

Salud y emociones

FRANCISCO ALBERTOS CONSTAN
Madrid

CONCIENCIA DIVIDIDA Y NECESIDAD DE DESPERTAR

Una gran crisis afecta a la civilización, porque afecta a la mayoría de los hombres que la constituimos. Se ha perdido la armonía. El hombre está dividido e intoxicado. Es decir, enfermo.

Dividido, porque sus opiniones, su sistema de motivos, su percepción de la realidad, no responde a un patrón unitario o integrado armónicamente. Su conciencia parece el asiento de reinos de Taifas en que cada uno parte en diferente dirección. En vez de abarcar todos los datos posibles de cada problema antes de obrar o juzgar, propende frívolamente a apostar por uno sólo de los aspectos del mismo – seguramente el más próximo, el que ha llegado más recientemente a la conciencia o el que parece más oportuno en el ahora mismo.

Su vida, al parecer, carece de toda trascendencia, de toda intencionalidad firme, sólidamente sostenida. El hombre medio de nuestros días presenta una actitud frívola ante aquellos grandes temas de la conducta humana que siempre merecieron especial atención, prudencia y comedimiento. Puede levantarse un día y verse envuelto en un negocio fácil, un llo de faldas o una relación ocasional que cambia completamente la

orientación anterior de su vida. Parece ser un sabio en cualquier asunto, pero sus opiniones políticas, morales o futbolísticas son siempre un claro resultado de influencias periodísticas o de factores que, en todo caso, no se justifican desde una visión original, personalizada y profundamente crítica de los mismos problemas. Queda reducida su vida intelectual al personalismo aparente del «yo no me dejo comer el coco»..., «a mí no ve van a engañar»..., «yo llamo pan al pan y al vino, vino»..., «si hubiera estudiado como estos que me discuten tendría muchos más argumentos y mejores para vencerles»..., etc., etc. Resulta incapaz de beneficiarse del único camino posible para un sano progreso espiritual que es el de conocer las propias limitaciones en cada situación y aprender de los que saben más, así como el del reconocimiento sin trabas de la superioridad cuando ésta se da en los otros, de la excelencia, allí donde se presente. Renunciar a la admiración, el respeto y el entusiasmo hacia los que nos superan no es sólo un rasgo de desmedido orgullo o envidia: es también renunciar al principal rasgo civilizador del hombre, cuyo progreso ha sido y será siempre consecuencia de la emulación de los que llegaron antes y nos pueden enseñar algo; disposición a ponerse de puntillas sobre sí mismo cuando sea necesario o simplemente posible.

La doble moral, como el moho en los alimentos abandonados en un ambiente propicio de temperatura y humedad, crece por todas partes y contamina y ensucia todo. Los amigos no son «igual de amigos» si pertenecen a partidos diferentes, barrios diferentes, edades diferentes, clases diferentes, razas diferentes o mafias diferentes. Los muertos no valen lo mismo si se producen a muchos kilómetros o, al contrario, en la propia vecindad; o si pertenecen a la misma cofradía religiosa; o si son por accidentes de tráfico; o si son víctimas del terrorismo; o del estrepitoso hemolítico; o si son «de los nuestros».

La unidad de conciencia, en vez de ser un espontáneo e inequívoco resultado, consecuencia del vivir, se ha convertido en algo tan raro, tan escaso, que los escasos humanos capaces de poseerla y emplearla habitualmente son tratados de dos maneras sorprendentemente diversas: bien se les margina y silencio como gentes peligrosas, bien se les otorgan premios y se les distingue como gente importante e irrepetible. Poco a poco, en los más alejados rincones de nuestra civilización se va creando un clima en que pareciera que es un mérito ser honrado, fiel, laborioso, concienzudo, responsable, cortés, respetuoso o considerado. Tal como están las cosas resulta meritorio, al parecer, no eructar en la mesa, disimular la envidia, devolver el saludo o ayudar a un anciano a cruzar la calle.

Hemos dicho también que el hombre está intoxicado. No controla en absoluto su vida y se ve atrapado en multitud de falsas necesidades que alteran gravemente su respuesta unitaria integrada, tanto en lo moral como en lo puramente físico. Las cosas que hace y especialmente las que le suceden sin participación de su voluntad, sobrecargan su capacidad de adaptación y comprometen las respuestas espontáneas y saludables. Es como una máquina o un automóvil sometido a un régimen de trabajo distinto y muy superior a aquél para el que fué fabricado.

Cada vez más lejos del ideal de un sereno equilibrio, vive en la pura frivolidad, en el puro cinismo o al borde de la pérdida de control en la mayoría de los momentos de su vida. Si no se entrega a ese patrón de vida escandalosamente alienador y pone especial cuidado en meditarlo todo, en evitar todo estrés, toda conducta confusa, toda decisión que suponga un riesgo alienador, será criticado y no tardará en ser tildado de ser uno de esos «raros», «fracasados», o «perdedores» que, al parecer, no tienen ninguna posibilidad dentro del sistema y son implacablemente marginados.

Ahora bien, ¿cómo se pierde el hombre tan fácilmente en el error? ¿qué fuerza tiene sobre nosotros el influjo externo de lo social? ¿qué alcance tiene y qué es, en definitiva, la conciencia?

VIDA, CONCIENCIA Y AUTOMATISMOS

Las características determinantes de la vida humana son las características de la conciencia. La conciencia es el espacio virtual donde se integran los datos que acceden al cerebro. Es un espacio de significaciones. En sí mismos, los datos únicamente se presentan al sujeto como verosímiles, como significantes. Por tanto, significan algo, pero no tienen por qué ser mensurables, ni demostrables a partir de una lógica, un sistema de pensamiento o una Razón. Son meros sentimientos, la verosimilitud es un sentimiento; en todo caso, una intuición. Por eso, la conciencia es resultado de la interacción virtual de los sentimientos. Como sugería siempre el maestro Ortega, la vida humana es siempre personal. Y la persona es resultado de los sentimientos experimentados y procesados por el sujeto a lo largo de su vida. Ese dinamismo de la conciencia, como la corriente de un río, es irreproducible: únicamente suyo e intransferible.

Un ser humano es lo contrario de un autómeta. Nunca permanece igual a sí mismo. Cada nuevo instante es una rea-

lidad nueva desde el punto de vista de su conciencia. Como se dice en el lenguaje de la Física, es una *metaestructura* o estructura estructurante que a cada paso se transforma, se enriquece con la nueva experiencia que va integrando y sus respuestas se modifican paralelamente a esa nueva incorporación de datos. Decía el neurofisiólogo Luria del cerebro que «es un órgano capaz de formar nuevos órganos funcionantes». Por eso, cabe decir que es fundamentalmente progrediente: camina siempre hacia el más allá de lo que ya es. Los «managers sociales» (esa gente que con unos u otros motivos se dedica a gobernar, controlar y dirigir a los demás) y en general la Publicidad, intentan disminuir – a veces a costa de altísimo precio para todos – esa inicial incapacidad del hombre para comportarse conforme a automatismos. Pero, hasta ahora, el Hombre ha salido triunfante.

Además, lo más humano del hombre es *pensarse a sí mismo*, es decir, permanecer despierto, mantener en todo momento su autovigilancia, su máxima capacidad de elección, dignidad y autosuficiencia. Y eso pese que sabemos en todo momento que, a pesar de esa necesaria autosuficiencia, los contenidos generales de la conciencia son *virtuales*, resultado del caprichoso entrecocar de significados tan aleatorios, tan inmatereales como las figuras de un caleidoscopio tras cada nueva agitación.

Por su parte, el medio ambiente interactúa a través de nuestros sentidos, de nuestra concibibilidad, y de nuestra capacidad de reconocimiento e integración – fruto de la experiencia – y se incorpora de esta forma a nuestra corriente de conciencia, que es profunda, oceánica, aleatoria, imprevisible siempre. Existe en todo momento una interacción plástica – adaptativa y al mismo tiempo configurativa – con el medio y, por tanto, con *la situación* y con los sucesivos momentos de interinfluencia. La Civilización, con sus reglamentos y leyes, con sus automatismos, con su falta de plasticidad, tiende a hacernos robots y se opone en alguna medida al desenvol-

vimiento de estos rasgos básicos de la condición humana. Cultura es lo contrario, viene de cultivo y es la puesta en marcha de todos y cada uno de los datos y capacidades que la conciencia es capaz de movilizar de manera total, integradora y libre. Por esto, hay que considerar que Cultura y Civilización, a menudo confundidas como sinónimos, están parcialmente enfrentadas en cada hombre y son, en cualquier caso – como, en general, libertad y condicionamiento –, asuntos diferentes, «almacenados», por así decir, en niveles diferentes del ser. La ética tiene poco que ver con la costumbre.

