso permaneciendo largos periodos así, con todo lo infortunado que puede ser para nuestra salud, es que no podamos controlar a otros. No es sino ver por qué nos molestan en alto grado los demás conductores de vehículos, que no hacen lo que queremos, o los futbolistas que no resuelven las jugadas como nosotros, desde la distancia, consideramos que deberían haberlo hecho “fácilmente”. Eso, sin mencionar a nuestra pareja o a nuestros hijos, incluso a subalternos, que logran generarnos molestias de todo tipo si *no* hacen lo que nosotros queremos que hagan. Buscar controlar a los demás es el camino más rápido para alterar el buen ánimo y generar irritabilidad, rabia y hasta ira, logrando fácilmente desvitalizarnos con intensidad.

Esta estrategia es contraria a la inofensividad, que nunca busca controlar a otros, sino que, por el contrario, busca el control de sí mismo, con base en una actitud de autoobservación que permite guiar el pensamiento, la palabra y la acción en la dirección esperada. Por ser una acción permanente, no importa cuántas veces se caiga en el descontrol, si se está atento a recuperarlo de manera fácil.

Ahora bien, no se trata de un exceso de control sobre sí mismo ni de llegar a una represión que impida la alegría y la felicidad, como tampoco de lograr la indiferencia, que es una actitud de desidia que ignora de manera voluntaria a los otros, para así tener cierto control sobre ellos, una clara manifestación de crueldad que lesiona y lástima a otros. Se trata de unir la constancia con la paciencia en el camino de darse cuenta de los pensamientos propios, para crear de manera voluntaria los pensamientos que queremos, que nos lleven a hablar y actuar de la manera adecuada. Para hacerlo de manera inofensiva se requiere del estado de contento (de alegría) que nunca busca lesionar y siempre manifiesta un buen ánimo. En otro apartado de este libro mencioné lo que se dice en el Tíbet: “No todo el que es bueno está contento, sin embargo todo el que está contento siempre es bueno”. Si se deja de pelear por todo, se permite soltar el control hacia los demás y se deja de querer tener la razón en vez de la paz y el bienestar, se habrá avanzado hacia la inofensividad de manera segura. Si se busca y alcanza la alegría, sin duda se estará más cerca; sin embargo, la meta estará garantizada si se siente de manera auténtica la gratitud. Acompáñame, amigo lector, a encontrarla en el próximo capítulo, dado que sin ella no se alcanza el disfrute verdadero.

Gratitud

Olvida que has dado para recordar lo recibido.

MARIANO AGUILÓ

Hoy que sabemos que se dan cambios en el cerebro al amar, al tener gratitud o al perdonar, asimismo podemos decir que la humildad y el altruismo tienen sus bases filosóficas, emocionales y neurológicas, lo que le da una visión integral a estas prácticas, que modifican nuestra vida y salud de una manera favorable, al tiempo que influyen de forma muy positiva en las de los demás.

Si miramos el diccionario de la Real Academia Española, encontramos que la gratitud es la expresión y reconocimiento de lo que otros hacen por nosotros, mediante su servicio o ayuda. Desde otra perspectiva, es un agradable sentimiento de simpatía hacia otro ser, hacia el que nos sentimos en deuda por haber recibido un beneficio o favor cualquiera. Lo importante es que es un sentimiento que a pesar de ser efímero en muchos casos, incluso impuesto por los demás, genera la mayor satisfacción. Si no hay gratitud real, es casi imposible sentir felicidad y menos aún hacer perdurar una alegría verdadera, dado que el bienestar que se alcanza con la gratitud completa las carencias que existen en un momento dado y apacigua de manera directa el deseo.

La gratitud colorea la vida y sus momentos de una forma esplendorosa, como la mejor de todas las obras de arte. En los trabajos de investigación del japonés Masaru Emoto, cuando este observó los cambios en la cristalización del agua en los más de 15000 experimentos distintos donde expuso recipientes con agua a diversos sonidos, lugares y palabras, encontró que el cristal más hermoso y armónico de todos era el que se presentaba al exponer el agua a las palabras *amor* y *gratitud*.

La virtud humana de la gratitud hace que una persona reconozca genuinamente que ha recibido regalos de cualquier tipo y condición, y busque corresponder de la mejor manera posible. Si es el caso sentir gratitud hacia los antepasados, como ocurre en algunos países, como Japón, donde se les honra de manera frecuente y sentida mediante ritos de recordación y exaltación, la mejor manera de corresponder ha de ser respetando su nombre, validando su aprendizaje y transmitiendo su sabiduría a otros, y manifestando, además, apoyo, protección y amor a la propia descendencia, como el implicado la ha

recibido de sus antecesores. Esto ocurre porque al lograr vivir a plenitud la gratitud hacia alguien se genera una fuerza interior que motiva a corresponderle de la mejor manera posible. Esta fuerza permite aumentar la capacidad propia de alcanzar metas diversas, pues sin la primera difícilmente lograríamos la segunda.

Es importante resaltar también que al sentir gratitud hacia la vida misma, la divinidad o la naturaleza, casos en los que no hay un gestor humano directo al que anhelemos corresponder directamente, el sentimiento se convierte en un compromiso directo con la vida, que favorece el autocuidado y la búsqueda de la salud. Este hecho aumenta el propio bienestar generado por la gratitud, que por sí sola reproduce la respuesta de relajación, la cual facilita controlar la tensión y el estrés. En cualquier momento de infortunio en la vida, es más aconsejable y útil agradecer de corazón antes que molestarse o tensionarse, para retomar el control y bienestar, y encontrar la mejor solución posible, que claramente irá de la mano de la inofensividad.

AMOR

Miguel Ruiz, el reconocido autor mexicano de *Los cuatro acuerdos*, enseña que el amor verdadero es gratitud con generosidad. La generosidad se desprende de manera natural, sin esfuerzo alguno, de la gratitud, como ocurre en el caso de la madre hacia su recién nacido. La madre se encuentra agradecida de manera plena con la vida y con el mismo bebé por el hecho de poder contar con él, y a éste le dedica todo su tiempo sin reproche y con mucha generosidad, atención y entrega.

Una investigación en el Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos, bajo la dirección de Pilyoung Kim, descubrió que la motivación de cuidar al bebé, incluido el hecho de dar de sí misma mediante la lactancia, logra una remodelación activa del cerebro, sobre todo en madres que mostraron un entusiasmo especial hacia sus bebés, describiéndolos como especiales, hermosos, ideales, perfectos, y con otros adjetivos por el estilo, como demostración de su alegría, felicidad y gratitud hacia él. Se encontraron cambios en zonas que promueven la motivación maternal (el hipotálamo), la recompensa y el procesamiento de las emociones (la sustancia negra y la amígdala) y la integración sensorial (el lóbulo parietal), además del razonamiento y la formación de opiniones y valoraciones (en la corteza prefrontal). Lo valioso de todo esto es que cambios en la sustancia gris como los descritos no suelen pasar de esta manera si no es por un aprendizaje significativo, alguna lesión o enfermedad cerebral, o algún cambio

muy drástico de entorno, y ocurrió en todas las madres, sobre todo cuando mostraban más expresiones de amor hacia su bebé.

Todos conocemos la felicidad y la alegría que sentimos cuando somos amados por aquella persona que llama nuestra atención. En este caso, se trata de la sensación de gratitud con la vida porque esta persona, que vemos con nuestros ojos de enamorados como maravillosa y rozando la perfección, ha puesto su atención en nosotros. Este sentimiento de gratitud hace que nuestra generosidad hacia la otra persona, con todo el buen ánimo posible, sea expresada de muy diferentes maneras y muy frecuentemente.

GRATITUD POR TODO

Son pocos los seres que están contentos con lo que son, con su cuerpo, con su modo de vida y con lo que les ocurre alrededor, o con lo que han recibido de la vida, y que tienen suficientes motivos para agradecer a su propio cuerpo, a la vida, a Dios o a los demás.

Por lo general, los seres humanos vivimos un alto grado de insatisfacción causada por la no aceptación de nuestra realidad, insatisfacción que se aumenta por la falta de agradecimiento de todo lo favorable que nos ocurre en la vida.

Para lograr bienestar considero esencial trabajar en los puntos anteriores. Primero, aceptar la realidad tal como se nos presenta y, luego, lograr vivir el sentimiento de gratitud sincero que da paz y bienestar, al tiempo que permite asumir la actitud más adecuada para transformar lo que sea posible transformar.

Si en la vida hay circunstancias desfavorables o dolorosas, es difícil lograr sentir gratitud; sin embargo, al sentirla, se modifica el malestar de manera directa, producto de la transformación que produce este loable sentimiento. Si logramos sentir un poco de gratitud, así sea solo por la esperanza de que lo ocurrido conlleve algún nivel de aprendizaje, es mucho lo que se está logrando para el propio beneficio. Si este sentimiento es mayor porque se acepta con humildad lo que ocurre y se sabe que todo tiene sentido, incluso a pesar de lo complejo y desagradable, el sentimiento de gratitud producirá beneficios mayores. Si se logra plena gratitud sin reparos, el sufrimiento cesará, el buen ánimo retornará y la experiencia cambiará su curso directamente y en corto tiempo.

La actitud más recomendada es agradecer todo con sentimiento auténtico al empezar el día, incluso antes de abrir los ojos y, como hacen los pájaros que al despertar levantan

la cabeza y le cantan al astro rey su mejor melodía. Levantar la cabeza y abrir los ojos agradeciendo todo lo presente, sin reparo ni distinción, es lo conveniente. En ese momento todas las cosas cambiarán por completo, y se verá el mundo con otros ojos. No se trata de disfrutar el dolor y el malestar sino de lo contrario: cambiar el punto de vista y el sentimiento interior para transformar la realidad desde la nueva visión.

GRATITUD POR EL CUERPO

Una manifestación esencial del ejercicio de la gratitud ha de ser con nuestro propio cuerpo, que recibe a diario todos los efectos de nuestra dieta, nuestra tensión, los impactos físicos, las sobrecargas y los esfuerzos, de tóxicos y mucho más, al tiempo que hace todo lo posible por restaurar el orden perdido y mantenernos en equilibrio y bienestar.