Y el sufrimiento, que para un autómatas sería incuestionablemente «la bestia a batir», para el largo (casi inacabable) proceso de humanización, es positivo. En la medida en que no destruye o aniquila, se convierte en señalizador de caminos, en inductor de comportamientos adecuados, motivo de inspiración y contrapunto de nuestra valoración de ideas, cosas y personas. Se ve a cada paso en nuestra experiencia: sólo suelen valer en el inevitable enfrentamiento con los avatares de la vida aquellos que han sufrido lo suficiente. Como la diferencia de sabor de la trucha de alta montaña y la trucha de piscifactoría. En tanto que «náufragos del espíritu» aprendemos a vivir, es decir, a existir en precario, siempre amenazados de uno u otro modo. El presente es una huida más o menos encubierta hacia el futuro. Navegamos siempre enfilados hacia el futuro, dispuestos a ese permanente «sacrificio voluntario de la vida que es el cambio, convencidos íntimamente de nuestra esencial relatividad, de que todo – la vida misma, por tanto, como realidad radical – es relativo y efímero. Elaboramos y abrazamos sistemas de pensamiento para estabilizarnos, para autodirigimos y orientar nuestra condición progrediente y transeúnte de náufragos. Un sistema de pensamiento es como la quilla del barco existencial. De ahí el que miles de millones de seres tengan la tendencia a asumir una determinada orientación religiosa capaz de permitirles mantener el rumbo,

estabilizarles y mostrarles un puerto en el horizonte de su imaginación. Al asumir una visión integradora de la vida humana — como hace, por ejemplo el hombre religioso: de manera inevitable «juega» a eso — cargamos a cuestas con todo esto, asumimos lo relativo y efímero de nuestro presente, lo inevitable, auténtico y esencial de nuestro pasado y lo esperanzador, problemático y auténticamente configurador de nuestro futuro.

LA VERDAD Y LAS EMOCIONES

El ser humano es responsable, por tanto, libre. La riqueza de sentimientos que nos separa del mero automatismo animal — no digamos ya del robot — reclama el que el desenvolvimiento de la conciencia se produzca desde descubrimientos y elecciones personales en mayor medida que desde imposiciones o reglamentos de carácter más o menos «civilizador». Las técnicas civilizadoras (educación, higiene, normas, leyes), para ser humanamente saludables no deben ser intoxicadoras en sí mismas, es decir, no deben comprometer la necesaria autosuficiencia moral del sujeto. Y, al mismo tiempo, — ¡qué difícil es vivir! — esta suficiencia moral no nos debe llevar a ignorar las cualidades excelsas en los otros y convertirnos así en ciegos a todo progreso y a toda diferencia de estatura que nos sea desventajosa.

Y como la existencia es circunstancial, como nadie puede vivir fuera de una situación, la validez moral de toda decisión dependerá del conocimiento exhaustivo de *la situación* (más allá de los sentimientos es la primera premisa de la veracidad). A causa de esta enorme trascendencia de la circunstancia, la relación del sujeto con el medio debe ser, hasta donde sea posible, reflexiva, dialogada. Ambos — sujeto y medio — existen gracias a esa interdependencia: forman parte de la misma cosa. Sociedad y sujeto interactúan en cada situación sin atenerse a códigos prefijados. Cada nueva situación, como cada nueva posición de un caleidoscopio, gene-

ra nuevos estados de conciencia, con lo que el ser humano resulta así lo más singular, lo menos autómatas posible. Lo social es el medio *propio* del hombre en tanto que tal. Y ese conjunto de usos y costumbres que se irradian bajo su influencia es resultado, a su vez, del secular, milenario desenvolvimiento de nuestra especie. Lo social genera los modelos de comportamiento, los cuales, al evolucionar selectivamente, resultan saludables; si tienen una historia suficientemente prolongada y sedimentada, son siempre positivos, es decir, sostienen en todo instante la capacidad de cooperación, de ayuda constructiva orientada a las necesidades del grupo.

Pero es preciso puntualizar algunas cosas. El acto de conocer es subjetivo. Se nos presenta el ejercicio del pensar con un primer reto: la necesidad de alcanzar la objetividad y conseguir que lo pensado sea una verdad válida para todos. Sin embargo, sólo podemos alcanzar la objetividad a través del conocimiento, el cual es siempre subjetivo. Es la gran paradoja. La percepción es siempre, en última instancia, un problema semántico, de adecuación y ensamblaje de códigos, por lo que, en definitiva, implica una significación e intención previamente compartidas; es la paradoja de que sólo puedo conocer aquello que de uno u otro modo ya conozco. Ese hecho inamovible y totalizador que imaginan los poetas y los niños respecto a *la Verdad* es tan inaccesible al hombre como la Belleza o la Bondad. No hay realidades absolutas o incontrovertibles; *la propia existencia, de sobra evidente*, se nos presenta como «un camino hacia», no como una manifestación acabada y definitiva; las emociones son remansos, cristalizaciones efímeras en ese navegar como en tinieblas que es la vida; el conocimiento es una emoción imprescindible, tan engañosa como las demás, necesariamente parcial: no puede abarcar nunca completamente el campo que investiga ni ajustar sus códigos y experiencia integrada a la velocidad y complejidad de las interacciones que se producen en el universo en que está inmerso el hombre y su cultura; la mayoría

de ocasiones en que creemos conocer estamos, en realidad, re-conociendo, es decir, mirando con la óptica previamente deformada de nuestra ideología; por tanto, el objeto se nos escapa como las sirenas a los antiguos argonautas. La conciencia, en fin, es un resultado calcidoscópico, parcial y efímero, de nuestro modo peculiar de estar en el mundo y de digerir o incorporar lo que hay en él. La presencia en nuestro campo de conciencia de algo es siempre un rabioso acto de nuestra subjetividad: es un sentimiento, una emoción.

Toda tentativa de análisis, de interpretación de fenómenos o agrupaciones de partes aisladas de su totalidad es una peligrosa operación restrictiva, destinada al error, total o parcial. La totalidad es siempre infinita, inasequible, cambiante y móvil como las dunas del desierto. Las «verdades» al uso deberían presentárnos como los medicamentos: con fecha de caducidad. Por lo demás, el análisis no puede dar fruto sino desde una síntesis ulterior o consideración global de todas las partes y funciones del objeto analizado. Y como estas se desenvuelven en el tiempo, la fase de catalogación de partes y constatación de hechos y leyes debe prolongarse durante un intervalo histórico suficiente que abarque todas o casi todas las posibles eventualidades en la interacción del individuo investigado con el medio que le es propio. La obligada consideración del individuo en su medio disuelve la aparente mismidad del ser individual; sólo es relativamente válida la consideración de un ciclo vital o desenvolvimiento completo de esa interacción; tal periodo sería el átomo fenoménico, lo no divisible en la consideración del desenvolvimiento cíclico del ser.

Pero esta evidente limitación de nuestra capacidad de conocer no suprime la cultura, los valores o la ética sino que, al contrario, los resalta al colocarlos en su verdadero lugar que no es el de la lógica formal ni el racionalismo positivista y mecanicista, que los reduce o secciona. La consideración integral es macroscópica (de *macros* = *dilatado*

y *scopein* = *mirar*), abarca todo lo que en el pasado, presente y futuro puede estar a nuestro alcance o formar parte de del campo de nuestra conciencia. No ideologiza, no se compromete con ningún código previo definitivamente, sino para alcanzar determinadas cotas parciales. Y como lo nuevo existe, acepta permanecer abierta a todo lo nuevo. Tras el aparente horizonte de nuestro mirar, hay otros mundos que nos pertenecen porque, sencillamente, somos parte de ellos mismos; «Todo do es UNO y lo mismo», reza una ley del Tao. No podemos suprimir del campo de nuestra conciencia y de nuestra praxis aquello que no vemos, sólo porque no lo vemos; ese ha sido el espejismo vigente en la cultura europea predominante en los últimos cinco siglos. El racionalismo ha desembocado en el *desideratum* de esta sensibilidad expresado en el positivismo: sólo voy a ver lo que previamente he elegido como «operativo» — es decir, algo que en alguna medida he seleccionado ya por su aparente validez en función de las reglas de mi propio juego —, el resto es desdeñable. Democratismo, mecanicismo, maquinismo, computarización, industrialismo y capitalismo, como rasgos definitorios de nuestras sociedades contemporáneas se sostienen desde esa perspectiva rabiosamente positivista en su inspiración y en su origen.