Un masaje reparador en los pies o en la espalda, un descanso frecuente y reparador, una dieta sana y balanceada, un contacto amoroso estimulante, entre muchas más opciones que pueden ser practicadas a menudo, son reconocimientos válidos a todo lo que este incansable organismo hace por nosotros.

Hace ya más de 25 años que aprendí un sencillo ejercicio taoísta, que nos reporta grandes beneficios a quienes lo practicamos, ya que ayuda al cuerpo de manera simple y eficaz mediante la gratitud hacia todo su trabajo y gestión. Es el ejercicio mental de visualización llamado **La sonrisa interior**. Invito a que lo practiques muchas veces en la vida como contraprestación sincera y amorosa hacia ti mismo. Es un acto de gratitud que podrás disfrutar y que siempre te beneficiará.

Para hacerlo, consigue estar en un lugar tranquilo, ojalá silencioso, y en una posición cómoda, cierra los ojos, relaja la mente y recuerda algo muy agradable y hermoso, algo que te haga sentir paz, bienestar y felicidad, algo que en realidad produzca una sincera sonrisa en tu rostro. Tómate el tiempo suficiente para lograrlo.

Con esta sensación de alegría, lleva tu imaginación a “ver” con el ojo de tu mente la sonrisa que tienes en tu cara, y desde allí trasládala a todo tu cuerpo de una forma continua. Vas a sentir la sonrisa en tu rostro, al tiempo que vivencias su bienestar.

Proyecta tu sonrisa a cada parte del cuerpo, poniéndola con tu imaginación enfrente de dicha zona, y allí, con sensación de gratitud y alegría, la entregas sinceramente. Empieza por tus ojos y le sonríes a cada uno por separado, continúa con la nariz, y a la misma boca que ves, le proyectas tu propia sonrisa. Luego pasa a la cabeza, al cabello,

luego al cuello y la nuca, a las extremidades superiores, al tórax y al abdomen, luego a los genitales, y de allí a las caderas, los muslos, las piernas, incluso los pies y los dedos. Luego ingresa tu sonrisa al interior del cuerpo, primero al cerebro, luego a la garganta, de allí a los pulmones, al corazón, a los órganos del abdomen, como el hígado, el páncreas, el estómago, el bazo, los intestinos, la vesícula, los riñones, la vejiga y los órganos genitales internos.

No es necesario conocer a la perfección la anatomía. Solo imagina el órgano como te parezca y proyecta en él lo mejor de tu sonrisa, gratitud y bienestar.

Por lo general esto demora entre cinco y diez minutos, y produce de inmediato una sensación de paz interior y relajación que revitaliza para el trabajo del día. Si tienes una parte enferma o lesionada, es ideal mantener tu sonrisa de manera más larga en ella hasta que logres “sentir” el bienestar que se proyecta en el cuerpo. Cuanto más alterada una zona, más debe ser el empeño en poner tu mejor sonrisa.

Ahora bien: no solo hemos de agradecer a nuestro cuerpo con el autocuidado y cariño; también podemos hacerlo con nuestro aspecto espiritual de una manera muy especial. Esta gratitud puede manifestarse plenamente con la oración y o la meditación, como veremos a continuación. ¿Las has practicado? ¡¡Te las recomiendo!!

Oración y/o meditación

Orar es hablar con Dios, meditar es escucharlo.

TONY DE MELLO

Muchas de las personas que practican la oración a un ser superior lo hacen generalmente para acceder a favores personales o para lograr beneficios en la salud o la vida de terceros, o simplemente como práctica rutinaria de alguno de los ritos sagrados a los que asisten. Algunas otras, incluso, sienten que cada vez que lo hacen están “ahorrando en el banco celestial”, y cuando necesitan alguna ayuda para resolver sus dificultades, exigen los réditos de su inversión para lograr superarlas, y, según la respuesta, validan la experiencia para repetirla o desecharla.

Por el lado de la meditación, la mayoría lo hace por curiosidad o por buscar los beneficios en la salud, aquietar la mente y bajar la tensión emocional y física, e incluso para alcanzar la superación personal. En algunos casos se medita para obtener cierta condición o estatus espiritual superior, con base en el orgullo y la ambición humana de tener el poder que permita alcanzar cierto grado de control sobre otros.

Aunque con la motivación anterior se alcance por momentos el buen ánimo, y que con dichas prácticas se obtenga tranquilidad y sosiego, no es suficiente, pues ni la oración ni la meditación están diseñadas como refugio transitorio mientras se apacigua la tormenta interna o se aquietan los caos exterior. Son, más bien, un lugar de vivienda permanente donde mora el hombre que ha llegado allí luego de un camino consciente que le muestra que esa es su casa para siempre. En realidad, a la meditación y a la oración no se llega para lograr la supervivencia, sino para permanecer en una vivencia superior.

Si bien es cierto que se puede orar o meditar con buen ánimo en cortos periodos, que se pueden prolongar por un tiempo mayor, solos quienes viven y permanecen en oración o meditación como estilo de vida obtienen el buen ánimo de manera perdurable. Su búsqueda consiste en permanecer en ese estado de comunión con Dios o la naturaleza, con certeza viva del sentido de su vida, y por eso entablan ese continuo diálogo con el Creador o su obra. Independientemente del rito que profesen o la práctica que realicen, reconocen lo sagrado y permanecen con una sensación de conexión con todo lo que existe en su vida. Este estado puede llegar a ser aun de mayor cercanía, hasta retirar todo

rasgo de separación con la obra de la manifestación divina y con su Creador (Dios), algo que se conoce como “estado de unidad”. Allí, en el estado de gozo, siempre se vive con buen ánimo, el cual no solo se vivencia y disfruta, sino que se logra transmitir a los demás con la sola presencia. Por haber tenido el honor de estar junto a alguno de quienes así viven, sé que este estado puede llegar a alcanzarse.

En la búsqueda de ese objetivo, hay dos puntos esenciales que quiero resaltar: la fe y el silencio, que se han de transitar para vivir a plenitud el estado consciente y perdurable de oración y/o meditación.

LA FE

La fe es reconocida como la certeza de las cosas no vistas, y es el motivo de vida de quien la posee. La fe orienta el pensamiento y la acción, y aunque en sí misma es intangible, como las demás virtudes humanas, su presencia se puede reconocer mediante la actitud asumida frente a las diferentes circunstancias de la vida. La fe, además de ser sentida hacia un Creador superior, también puede dirigirse a las diferentes manifestaciones de su creación. Uno mismo puede reconocerse como parte de su obra, de ahí que se pueda sentir fe en uno mismo.

Con fe se tiene la confianza plena de que todo lo que ocurre tiene un sentido, y aunque no sea comprendido en ese momento, e incluso no sea del agrado personal, se sabe que la comprensión llegará en cualquier momento producto de la misma fe. En el caso de una enfermedad o un sufrimiento, vivir con fe modifica la percepción que se tenga frente a la salud y el resultado de la terapia, pues cualquiera que este sea, se vive el proceso con optimismo y confianza. La fe, entonces, *no* depende de los resultados; depende de la certeza que se tiene de que todo lo que pasa en nuestras vidas tiene un propósito que trasciende nuestra naturaleza material y el tiempo de vida humano.

En realidad se puede tener confianza, como una hipótesis favorable hacia una persona o un suceso futuro, sin que esto llegue a ser fe, como ocurre con el resultado de un proyecto, de una relación o de una acción determinada. Esta confianza puede disminuirse o perderse cuando los resultados obtenidos están contra lo esperado o deseado. Sin embargo, la fe no se pierde nunca, ya que no depende de hechos externos sino de una vivencia interna. Aunque se pueda tener confianza sin fe, siempre se tiene fe con confianza.

Para quien tiene fe, ninguna prueba es necesaria, pues *no* necesita ser constatada por

hechos externos, mientras que para el ser en el que solo prima la razón, ninguna prueba es suficiente. Aquí quiero resaltar que la razón es esencial para el desenvolvimiento humano. Sin ella la humanidad no podría haber alcanzado el gran desarrollo que ha alcanzado en diferentes niveles. Sin embargo, en caso de que la razón prime sobre de la fe, no se logra alcanzar plenamente la paz ni la serenidad, porque siempre queda algún nivel de duda hacia cualquier acontecimiento. Esta razón se estructura con base en las creencias, que se construyen según los condicionamientos del grupo humano familiar y social, con las experiencias y con el proceso de aprendizaje particular que se tenga.

Existen tres creencias fundamentales que afectan de manera directa el buen ánimo, de acuerdo con la confianza sentida y los resultados externos. Estas son: lo que se crea de uno mismo (la autoestima), lo que se crea de los demás (la socialización y el afecto) y lo que se crea de la vida (el destino). Las tres son modificadas por el mundo externo y afectan directamente nuestro ánimo. En el caso de vivir con fe, la persona no es afectada en alto grado por el mundo exterior, pues es capaz de soltar las creencias de ese mundo y priorizar el mundo interior.

EL SILENCIO

La soledad y el silencio son dos compañeros maravillosos en la vida de cualquier persona que quiera hallar el camino espiritual. Ambos son buscados y anhelados porque son la oportunidad de conocerse mejor, comprender el propósito de la existencia y poder encontrar fuerzas y sustento para avanzar en la vida. Por soledad no me refiero al aislamiento, que es la consecuencia del rechazo o la exclusión social, sino al retiro, generalmente por períodos cortos o moderados, buscado por la persona que quiere encontrar el silencio. Por silencio no me refiero a no hablar o callar lo que se siente o se piensa —algo que puede afectar la salud— ni tampoco a alejarse de los sonidos externos. Me refiero a encontrar en el interior el espacio que permite la libertad, que siempre nos lleva a la luz y a la claridad. En el silencio se reconocen las luces más tenues, que son las de la vida espiritual. Al principio tiene poco impacto en la vida personal, pero no deja que uno se deslumbe con los grandes faros de la vida mundana que lo alejan del ser espiritual que en realidad es. Es el silencio el que todo lo sabe. Por eso lo evadimos, como maestro que nos muestra cada cosa tal cual es. No obstante, es la búsqueda preferida de sabios y de místicos, de los buscadores de la verdad y el sentido que subyace detrás de todo. Para quien lo quiere encontrar, se convierte en la cumbre que se

aspira alcanzar. Gracias a él uno se puede ver en el espejo de la verdad. Es el templo de la reflexión y el valle amplio y libre donde habita nuestra propia identidad.