LA VERDAD HUMANA Y SU POSIBLE ALIENACIÓN

Cuando suprimo — con aspirinas, por ejemplo — un inoportuno dolor de cabeza, despejo mi camino hacia las tensiones creativas previsibles en un día de trabajo y ejerzo esa versión moderada de la libertad humana que consiste en echar mano de la química para modelar mi bienestar físico. Pero es una ilusión de libertad; con ella entiendo procesos finísimos, alteraciones metabólicas seguramente ocultas bajo la punta del iceberg que es el síntoma dolor; como el avevruz, escondo problemas de desequilibrio energético bajo el ala de una intoxicación con efectos analgésicos. Silencio los avisos que me envía mi or-

ganismo, en aras de seguir siendo lo que los demás y yo mismo hemos decidido que tengo que ser, por encima de toda otra realidad más profunda.

Indudablemente, hay centenares de personas interesadas en la fabricación, transporte y distribución de la aspirina y también unas pocas, seguramente, en mi redimiendo laboral – portanto, les preocupa que yo pueda pensar y vivir mi día de trabajo en el despacho sin cefalea. Pero, para saber donde estamos de manera integradora, hay que analizar a fondo las causas de ese dolor mucho antes que autoadministrarse un antiálgico.

Y, en todo caso, hay que considerar también aquellos factores de nuestro entorno social y cultural que nos alienan individualmente hasta el punto de convertirnos en sujetos *reducidos*, sujetos para en vez de sujetos *por*, con lo que nuestra cefalea deja de tener sentido, para incluírnos y escamotearnos en un determinado entramado social, en un «collage» de intereses, ajenos en principio a nuestra mismidad, la cual sólo se salva si abrimos los ojos en todo momento y, por tanto, conocemos en profundidad el alcance de cualquiera de nuestros sacrificios.

Cuando un hombre se siente vivir, como cuando mira a las estrellas, intuye que su verdadera libertad está más allá de lo que abarca su campo visual acotado por las orejas del rabioso presente.

La mayor parte de nuestra vida la pasamos en lucha a brazo partido con el presente; nos entrenamos –a veces en familia, a veces en colegios caros– para resolver lo mejor posible esa jerarquización de sacrificios en que consiste vivir en el presente: ser puntuales; no defraudar a aquellos de quienes dependemos; dominar nuestro potro interior con sus pulsiones espontáneas y caprichosas; no hacer a nadie lo que no quisiéramos para nosotros mismos; asumir integradoramente los valores de nuestra cultura en el entramado de nuestro actual comportamiento; honrar a nuestros ma-

yores al respetar sus sueños y sus dioses.

Un día, no sabemos cómo, advertimos que *hay algo más que eso*, que hay mucho más que aquello que alcanzamos a ver con nuestra mirada, que honrar a la vida es aceptarla incondicionalmente en lo que tiene de resumen del pasado, de anticipación del futuro, de resumen del mundo y, por tanto, de algo que nos trasciende en su infinita complejidad. En el fondo, es un sagaz ejercicio de humildad lúcida

Todo se confabula para que las decisiones del hombre medio e incluso sus gustos estén mediatizados, subvertidos, alejados de esa operación espontánea y armónica con que un tigre, por ejemplo, asume su conducta en medio de la selva. Desde esta perspectiva, parecemos más ovejas de un rebaño pastoreadas por motivos ajenos a su propia naturaleza que, al contrario, entes individuales, dotados de una singularidad, de una voluntad moral, una capacidad de limpia auto crítica y una conciencia estética y filosófica. En la mente del hombre moderno los valores, cuando los hay, están dispersos, inconexos. Falta integridad o voluntad integradora y armonizadora.

A causa de esta necesidad de integración y armonía, hay que prestar mucha atención a los diversos aspectos de nuestra conducta, especialmente si su apariencia es trivial o no demasiado importante. Por ejemplo, al posible *beneficio secundario* de alienación, de liberación momentánea de los propios y verdaderos problemas que comportan, por ejemplo, el vicio de fumar, la tendencia al juego, la pasión desmedida – injustificada e injustificable – por estrellas de televisión o de periódicos ilustrados, así como la marcha profesional de un torero, un artista o un equipo de fútbol. Pero no, – en ningún caso al parecer – la admiración, la atención y el respeto hacia quien verdaderamente ha hecho o parece capaz de hacer algo verdaderamente meritorio en aspectos fundamentales de nuestra existencia colec-

tiva, ya sea ingeniero, inventor, maestro, tornero, médico, alfarero, empresario, arquitecto, etc.

Igualmente pueden proporcionar algún éxito momentáneo y efímero en la lucha contra la ansiedad o el malestar el comer demasiado, tener aventuras sexuales de manera trivial y compulsiva o centrar nuestra vida cotidiana en cualquier práctica deportiva, coleccionismo, etc. En su exageración, se trata de verdaderas alienaciones patológicas, convertidas por mor de la moda en «remedios» o «panaceas» para nuestra felicidad.

La clave está siempre en la madurez, es decir, integralidad, de nuestros planteamientos. De nada sirve, por ejemplo, acariciar el propósito espontáneo y razonable de dejar de fumar sin conocer los efectos inmediatos del tabaco en nuestro organismo, es decir, aquellos efectos positivos o agradables (efímero estímulo cerebral, efecto calmante o de distensión a causa del ritual del encendido, facilitación para romper el fuego de la relación con los otros) por medio de los cuales seguimos fumando una y otra vez. Es evidente que, si queremos dominarlos, debemos conocer en profundidad el beneficio secundario de los hábitos negativos, de todos y cada uno de nuestros hábitos negativos. De lo contrario, éstos persistirán, «tomarán cuerpo» en nuestro espacio interno de significaciones y con el tiempo se harán capaces de alterar o destruir la unidad interna del ser, sin que en adelante podamos hacer nada realmente eficaz para detenerlos, defendernos de ellos y combatirlos: se han hecho parte de nuestra estructura.

Pero no solamente ante el problema del tabaquismo u otros hábitos tóxicos. En cualquier caso, es necesario – al margen de todo automatismo aprendido – identificar la intención (o intenciones) subyacente tras cada comportamiento dudoso o claramente no deseable. Así, respecto al juego compulsivo, pasiones amorosas clara y especialmente devastadoras o ciertas aficiones cuya

práctica compromete a cada paso nuestra supervivencia en todos los aspectos a en alguno de ellos. Hay que intentar interpretar su origen y las razones, más allá del simple hábito, por las cuales nos hemos dejado esclavizar. Por eso tiene sentido intentar bucear en nuestro interior a la búsqueda de ciertas señales elementales que nos pudieran avisar del estado de algunas de esas pulsiones internas dudosas, capaces de calmar transitoriamente nuestros niveles de ansiedad, depresión u otras emociones.

Y puesto que hemos reiterado que todo estado de conciencia supone un sentimiento, es una emoción, no estaría de más, para dejar en claro este difícil asunto, dedicar unas reflexiones al arduo problema de las emociones. Todo el mundo cree saber lo que significa la palabra emoción, pero se sorprenderían de las dificultades y trampas en que puede caerse al tratar de explicar el fenómeno de manera precisa y científica. Procede de «movimiento» y es una cierta reacción o agitación anímica con infinidad de matices que, a partir de cierta intensidad se acompaña de fenómenos vasculares, nerviosos, etc., capaces de prestarle una realidad física o fisiológica evidente.