Solo se pueden conocer las bondades y profundidades del silencio cuando se busca y se alcanza, aunque no es posible abarcarlo todo. Como la inmensidad, no tiene altura, abismos, tiempo ni fronteras, nunca se va y siempre está. Quien lo transita a conciencia, muy a pesar del ruido externo de la personalidad, llega sin esfuerzo alguno y en plena libertad a orar o a meditar con total plenitud.

MEDITACIÓN Y ORACIÓN

Para el cerebro es igual de valioso meditar y orar; lo esencial es la actitud con la que se realice. Si miramos el cerebro de un meditador consumado, como el de un monje budista, o el de una monja franciscana que vive su vida en oración, encontramos una alta actividad de los lóbulos temporal y parietal, encargados de controlar la orientación espacial y establecer distinciones entre sí y el mundo, lo cual genera un estado de “quietud” cerebral. De persistir en ello sin pretender que pase nada especial, solo con seguir allí, soltando toda expectativa de cualquier tipo de resultado (por eso en la *ayurveda* a la meditación se le llama “el arte de no hacer nada”), se liberan los lóbulos temporal y frontal, lo que lleva a que la conexión entre cuerpo y mente se disuelva, se active el sistema límbico (lugar de las emociones) y se alcancen altos niveles de serotonina y dopamina, entre muchos otros cambios. Esto explica por qué la meditación y la oración funcionan como antidepresivos y favorecedores del buen ánimo.

El investigador Harold Koeing, de la Universidad de Duke, revisó 1200 estudios donde se evalúan la salud y la calidad de vida, y encontró que personas que tienen una práctica regular de la meditación o la oración presentan un estilo de vida más saludable, consumen menos tabaco y alcohol, y en general tienen mejor salud. Cesa en ellas el influjo de pensamientos, la actividad incesante de “la loca de la casa”, de la mente demente.

Vimos anteriormente que la compasión consiste en aceptar defectos y debilidades de otros, sin juzgarlos, sin esperar a que sean perfectos. Tanto la compasión como el servicio (que veremos a continuación) son el resultado de meditar o de orar de manera adecuada.

No es importante, pues, el tipo de meditación o de oración que se practique, pues el resultado nos mostrará cómo la estamos practicando.

Si la meditación o la oración ha sido correcta, llevará a la compasión; eso es lo natural, ya que la sigue como si fueran su sombra. Si la meditación *no* ha sido correcta, entonces no habrá compasión ni se complementará con el servicio. Si en vez de abrirnos al mundo para ser útiles ante los demás nos vamos cerrando y reduciendo, centrándonos en nosotros mismos y en los propios logros y avances, podremos ver que este no es el camino correcto, pues generará más tensión y como resultado excluirá el buen ánimo.

Así pues, el camino de la espiritualidad se inicia con la gratitud, avanza con la inofensividad, se afianza con la meditación o la oración y permite llegar a cumplir el propósito de la existencia: servir. Sin tener que buscarlo, el buen ánimo se convierte en un compañero inseparable.

Servicio

Ten siempre una causa noble si quieres conservar el entusiasmo.

DOMÉNICO CIERI ESTRADA

Considero que el ser humano viene a la tierra a servir, y que este es su verdadero propósito, al igual que todas las expresiones de la existencia. El astro rey da su luz sin reparo, el viento entrega su frescor y aliento sin que se le obligue y sin demandar tributo, y el agua nutre, alivia, calma, entre otros beneficios, solo porque cumple con lo que es. Toda la obra de la creación y su Creador están hechos para servir, sin esperar nada a cambio, y están siempre dispuestos a hacerlo. Gracias al libre albedrío, el hombre decide o no hacerlo, pero puede realizarlo con alegría y entusiasmo.

En realidad, el servicio parte del ser más que del intentar hacer. Cuando el hombre vive una vida espiritual, y es lo que en realidad es, el servicio es la consecuencia natural. Por eso, su sola presencia produce efectos transformadores en los demás, como lo hace el Sol mismo. Gabriela Mistral lo expresa de una manera muy clara: “Tú sé aquel que sirve. El servir no es una tarea de seres inferiores. Dios, que da el fruto y la luz, sirve. Pudiera llamársele así: EL QUE SIRVE”.

El ser humano ha de servir de lo que aprende, mediado por el conocimiento, la experiencia de vida o el legado de los ancestros, sin importar si son valorados como favorables o desfavorables, dado que todos pueden llevar a desarrollar virtudes y cualidades. Esto incluye la responsabilidad, es decir, la habilidad para responder por nuestros actos. Así se asume la consecuencia de lo que ocurre con lo que pensamos, decimos o hacemos. Por este camino se llega a aprender, y de lo aprendido es de lo que se puede servir mejor. Para hacerlo de una manera más eficaz es menester fortalecer la voluntad, pues con esta cualidad podemos iniciar una labor, mantenerla en el tiempo y llegar a cumplir el objetivo final. Buenas intenciones se tienen a menudo; sin embargo, si no se acompañan de una voluntad adecuada, nunca dan sus frutos.