QUÉ NOS EMOCIONA

¿Qué nos emociona? ¿es como una invasión de algo exterior a nosotros? ¿qué significa para el organismo sentir una emoción? ¿cuánto tiempo dura de manera estable y reproducible en nuestro psiquismo? ¿qué consecuencias tiene en nuestra vida inmediata o en el futuro? ¿quiénes se emocionan y en qué circunstancias? ¿puede un hombre vivir sin emociones? ¿puede pasar su tiempo real sin verse envuelto en algún tipo de afectación, ya sea ésta grande, pequeña o mediana? ¿hay algún momento de nuestra existencia cotidiana en que vivamos libres de alguna emoción?

Para responder a esto, tomemos, por ejemplo, el comportamiento humano general ante el arte y la belleza. Incluso la indiferencia de una persona ante el

fenómeno artístico supone un estado emocional. Puede aceptarse que la belleza existe como experiencia humana catalogable sencillamente porque comunica emociones estéticas. La identificación con determinados símbolos (ya sean deportivos, ideológicos, intelectuales, etc.), con nuestras inclinaciones o intuiciones espontáneas, el fenómeno de la fe, la esperanza, el optimismo o el pesimismo. El amor y sus diversas manifestaciones suponen igualmente la invasión del psiquismo por unos estados emocionales determinados. El pensamiento mismo se manifiesta en cada hombre sobre un sutil e inevitable componente emocional. La inhibición de *cualquier emoción* supone la supresión de *cualquier* estado de conciencia; el estado catatónico podría ser ejemplo máximo de esta situación.

Podemos decir que la emoción es *cualquier* estado de ánimo. El mundo de las emociones es el mundo del alma, es decir, de los sentimientos, de lo que sentimos, de todo aquello que sucede en el campo de nuestra conciencia sin poderlo evitar o controlar avoluntad. La vida de cada uno, en su complejo desenvolvimiento, genera estados emocionales en cada instante que la consideremos. Son como el resumen o respuesta espontánea que nuestra más profunda y elemental conciencia elabora en cada momento. Estar despierto supone por lo pronto poner un determinado sentimiento en relación con una situación, en esa ecuación inevitable que se da entre el hombre y la vida significativa a su alrededor.

Y como la emoción es en realidad totalización de la conciencia en cada momento, podemos estar seguros de que cada emoción, sentimiento o dinamicidad del alma lleva en su entraña *motivos y causas...*, pese a que, en la mayoría de ocasiones, puedan sernos desconocidos o impermeables al trabajo elucidador de la razón. Sentimos al estar despiertos, lo sepamos o no, lo queramos o no. Y nuestros ensueños se producen todos igualmente subidos a un vehículo emocional.

El hombre no puede estar enfermo sin la colaboración, inmediata o lejana, de determinadas emociones. La medicina ha sabido esto siempre. En Oriente (Lao tsè, Confucio, el Taoísmo, la vieja sabiduría indú, etc.) como en Occidente (lo vemos ya en Platón — el cual lo atribuye a saberes ancestrales —, cuando explica en «Cármides» la importancia del complemento obligado del ensalmo en los tratamientos médicos). Se sabe hace milenios que la emoción mal sana es un acompañante obligado de la enfermedad y, para ejercer una buena influencia curativa, es necesario enfrentarla de uno u otro modo.

Pero en la actualidad se está dando ya un paso gigantesco en esta dirección. Muchos médicos convencionales suficientemente sensibles, todos los naturalistas, homeópatas, acupuntores y especialistas en psicopatología, se apoyan y utilizan constantemente — de uno u otro modo — el significado clínico de las emociones del paciente. Y podemos observar que la persistencia crónica e inelástica de determinados estados emocionales va ligada linealmente a las perturbaciones así mismo crónicas de los órganos. Para el porvenir de un enfermo crónico no es lo mismo permanecer preocupado que indolente, miedoso que audaz, agresivo que amoroso, irritado que sereno, pesimista que positivo, obsesivo que flexible, orgulloso que adultamente adaptado, cruel que caritativo.

Pero como los estados de ánimo son consecuencia de la ecuación antes aludida *individuo-circunstancia*, no es fácil cambiarlos a voluntad, por mucho entrenamiento o psicoterapia que utilicemos con el enfermo. Ni el sujeto frena sus emociones de manera saludable, ni los hechos de la vida se pueden controlar a voluntad. Sabemos que una persona que sufre en silencio determinadas preocupaciones, sentimientos negativos o desagradables — fuente continua y crónica de malestar —, puede desarrollar un cáncer de estómago, de mama, de páncreas, tiroideos, etc., según la colaboración de otros muchos factores biológicos. Pero nos sorprenderíamos si como médicos

intentásemos cambiar esos sentimientos o la negativa del enfermo a exteriorizarlos. Nos dirá que está bien, que no le pasa nada que él no oculta nada ni tiene sentimientos negativos y que, además, eso de la psicoterapia es una tontería («lo verdaderamente importante son mis molestias de estómago»). Y lo mismo nos dirá un fumador recalcitrante, que sabe lo pernicioso del tabaco, es inca paz de dejar de fumar y se niega a entrar en esa investigación psicológica que aclare lo irracional de su comportamiento y nos permita ayudarle.

Dentro de su espacio interno de significaciones — sentimientos e ideas unidos — el enfermo se ha acostumbrado de tal modo a esa manera — objetivamente antihigiénica — de estar en el mundo, que no reconoce siquiera la negatividad de sus sentimientos. Pero lo cierto es que están ahí y golpean constantemente con diferente intensidad a sus órganos — hígado, páncreas, pulmón, riñón, corazón, etc. — según la situación fisiológica del organismo, el tipo de emociones negativas o insanas y el estado o situación neuroendocrinológica y psicoafectiva por que atraviese el sujeto en ese instante. Cuanto más gravedad posea una enfermedad crónica, más profunda será la participación emocional y más importante y decisivo el círculo vicioso formado por las alteraciones somáticas y los estados psicológicos insanos.

Por ejemplo, si se opera a un hombre de cáncer de estómago y se le extirpan correcta y minuciosamente los ganglios afectados, se le suele dar quimioterapia, radioterapia, etc. Pero si no se abordan con la misma precisión e intensidad sus vicios emocionales, su falta de higiene mental, su tendencia al estrés en el trabajo, disputas de familia, ambiciones immoderadas y neuróticas, etc., la enfermedad volverá a aparecer en zonas próximas al lugar anatómico de la intervención quirúrgica, como si misteriosamente tuviera ese lugar de preferencia o bien en un órgano simétrico al extirpado.

Lo dicho no significa que todo su-

frimiento bloqueante o interiorizado conduzca al cáncer o a la enfermedad crónica, pero coloca al organismo en la peligrosa pendiente de padecerla. Como sistema de flujo que es, el organismo se comporta como un río caudaloso e imparable en todos sus niveles de complejidad. Si hacemos una represa, el río se estanca primero, se desborda después y arrasa lo que encuentra a su paso hasta que se rompa la represa y vuelva a su cauce o sea posible canalizar nuevamente su caudal en otro trazado. Las emociones, por definición, no admiten compensaciones: son algo irreprimible en sí mismo. Si una persona es víctima de un sentimiento de culpa no cabe psicoanalizarle con la intención de que se convierta en un cínico indiferente a las consecuencias de su propio comportamiento. Una y otra vez, la emoción negativa se enseñorea de su conciencia, anegando el campo de conciencia y bloqueando cualquier capacidad de ser feliz, adulto y responsable frente al quehacer cotidiano. Lo intentará olvidar («echar tierra encima», suele decirse), pero un día los médicos sabrán que su corazón está amenazado de infarto o su páncreas está en la vía terrible de un cáncer. Y si su actitud es la de un cínico, no importa: hará otros desarrollos patológicos, igualmente peligrosos. No hay escapatoria: sin excepción, hemos venido a este mundo a ser felices, justos, bondadosos, solidarios, dignos, maduramente responsables: eso es higiene mental.

POSIBLE FISIOLÓGIA DE LAS EMOCIONES

Ya lo hemos dicho: el organismo es un sistema de flujo. En la inmensa complejidad de sus estructuras vamos a encontrar siempre unos dispositivos para autorreproducirse, autoabastecerse y autorregularse. Dentro de cada célula, en el protoplasma y en el núcleo, encontramos complicadísimos sistemas moleculares, capaces ya de autorreproducirse previa la captación de los materiales y energía necesarios.