LA VOLUNTAD

La voluntad es la facultad de decidir y ordenar la propia conducta. Fuerza de voluntad

es la capacidad que tiene el ser humano de dirigir su voluntad hacia un objetivo. La buena voluntad es cada acto realizado de manera consciente y decidida para que signifique algo favorable para los demás. No son, entonces, solo buenas intenciones o deseos, sino acciones concretas en las que la propia fuerza de voluntad se encamina a un acto solidario.

Para orientar la propia voluntad al servicio, es útil hacer una revisión tranquila y desapasionada de todas las acciones que no se han emprendido a lo largo de la vida, a pesar de haber tenido la intención de realizarlas, ya sea por acción, por impedimento de otros o por la sensación de la incapacidad de lograrlo. Es recomendable escribir con total claridad y honestidad cada condición y su causa, para así tener la lista completa de lo que, por alguna razón, no fue posible iniciar.

Después de hacer esta lista, se hace una segunda, complementaria de la anterior, con otra profunda revisión de las actividades emprendidas que no se pudieron terminar, para reconocer honestamente qué faltó para lograrlo. Así se verá en el interior la causa real que impidió llevar hasta el final cualquier proyecto.

Con estas dos listas hechas de manera tranquila, sin prisa y, sobre todo, honestamente, se logra evidenciar lo que falta en ambos casos. No basta con pensar someramente el asunto, sino empezar a usar la propia fuerza de voluntad, hacer el ejercicio completo, y dar así un primer paso sencillo pero muy importante para empezar a cambiar un patrón de comportamiento.

Con lo descubierto en el paso anterior se busca hacer cada día un pequeño acto de valor, que por supuesto no debe ser un acto heroico ni peligroso. Se busca avanzar de manera gradual en acciones conscientes que permitan transitar un poco más por el camino. De manera progresiva, la realización de una acción que genera un poco de esfuerzo lleva al cambio, aunque el buen ánimo de realizarlo ya lo justifica. Para avanzar con seguridad y evitar así el abandono de la estrategia, esta acción ha de hacerse siempre en la dirección que se quiere alcanzar, con un objetivo claro y de preferencia diariamente. En este caso se prefiere la acción constante al máximo esfuerzo fugaz.

El último paso de este proceso es poder comprender el propósito por el cual se realiza cada actividad, para saber así el **para qué** del propio accionar. Ante cualquier acción que se pretenda realizar, por simple que parezca, se antepone la pregunta “¿Para qué?”. Para cada pregunta sobre cada acción se obtiene una respuesta que, junto a la pregunta, ha de escribirse en una nueva hoja. Al realizar el ejercicio se toma conciencia de que muchas de las acciones de la vida no tienen un propósito real, y por esto no llevan la propia

fuerza interior al proyecto e impiden su realización total. Cuando el propósito deja de ser el beneficio propio, y no importan los homenajes, las adulaciones y las glorias externas, la vida se compromete con un plan mayor del que se siente parte, genera alegría y entusiasmo al poder ser partícipe de él, y aporta en cierta medida a la solución de los problemas reales de la humanidad. En ese momento uno se convierte en un servidor, con todo el buen ánimo para cumplir una loable labor.

SERVIDOR

Es aquel que de manera consciente da lo mejor de sí en cada momento, dirigido hacia una meta clara y a sabiendas de que cuenta con la capacidad para ser útil gracias a las características innatas o adquiridas, y con plena disposición de adaptarse y formarse para mejorar su condición.

El servicio es de muchas clases. Sin embargo, cada servidor ha de encontrar aquel en el que pueda ser útil, para hacerlo con alegría. Lo importante es servir; el progreso personal se dará gracias al mismo servicio, no debido a la preocupación egoísta de los resultados.

El servidor hará bien en desarrollar la facultad mental del discernimiento que le permita encontrar su propio nicho, grande o pequeño, en el esquema general. Reconocerá su verdadera capacidad mental e intelectual, así como su condición emocional y las dotes físicas que hagan de su servicio una acción apropiada. Ha de comprender que el día no tiene más de 24 horas y que su capacidad no le permite emplear más de la cantidad justa de fuerza disponible sin afectarse.

El servidor también hará bien en reconocer que no está solo, y que, aunque no lo vea ni reconozca, hay un mundo invisible que siempre asiste, sustenta, alienta, colabora a quién dispone su vida con móviles justos al servicio de los otros. Mediante la meditación, además, reconoce su voz interior y la fuerza de su propia alma, y logra hacer muchas veces caso omiso de los constantes, aunque bien intencionados, comentarios, críticas y sugerencias de los demás.

Es importante cuidar el cuerpo y dejar de trabajar cuando (por causa de accidentes o incapacidad física congénita) este reclama cuidado. El descanso, el buen sueño, la alimentación saludable (y demás condiciones de un estilo de vida apropiado), al igual que una atención oportuna por parte de médicos y terapeutas en salud, le permiten tener un organismo en correctas condiciones para servir mejor. Sin un cuerpo adecuado, que

permita realizar el trabajo, de nada sirven las buenas intenciones que se puedan tener.