La célula hace lo mismo. Y esa complejísima agrupación de células es-

pecializadas que es el organismo se comporta de igual manera, capta diversas formas de energía procedente del exterior y las procesa para su ulterior aprovechamiento o almacenamiento. En última instancia, la fisiología hasta ahora conocida se ocupa exclusivamente de catalogar e interpretar todos esos fenómenos de intercambio.

Con fines puramente didácticos, podemos representarnos el organismo como una pirámide con diferentes niveles de complejidad: *protoplasmático* o pulpa del interior de la célula, *celular* (célula propiamente dicha, con su membrana externa y su medio ambiente circundante), *neuroendocrino* (entramado nervioso y hormonal cuyos automatismos regulan el comportamiento del ser entendido como organismo animal, dotado de órganos especializados, etc.) y *humano*, en el que consideramos en toda la complejidad posible al día de hoy los aspectos anímicos y espirituales que nos definen.

A medida que contemplamos los aspectos más complejos de cada nivel de organización en esa pirámide simbólica que define nuestro ser, podemos constatar una ley general: las estructuras significantes no son únicamente la materia y la energía que las configura, sino consecuencia de las necesidades, de la significación e intención que tienen para el conjunto con el que interactúan y del que interdependen. Es preciso asumir que todo lo que es real debe explicarse no sólo en términos de materia y energía, sino también y sobre todo en términos de información (significación e intención).

En los organismos vivos, la información (es decir, «eso» que hace que las cosas no sean sólo para sí, sino que tengan un significado en términos de la totalidad en que están incluidas) es diferente según el nivel de complejidad en el que se produce el proceso del vivir. En el nivel protoplasmático la información es de naturaleza química y electromagnética. En el nivel celular son los movimientos o interacciones (intercam-

bios) de las células con el medio líquido en que se bañan, definidos por los momentos magnéticos organizadores del plasma vivo (pH, rH₂, resistividad). En el nivel animal (interacciones nerviosas y endocrinas) los cambios significativos dependen de las hormonas (mensajeros químicos) y sus receptores, conectados a la red de interconexiones del sistema nervioso. Y en el nivel propiamente humano la acción es soportada por el continuo procesamiento de señales del medio social, el almacenamiento en la memoria de secuencias complejas significativas de acontecimientos del pasado (que permiten el reconocimiento del presente) y de imaginación prospectiva del futuro. Nuestra acción humana se diferencia del dinamismo bioquímico de una enzima o del comportamiento animal por la amplitud del campo que abarca, por la complejidad y magnitud de su presente, pasado y futuro. Emociones y sentimientos son las realidades que estructuran el alma del hombre. Y cuando mediante gestos de naturaleza racional trascendemos de la persona individual y nuestros pensamientos y conducta se dejan influir por lo social, por la civilización, por objetivos integradores del hombre en tanto que miembro de una comunidad que va más allá del pasado conocido y el futuro por conocer, estamos ante hechos de naturaleza espiritual, es decir, en el nivel transpersonal de lo humano.

Vemos cómo en la pirámide de niveles, la información está cada vez menos ligada a lo material y energético para convertirse en esa realidad inmaterial que es el pensamiento. Una palabra, un gesto o una idea – capaces, por lo demás, de mover montañas – no tienen peso ni energía en el sentido que la física tradicional da a estos conceptos. Su fuerza radica en la amplitud y profundidad del campo que abarcan.

Y cuando una emoción se apodera de la conciencia y toma el mando por así decir, del espíritu, las consecuencias para la vida del ser pueden ser catastróficas en algunos casos. El individuo presa, por ejemplo, de un ataque de ira, pier-

de inmediatamente su conexión armonizadora con el medio, su conciencia se estrecha y hace más rígida hasta el punto de no hacer frente a factores y circunstancias decisivos incluso para su propia conveniencia. Pero puede suceder algo peor que este bloqueo transitorio de nuestra sensibilidad social. Puede suceder que la emoción no se exteriorice, no fluya de manera espontánea y natural y, de la misma forma que el agua de un río se desborda si es obstaculizada en su fluir, la emoción sostenida crónicamente supone un bloqueo que anega el campo de conciencia y tiñe con su tonalidad la sensibilidad del individuo y golpea de manera antibigiénica el precario equilibrio psicosomático en que vive el ser. La patología, naturalmente, se hará presente en primer lugar en las zonas donde esas emociones golpean más fuertemente — que suelen ser, además, las más vulnerables a esa emoción.

Es tan simple como el mecanismo de un calambre muscular. Unas pocas fibras musculares se contraen como consecuencia de una alteración en las proporciones relativas de sodio/potasio y calcio/fósforo en la sangre. Pero, al contraerse, bloquean la circulación local y, al estancarse ahí la sangre, se acidifica el medio, se acumula anhídrido carbónico, se acentúa esa alteración metabólica que compromete más y más grupos de células. En los estados emocionales crónicamente sostenidos, las alteraciones funcionales inducidas por ciertas emociones «se fijan», por así decir, alterando la fisiología, lo cual conduce a modificaciones estructurales degenerativas, de carácter — estas sí — orgánico o material.

POSIBILIDAD DE CORREGIR LA DIVISIÓN DE LA CONCIENCIA

La intención, toda intención, viene de la significación (es decir, del significado que para el conjunto del sistema tiene o puede tener un gesto o una acción). Pero en la conciencia la significación no es fija o inamovible como en un dicciona-

rio. Si, por ejemplo, el varón tiene veinte años y su sangre está sobresaturada de hormonas masculinas, hacen falta pocos signos por parte de la mujer próxima para que su conducta se dispare en la dirección de cualquier gesto erótico. La significación se adapta en el cerebro a condiciones de carácter oportunista y transitorio. Los llamados motivos subconscientes son tan fútiles y oportunistas en el adulto como en el niño.

Continuamente somos o podemos ser víctimas de este «mar de fondo» incontrolable que es nuestro subconsciente. Nueve de cada diez actitudes o decisiones son tomadas por un hombre cualquiera de manera no consciente, impulsado por motivos o emociones inexplicables racionalmente. Pero se puede hacer algo para paliar esta peligrosa automaticidad que escapa a nuestro control voluntario. Ese yo fantasmal o inconsciente que todos tenemos nos envía incesantemente mensajes más o menos sencillos de traducir. A veces no los percibimos, pero personas próximas a nosotros advierten cambios, por ejemplo, en nuestra mímica, que denotan la intensidad y sentido último de nuestros dinamismos subconscientes. Con una cierta práctica, el propio interesado es capaz de «preguntar» en su interior y detectar muchas de las causas y orígenes motivacionales de ciertos comportamientos.

Hay técnicas favorecedoras de esta saludable introspección. El ideal es colocarse en estado de máxima relajación e intentar comunicarse con la zona inconsciente que genera tozudamente el comportamiento no deseado. Es preciso saber que, en el mejor de los casos, sólo podemos esperar un «sí» o un «no» por parte de ese yo profundo ante nuestras preguntas en relación con la intención de ese comportamiento. La diferencia entre intención y comportamiento es clara: con esa conducta — no deseada conscientemente, como ya hemos dicho — nuestro ser profundo intenta alcanzar un resultado positivo que, en todo caso, neutralice determinadas carencias, insatisfacciones dolorosas o anhelos tal vez

anclados en lo más antiguo de nuestra historia personal de una u otra forma. Es preciso preguntarse por episodios pasados en que se haya podido producir el anclaje o fijación en nuestro cerebro de estas «soluciones» o pulsiones comportamentales ahora contempladas por nuestra razón como no deseables.

Además, es preciso *crear un comportamiento alternativo*, capaz de satisfacer esa intención profunda que intenta evitar la frustración o el sentimiento de carencia. Sería deseable, incluso, que las soluciones alternativas sustitutorias fuesen varias y que nosotros, en esos instantes de búsqueda y ensayo, permaneciésemos lo más próximos posibles al estado «alfa» o de máxima relajación concentrativa cerebral, a la espera de que nuestro yo profundo despierte, se movilice y responda positivamente a nuestras respuestas alternativas inventadas.