Es recomendable evitar los excesos emotivos, el temor, la ansiedad y la preocupación. Para esto es menester cultivar la serenidad, la estabilidad y una confianza gozosa en la vida, como parte de la fe.

Además, el buen servidor aleja de su vida la envidia, no se deja hundir en la depresión ni en la codicia, y entiende que todos los hombres somos dignos de lo mejor y que la prosperidad de la naturaleza es para todos.

Procura también estudiar y formarse de la mejor manera, para luego hacer de la información y el aprendizaje incorporado una vivencia real, permitiendo que la sabiduría reemplace al conocimiento. Todo esto para expresar el amor a la humanidad, que hace que se busque perfección en la acción. El servidor sabe que la vida progresa a pasos cortos, cada uno dado en el momento oportuno, y que cada momento utilizado inteligentemente lleva muy lejos y a una vida bien empleada.

El servidor también aprende a adaptarse de tal manera que sabrá cuándo dar un paso al costado, cuándo evitar persistir y cuándo retirarse de cualquier actividad o lugar, o cuándo permanecer en una misma condición, si así lo exigen las características del servicio. Por esto es esencial que emplee el discernimiento de manera desapasionada, para saber lo que es más adecuado en cada caso, sin envanecerse por lo hecho ni deprimirse por lo que no logra realizar.

El servidor, entonces, hace en todo momento lo mejor que puede sin perder el tiempo en lamentos del pasado o en ansiedad por el futuro. Sigue adelante persistentemente, y desempeña el siguiente deber, cualquiera que sea. Entiende, además, que toda acción es un sacrificio, como oficio sagrado y no como sufrimiento, por lo que no hay queja ni autoconmiseración, y mantiene la honestidad dada por la autoobservación desapasionada. Es sincero en cada encuentro, con respeto e inofensividad, pues lo hace de corazón a corazón y cultivando el desapego, expresión misma de “soltar”.

Un servidor ideal hace todo cuanto es capaz para cumplir con lo que siente que es el sentido de su vida, colaborando así con un plan espiritual mayor al que pertenece. Siempre, habiendo hecho su parte, prosigue su trabajo sin preocuparse del resultado de su acción, y practica “soltar”.

Sin tener que proponérselo ni buscarlo, tendrá como sustento, apoyo y complemento el buen ánimo, caracterizado por la alegría o el gozo, junto con el entusiasmo.

Bibliografía y lecturas recomendadas

INTERNET

<http://psicobsm.com/contacta/>
<http://www.blogseitb.com/inteligenciaemocional/2010/02/10/tener-compasion/>
<http://www.buteyko.es/>
<http://www.enbuenasmanos.com>
<http://www.inspirulina.com/con-pasion-y-compasion.html>
<http://www.leonoticias.com/frontend/leonoticias/Vivimos-En-El-Hedonismo-Pero-Profesamos-El-Estoicismo-vn64144-vst231>
<http://www.muyinteresante.com>
<http://www.oshogulaab.com/OSHO/TEXTOS/COMPASION.html>
http://www.portalplanetasedna.com.ar/el_tiempo.htm
<http://www.proverbia.com>
<http://www.psicologiaonline.net>
http://www.sedase.net/ArticlesEstudi/sobre_neuroteologia.htm
<http://www.slideshare.net/jcfdezmx/emociones-pasiones-y-sentimientos-presentation>
<http://www.slideshare.net/jcfdezmx5/exito-personal-416232>
<http://www.solociencia.com>
http://www.um.es/analesps/v23/v23_1/16-23_1.pdf

LIBROS

Alper, Matthew. *Dios está en el cerebro*. Bogotá: Grupo Editorial Norma, 2008.
Bailey, Alice A. *Cartas sobre meditación ocultista*. Buenos Aires: Editorial Fundación Lucis, 1976.
Borysenko, Joan. *Cómo alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente*. Bogotá: Grupo Editorial Norma, 1993.
Candace B. Pert. *Molecules of Emotion*. New York: Scribner, 2003.
Carvajal, Jorge. *Amor, vida y medicina*. Barcelona: Anahata Ediciones, 2008.
Casarjian, Robin. *Perdonar*. Barcelona: Ediciones Urano, 1994.
Chodron, Pema. *Cuando todo se derrumba*. Madrid: Gaia Ediciones, 1998.

- Chopra, Deepak. *El perdón*. Bogotá: Grupo Editorial Norma, 2005.
- Emoto, Masaru. *Los mensajes ocultos del agua*. Bogotá: Editorial Aguilar, 2006.
- Fisher, Helen. *¿Por qué amamos?* Madrid: Santillana Ediciones Especiales, 2004.
- Gallo González, Gonzalo. *El sentido de la vida*. Bogotá: Imprelibros S. A., 2006.
- Gawain, Shakti. *Reflexiones en la luz*. México: Editorial Selector, 1992.
- Goleman, Daniel. *Emociones destructivas*. Argentina: Ediciones B Argentina S. A., 2003.
- Juárez González, Jorge. *Neurobiología del hedonismo*. Guadalajara: Editorial El Manual Moderno, 2007.
- Lizcano Losada, Fernando. *Fundamentos moleculares en medicina*. Bogotá: Editorial El Manual Moderno, 2004.
- Marquer, Annie. *El maestro del corazón*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga, 2010.
- Mohl, Alexa. *El aprendiz de brujo*. Málaga: Editorial Sirio, S.A., 2003.
- Monferrer Sena, Eva María. *La evolución de la conciencia: "Las virtudes del alma"*. Barcelona: Edición de la autora, 2010.
- Pert, Candace B. *Molecules of Emotion*. New York: Scribner, 1997.
- Rojas Posada, Santiago. *Alíviate el corazón roto*. Bogotá: Editorial Planeta Colombiana S. A., 2012.
- Rojas Posada, Santiago. *El manejo del duelo*. Bogotá: Grupo Editorial Norma, 2005.
- Rojas Posada, Santiago. *Desestrésate*. Bogotá: Editorial Planeta Colombiana S. A., 2012.
- Rojas Posada, Santiago. *Desintoxícate*. Bogotá: Editorial Planeta Colombiana S. A., 2012.
- Rojas Posada, Santiago. *La estrategia del ave fénix*. Bogotá: Editorial Planeta Colombiana S. A., 2013.
- Tolle, Eckhart. *El poder del ahora*. Bogotá: Grupo Editorial Norma, 2010.
- Walsch, Neal Donald. *El cambio está dentro de ti*. Buenos Aires: Santillana Ediciones Generales, 2010.
- Wayne W, Dyer. *La fuerza del espíritu*. Barcelona: Grijalbo Mondadori S. A., 2001.
- Wolfson, Mariano. *El duelo*. Buenos Aires: Longseller, 2004.

España

Av. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona (España)
Tel. (34) 93 492 80 00
Fax (34) 93 492 85 65
Mail: info@planetaint.com
www.planeta.es

Paseo Recoletos, 4, 3.ª planta
28001 Madrid (España)
Tel. (34) 91 423 03 00
Fax (34) 91 423 03 25
Mail: info@planetaint.com
www.planeta.es

Argentina

Av. Independencia, 1668
C1100 Buenos Aires
(Argentina)
Tel. (5411) 4124 91 00
Fax (5411) 4124 91 90
Mail: info@eplaneta.com.ar
www.editorialplaneta.com.ar

Brasil

Av. Francisco Matarazzo,
1500, 3.º andar, Conj. 32
Edificio New York
05001-100 São Paulo (Brasil)
Tel. (5511) 3087 88 88
Fax (5511) 3087 88 90
Mail: ventas@editoraplaneta.com.br
www.editoriaplaneta.com.br

Chile

Av. 11 de Septiembre, 2353, piso 16
Torre San Ramón, Providencia
Santiago (Chile)
Tel. Gerencia (562) 652 29 43
Fax (562) 652 29 12
www.planeta.cl

Colombia

Calle 73, 7-60, pisos 7 al 11
Bogotá, D.C. (Colombia)
Tel. (571) 607 99 97
Fax (571) 607 99 76
Mail: info@planeta.com.co
www.editorialplaneta.com.co

Ecuador

Whymper, N27-166,
y Francisco de Orellana
Quito (Ecuador)
Tel. (5932) 290 89 99
Fax (5932) 250 72 34
Mail: planeta@access.net.ec

México

Masaryk 111, piso 2.º
Colonia Chapultepec Morales
Delegación Miguel Hidalgo 11560
México, D.F. (México)
Tel. (52) 55 3000 62 00
Fax (52) 55 5002 91 54
Mail: info@planeta.com.mx
www.editorialplaneta.com.mx
www.planeta.com.mx

Perú

Av. Santa Cruz, 244
San Isidro, Lima (Perú)
Tel. (511) 440 98 98
Fax (511) 422 46 50
Mail: rrosales@eplaneta.com.pe

Portugal

Planeta Manuscrito
Rua do Loreto, 16-1.º Frte.
1200-242 Lisboa (Portugal)
Tel. (351) 21 370 43061
Fax (351) 21 370 43061

Uruguay

Cuareim, 1647
11100 Montevideo (Uruguay)
Tel. (5982) 901 40 26
Fax (5982) 902 25 50
Mail: info@planeta.com.uy
www.editorialplaneta.com.uy

Venezuela

Final Av. Libertador con calle Alameda,
Edificio Exa, piso 3.º, of. 301
El Rosal Chacao, Caracas (Venezuela)
Tel. (58212) 952 35 33
Fax (58212) 953 05 29
Mail: info@planeta.com.ve
www.editorialplaneta.com.ve

Índice

PORTADILLA	3
CRÉDITOS	5
INTRODUCCIÓN	7
PARTE I	11
Ánimo	15
Placer y felicidad	23
Alegría y gozo	31
Entusiasmo	37
PARTE II	42
Pasión y compasión	46
Amistad	53
Pérdidas	59
Perdón	66
PARTE III	73
Sonido y música	77
Tiempo	86
Libertad	94
Prosperidad	101
PARTE IV	107
Sueño	115
Alimentación	124
Actividad	133
Crisis	139
PARTE V	146
Inofensividad	151
Gratitud	155
Oración y/o meditación	160
Servicio	165
BIBLIOGRAFÍA Y LECTURAS RECOMENDADAS	170