La parte interior nuestra – de la que emerge el viejo comportamiento no deseado voluntaria, conscientemente – debería asumir la responsabilidad de la nueva conducta. Para evitar ciertas reacciones negativas de defensa, es preciso preguntarle constantemente si acepta el cambio, si asume las propuestas de nuevo comportamiento que le hacemos. Naturalmente, debemos verificar una disposición emocional totalizadora o integradora; es necesario provocar, pedir objeciones a ese subconsciente (es decir, a todo nuestro espacio interno de significaciones).

Intentemos ubicarnos en la situación que habría suscitado la conducta antigua no deseada, pero intentando resolverla con alguna de las nuevas propuestas. Si no se alcanza el objetivo deseado – de satisfacción o supresión del conflicto, evidentemente – debemos volver tozuda y pacientemente a las otras propuestas imaginadas. Estos intentos son saludables, verdadero entrenamiento que proporciona poco a poco experiencia y familiaridad con los mecanismos inconscientes que suelen impulsar nuestra conducta, y con el tiempo nos proporcionan verdaderas soluciones alter-

nativas al conflicto. El objetivo, en última instancia, es domesticar ese fantasma o potro interior que nos impulsa a veces en direcciones no convenientes y crear una mayor congruencia entre nuestras acciones y los criterios bastante encontrados que suele haber entre las diversas partes de nuestra conciencia.

Sea cual fuere nuestra categoría social o intelectual, este «juego» de intentar dialogar con nuestro inconsciente y armonizar nuestras emociones es saludable y completamente obligado para quienes hemos descubierto su existencia y posibilidad. Los motivos de la conducta del ser son a veces aberrantes, frívolos, sorprendentes o, simplemente, locos. Puede suceder que un día juguemos a la lotería una importante cantidad de dinero «por pura corazonada», o pensemos con verdadera convicción que algo importante en nuestra vida nos va a resultar muy mal por haber echado primero el pié izquierdo al salir de casa... o cosas parecidas. En el futuro de la humanidad (tal vez, en los próximos cincuenta mil años), la progresión en las leyes sociales de comportamiento, en las instituciones y costumbres como en los procesos y técnicas de educación, pasarán, sin duda, por enfrentar valientemente este reto de intentar domesticar nuestro potro interior sin destruirle y sin poner en peligro su creatividad.

LA DESNATURALIZACIÓN DEL COMPORTAMIENTO

Ignoro el destino que aguarda a la humanidad en los siglos venideros, pero hoy creo que atravesamos una época de gran crisis y confusión. En tiempos pasados, cuando mi conciencia no estaba tan dividida y alienada, toda mi vida y comportamiento eran espontáneos, naturales, armónicos. Por ejemplo, seguramente comía porque unos mecanismos interiores (cambios metabólicos, descenso crítico de la glucosa en sangre, ritmos endocrinos de regulación del gasto de energía, reloj orgánico regulador de los procesos alimenticios, reflejos condicionados que asocian olores, visiones, palabras, situaciones clave y mo-

mentos psicológicos con el hambre, el apetito y su adecuada satisfacción), de acuerdo y en sincronía con fenómenos externos concomitantes, me conducían a ello. Mi organismo seguía un ritmo (reloj orgánico) en el que cada dos horas uno de los doce grandes sistemas fisiológicos tenía su máxima manifestación energética. Hacia las nueve de la mañana es el momento más favorable para el trabajo masivo del páncreas y el estómago en el trabajo de la digestión, con lo que, en aquellos tiempos libres de contaminación y estrés, era mi mejor momento para hacer una comida importante en el caso de que todo en mi interior estuviera perfectamente.

Naturalmente, si en ese instante no tenía apetito, no comía; el organismo era por lo común espontáneamente «sabio»; rechazaba el alimento cuando las condiciones del aparato digestivo no eran favorables; pero enseguida encontraba la solución: se autorregulaba y lo más frecuente era que recuperase su capacidad en el ciclo siguiente. Y si en el curso de cualquier comida llegaba prematuramente la saciedad, dejaba de comer. Todo ocurría en perfecta sincronía; en estas condiciones apenas había estrés o frustración.

Igual pasaba en la vida del hombre hace milenios. Podía haber hambre, sí, pero éste era un estado espontáneo con el que contaban los seres; no había conflicto, indignación o sufrimiento moral; únicamente se producía por las dificultades naturales para obtener alimento, con lo que este inconveniente se convirtió en un factor de progreso. Con el tiempo y el sostenimiento de las condiciones desfavorables, las gentes despertaron, reflexionaron, se organizaron individual y colectivamente, aprendieron a recolectar alimentos, a cultivarlos y seleccionar los lugares de asentamiento más favorables para los cultivos, como a regular, mediante el oportuno sistema de almacenaje, los posibles periodos de carencia, más o menos prolongados.

Personalmente, en mi infancia, cuando comía, lo hacía por lo general «razonablemente», es decir, la clase y canti-

dad de cosas que se ajustaban a mis propias necesidades. Tenían muchas cosas que hacer (jugar, descubrir, obedecer, etc.) y a causa de ello era poco frecuente que la glotonería presidiera esta actividad, excepto en alguna ocasión social, cuando mis padres me arrastraban a bodas o celebraciones en que, por pura imitación, abusaba como los otros niños y asistentes al acto, ya que en aquella época el abuso alimenticio — asociado al placer de la mesa — parecía ser el verdadero homenaje que los demás participantes ofertábamos al acto.

Y si estaba disgustado con mis padres, había recibido alguna reprimenda o tenía alguna importante preocupación en mi alma de niño, era frecuente que no quisiera comer, que no «pudiera» comer. Mi organismo respondía de esta manera como un todo a las agresiones externas, tanto si eran del tipo de un golpe, caída o pelea escolar, como si se trataba de agresiones morales. Recuerdo haber estado dos días sin comer en cierta ocasión en que murió mi perro «Nevín».

Pero, andando el tiempo, con el paso de las décadas en mi caso personal — y de los milenios y generaciones en una perspectiva histórica — las cosas fueron cambiando. El acto de comer dejó de ser un acto natural más, relacionado únicamente con la respuesta fisiológica unitaria. Habíamos inventado la moderna sociedad para resolver viejos problemas. Todo fué cambiando; las cosas ya no sucedían «porque sí». El hombre individual era víctima en cantidad creciente de intenciones que no eran propias; tenía cada vez más la sensación de que su vida ya no era «para él». Como en el famoso Aprendiz de Brujo, se convirtió en el cazador cazado. En pocas décadas — en pocos siglos, en el caso del devenir histórico — más que un destino irreplicable y único, protagonista de la vida y de todo lo que girase en torno suyo, el hombre llegó a hacerse un instrumento social. Las cosas ya no sucedían espontáneamente.

La comida, como tantas otras cosas, llegó a formar parte del «sistema». El ciudadano se acostumbró a utilizar la

comida, el sueño, el reposo, el sexo y la mayoría de cosas a su alcance para obtener ventajas en su lucha social. Por ejemplo, podía esperar las mejores sonrisas y los comportamientos más afables de las personas con las que acababa de compartir precisamente una agradable y abundante comida. Se acostumbró a esperar que las puertas del espíritu de los otros y las del suyo propio se abrieran fácilmente tras una buena y abundante comida social compartida. Esto, de todos modos, no es nada raro. Parece ser práctica común de todas las culturas y sistemas de costumbres sociales conocidos. Una buena comida común se convierte así en un pretexto para recordar, confraternizar, aproximarse.

Y es lógico que así sea. Los estudios de condicionamiento reflejo a lo largo de todo este siglo que acaba de finalizar y recientemente la novísima Neurolingüística demuestran hasta lo irrefutable que nuestro cerebro reconoce secuencias o constelaciones de estímulos que se dan simultáneamente, con lo que los gestos agradables, las palabras amables, los placeres gastronómicos y las situaciones gratas, de darse simultáneamente, garantizan la fácil comunicación y amistosidad entre las personas, incluso si esas personas tuvieran algún recelo previo entre ellas. Pero, al utilizar socialmente estas leyes neurofisiológicas, al intentar forzar las barreras defensivas naturales de los otros y conseguir que sus reacciones nos sean favorables, subvertimos el significado espontáneo de nuestro proceso alimentario, sexual, de sueño, etc. y *desnaturalizamos el comportamiento*.

Y nada ocurre gratuitamente. La naturalidad de nuestra conducta, contaminada por motivos espurios, atenta contra los sistemas autorreguladores y las consecuencias se traducen en una pérdida de salud más o menos duradera, más o menos profunda. En las épocas de carencia alimenticia y habituales contactos con la experiencia del hambre (por ejemplo, en la guerra, en las culturas de la pobreza, en los frecuentes períodos restrictivos de alimentos a causa

de las curas de adelgazamiento de los miembros de la sociedad opulenta), suele producirse una gran preocupación hacia este problema con el consiguiente pánico, más o menos manifiesto, a sufrir carencias alimentarias (un refuerzo psicológico de condicionamiento positivo a la intolerancia al ayuno) y, recíprocamente, una especie de deificación o santificación de la saciedad y de todo exceso o abundancia de comida en la mesa. La obesidad o cualquier otro tipo de malnutrición «de causa social» están servidas.

El caso es que hay personas que viven las dietas restrictivas como la más grande de las frustraciones, con lo que, *sensu contrario*, convierten la comida en eje o arbotante de la satisfacción del vivir más originaria y profunda. Para ellos, el lema de una comida adecuada es la abundancia («que sobre de todo en la mesa») además de la calidad. Y el signo inequívoco de que las cosas han transcurrido bien es que puedan retirarse los platos mayores o fuentes de servicio con gran parte de su contenido intacto. Es cierto que el mecanismo de saciedad en el yantar conduce a la relajación; está relacionado con vivencias de la primérrima infancia, tal como enseña el psicoanálisis. Pero lo cierto es que en algunas personas permanece este mecanismo intacto en sus años de madurez y, de intentar suprimirlo, produce trastornos serios relacionados con la frustración de la personalidad profunda.

Con los años se produce una verdadera ritualización en torno a la comida. El acto de comer invade otras zonas de nuestro espacio interno de significaciones, ajenas, en principio, a los mecanismos naturales y fisiológicos del proceso alimentario. Es lo que motiva el adagio de aque «hay gente que sólo vive para comer», su felicidad y satisfacción parece consistir casi exclusivamente en dar rienda suelta a los placeres de la mesa. Esta actitud suele completarse con la sensualidad predominante en otros aspectos de la vida, como si la felicidad —es decir, la ausencia de preocupaciones combinada con todos los demás as-

pectos de la satisfacción del vivir – fue- se de manera predominante un asunto de satisfacción sensual.

Pero, en cualquier caso, durante la vida cotidiana, parece que el momento crítico – que hace olvidar dietas y conveniencias restrictivas de cualquier tipo a estas personas relativamente inmaduras – es el instante en que se ponen a la mesa. Por descontado, se pierden las ideas y propósitos de moderación o austeridad con extraordinaria facilidad porque el sujeto, en ese momento, es fuertemente estimulado para zambillirse subconscientemente en esa fase oral del comportamiento (Freud) en que conflictos, preocupaciones y carencias quedan minimizadas o reducidas a un volumen no hiriente o estresante, por la simple satisfacción de antiguos reflejos condicionados como el de succión y otros. Al parecer, la ansiedad, las frustraciones y el disgusto por las contrariedades quedan suprimidos en el acto mismo de la entrega sensual y apasionada a una buena comida, igual que el colérico de temperamento se siente mejor – «se desahoga» – tras un buen berrinche o enfrentamiento con el oponente de turno.

En realidad, todo lo que hacemos, todo comportamiento, tiene algún propósito positivo o intencionalidad. En lo que a alimentación respecta, una manera determinada de comer hace que el sujeto se sienta relajado, abierto y afable – es decir, hace que *se sienta bien*. Pero ese efecto – completamente deseable por lo demás – debería poder obtenerse de otra manera que no comprometiera la salud, el metabolismo y la natural o fisiológica espontaneidad del proceso alimentario. Porque ningún dinamismo que atañe a nuestro cuerpo debe escindirse o aislarse del resto de procesos o tomar tal predominio que implique – directa o indirectamente – la ruptura de la armonía de los sistemas internos. Como en el lema de Los Tres Mosqueteros, ahí dentro uno siempre debe ser para todos y todos para uno.

En el fondo, nuestro gran reto es siempre el mismo: despertar.

NECESIDAD DE DESPERTAR

*En mi soledad
he visto cosas muy claras
que no son verdad.*

A. Machado.

¿Pero se puede hacer algo voluntariamente para despertar? ¿No es esta misma propuesta una contradicción, dado que uno, cuando está consciente, siente en todo momento que está despierto? ¿Puede confundirse «concienciar» con «despertar»? ¿Hay diversas maneras de estar despierto o de ser consciente? Y si esto es así – si hay grados diversos de estar despierto o consciente – ¿hay un entrenamiento posible para alcanzar los grados más altos de conciencia? ¿Cómo saber si estamos despiertos, verdaderamente despiertos?

El estado consciente conlleva una sensación subjetiva – acaso la primera de todas – que nos otorga la seguridad de que estamos despiertos, de que nuestras percepciones son auténticas y aquello que sentimos como verdadero, como real, existe y no corresponde a sueño, alucinación o imaginación.

En todo caso, cabe preguntarse por las limitaciones que, en la práctica, tiene ese sexto sentido nuestro de lo real que nos otorga la validez de nuestras percepciones y pensamientos y nos regala la serena seguridad en cuanto a su certeza. En definitiva, nuestra vigilia, nuestro «estar despiertos», ¿es una propiedad absoluta de nuestra mente en la que podemos confiar más que en el Banco de España, por ejemplo? ¿En qué consiste estar despierto y no únicamente «no durmientes»?

Si mi conciencia es siempre resultado de mi pasado, de mis experiencias anteriores integradas y de mi imaginación de futuro a partir de los datos del presente, ¿cómo se produce en cada caso la comprensión, el reconocimiento?

Se sabe que todo hombre se ve a sí mismo, incluso cuando piensa. Veo

cómo siento, cómo me emociono, cómo percibo, cómo acepto, cómo rechazo, incluso cómo intuyo en ciertas situaciones complejas. Permanezco abierto a todo aquello que me rodea – incluido mi pasado, incluidos mis sueños de futuro.

Pero ¿basta con eso? ¿puede un hombre solo, sin depender de ningún otro, sin recurrir a técnicas especiales de ningún tipo, sin reconocimiento alguno de otras autoridades, saber que está superlativamente despierto y que sus sensaciones de veracidad son *la verdad* misma y por tanto no le engañan y son capaces, por tanto, de abrirle camino y protegerle en su caminar?

Los filósofos presocráticos (aquellos señores que elevaron el pensamiento a la categoría dignísima de oficio) nos enseñaron como primicia, como primera verdad suculenta de su recién estrenada profesión, que *las cosas no son verdad sólo porque lo parecen*, sino porque, una vez catalogadas, clasificadas y reconocidas, se puede operar con ellas, se puede esperar de ellas una misma impronta, una misma funcionalidad sostenida, un mismo tamaño, consistencia, extensión, ubicación, etc.

En una palabra, aquellos filósofos nos enseñaron que la búsqueda de la verdad exige una técnica, es en sí misma una técnica y nunca una mera y simple captación directa de nuestras sensaciones. El orgulloso aldeano ignorante que cree saber todo lo necesario y estar henchido de verdades prístinas y esenciales – especialmente si nadie en su aldea le contradice – es víctima en realidad de una mala pasada de su psiquismo. Y el ciudadano que se deja colonizar por ideas ajenas que comprometen su vida y su libertad es también víctima de un sueño.

Parece que no puede haber paz en nuestra tierra, dado que unos y otros nos sentimos estafados, robados, invadidos, humillados, ofendidos. Muchos piensan y sienten como verdad el hecho – al parecer, evidente e incontrovertible se-

gún ellos – de que hemos de darnos de bofetadas. Pero aquellos de entre nosotros que tenemos todavía la suerte de no tener nuestro corazón invadido por la ira ciega y la conciencia dividida por pulsiones e inclinaciones oportunistas e incontrolables, tenemos que decir una y otra vez con toda la paciencia del mundo, o gritar lo más fuerte que nos sea posible en ocasiones a los trágicamente durmientes: pensad en vuestras miserias y grandezas, en lo que realmente sois y vais a ser y no permitáis que os entren gases tóxicos por vuestra chimenea: ¡despertad!, ser humildes desde cualesquiera grandeza que pudierais disfrutar, disculpar, sobre todo, a los que todavía son incapaces de este estado de conciencia, procurad que vuestra alma esté bañada siempre por una limpia y fresca atmósfera.

SIETE CONDICIONES DE LA SALUD Y LA FELICIDAD DEL PENSAMIENTO ZEN

La lucidez sin prejuicios supone una conciencia abierta, integrada y libre. Vivir despiertos es ejercer esa lucidez. En líneas generales, Las Siete Condiciones de la Salud y la Felicidad del pensamiento Zen nos sugieren continuamente una aplicación práctica de ese «vivir despiertos». Son un verdadero documento histórico de la importancia que el hombre de todas las épocas ha concedido al psiquismo en relación con la salud. Conocidas desde hace milenios, expresan de manera especialmente sugestiva la relación inseparable entre el buen estado de nuestros órganos, es decir, de nuestra fisiología, y los grandes procesos de la mente y el espíritu. Notaremos que la importancia que, por ejemplo, se da al sentido de lo justo, es máxima y primordial; mientras que funciones como el sueño, el apetito y el cansancio ocupan los últimos lugares:

- I. La justicia.
- II. La rapidez de juicio y su ejecución.
- III. El «buen» humor.
- IV. La «buena» memoria.

- V. El sueño profundo y reparador.
- VI. El «buen» apetito.
- VII. La ausencia de cansancio.

I. **La justicia.** Por orden de importancia decreciente, deberemos prestar atención, muy en primer lugar a *la justicia*, al sentido de lo justo. Representa la medición comparativa del comportamiento propio y ajeno, la sensibilidad hacia acciones y decisiones de consecuencias más allá del propio sujeto, la prevención de posibles errores que atenten contra la seguridad, integridad y derechos de los demás. Por eso, debe considerar todos los factores, no mantenerse en un plano abstracto o dentro de los márgenes estrictos de un protocolo o reglamento. En todo caso, será resultado de la consideración global o integral de *la situación, con todos sus matices e implicaciones*. El sujeto jamás mentirá para evadir las responsabilidades derivadas de su comportamiento ni en el proceso de enjuiciamiento se apelarán a fines diferentes a los de la situación juzgada. En cada momento de la vida, nuestras acciones deben estar precedidas de la oportuna reflexión sobre sus motivos, oportunidad y consecuencias.

Veamos, desglosado, el significado general de este mandato de obrar con justicia. Primero, no mentir jamás para protegerse a sí mismo. Segundo, comportarse con rigor, con severa legalidad, sin añadir nuestra propia cosecha de interpretaciones o trampas verbales a cada situación. Tercero, considerar amistosamente a todo el mundo, porque, en primera instancia – y hasta que no se demuestre lo contrario – todo el mundo es digno de ser estimado. Cuarto, investigar siempre *todas* las dificultades y obstáculos, sin dejar ninguno: definirlos, combatirlos, resolverlos y considerar su fuerza en todo momento. Quinto, evitar un hermetismo intransigente: ser más y más propicio, positivo, posibilitador, acogedor y transmitir la luz y la bondad al mundo entero. Sexto, cuando sea posible,

no dudar jamás en transformar la desgracia en felicidad. Séptimo, en todo acto de juzgar evitar la fácil calificación: salvar al Hombre que todos llevamos dentro y que sea el ser juzgado – o la cosa juzgada – quien se califique por sí solo.

II. En segundo lugar, se prestará gran atención a la **rapidez de juicio y de ejecución**. Rápida y pronta ejecución de los que hemos de hacer. La diligencia se inspira en la serenidad y la fuerza. No se puede felicitar a una madre por su nuevo hijo un año después del nacimiento de éste, ni reprender a un empleado un mes después de cometido el error. Sólo tiene sentido saludable un comportamiento cuando está motivado por una reacción inmediata a las causas que lo motivan. Juzgar y actuar correcta, rápida y elegantemente. Cuando estamos sanos y en adecuada forma física, la comprensión conduce inmediatamente a la acción. *La situación* es siempre la clave, el arbotante en que se funda toda decisión, toda acción justa. Disputas y conflictos, una vez surgidos, reclaman nuestra respuesta clara y pronta. De no hacerlo así – y como quiera que cada situación cambia constantemente – nuestra respuesta no podría ya ser justa, por cuanto supondría responder a *otra* nueva situación. Igual que el cirujano tiene que llevar a cabo su acción restauradora en tiempo récord para evitar que el complejo dinamismo en que ha entrado forzosamente reaccione y se haga refractario a su intento terapéutico, en todas las cosas humanas sucede lo mismo. No podemos suspender con nuestra imaginación, con nuestros deseos espontáneos más o menos ingenuos, la incansante evolución de lo real; ni poner el mundo del revés y pretender que el tiempo y la realidad jueguen exclusivamente a nuestro favor o capricho; mucho menos, en función de nuestras lagunas o indolencias. La rapidez y claridad son expresiones indirectas de la libertad, equidad y limpieza de juicio, es decir, de esa míni-

ma parte de Dios que hay en nosotros al asumir las cosas y el mundo desde nuestra más exclusiva y radical soledad. La reflexión conduce al juicio y éste a la acción.

III. Tercer indicador de nuestra buena salud es el «buen» humor, que surge de la armonía del cuerpo y sus funciones. Es básicamente un ánimo predispuesto a ayudar, sensible y solidario. Es preciso posibilitarlo. O conservarlo si ya lo tenemos. Pero habitualmente será preciso luchar contra las emociones negativas: fastidio, irritación, temor, celos, obsesiones y quimeras inalcanzables, el odio, la ira, la culpa. Incluso nuestras críticas (que únicamente se efectuarán si son estrictamente necesarias), deben ser constructivas, es decir: capaces de provocar la gratitud del destinatario y no su reacción defensiva al sentirse humillado u ofendido. Numerosas escuelas de sabiduría oculta y meditación opinan que *el hombre debe sacrificar su sufrimiento*. El sufrimiento moral, al ser conservado y alimentado, contamina e intoxica nuestro espíritu; sólo crea profundo desorden en nuestro espacio interno emocional; enseguida se convierte peligrosamente en justificación de nuestro abandono, de nuestra insania moral, de nuestra indiferencia a los semejantes y a la vida. Nuestra voz, nuestros gestos y talante expresarán la alegría interior que se da en el alma de un niño al recibir un regalo. Al tener el privilegio de ser libres, hemos de buscar a toda costa el lado bueno de nuestros semejantes y de las situaciones todas. En mi camino hacia el cadalso, el verdugo no me puede quitar la sonrisa.

IV. En cuarto lugar, la «buena» memoria. Es el fácil olvido de las ofensas y el preciso recuerdo de los obsequios recibidos. Es la clave de nuestro crecimiento espiritual. Si la malemos, por ejemplo, para vigilar a nuestros deudores, queda ya trabada, ensuciada y desvirtuada en unos propósitos negativos, rígidos, castra-

dores. No se trata, por tanto, de la capacidad de acumular datos y cifras como cualquier mediocre máquina computadora consigue fácilmente. Es, más bien una memoria moral, el *recuerdo vivo de quienes nos ayudaron*. Ningún favor recibido, ni siquiera una sonrisa, debe quedar sin reconocimiento. Y los favores que no vamos a ser capaces de agradecer en nuestro corazón, deben rechazarse, dado que su aceptación supondría un robo, una gran injusticia para la persona que nos los hizo. Dice el proverbio francés: «Grabemos los agravios en la arena y las gentilezas en el mármol». Se impone la aceptación – inevitablemente mejorada con la edad, con el paso del tiempo – de que, en este mundo, el espíritu, la conciencia, es un asunto de presencias que sólo puede proporcionarnos la «buena» memoria, es decir, la *memoria selectiva de emociones positivas e integrales* – vividas con la conciencia *total*, con la conciencia despierta a todo y todos y la mirada puesta al mismo tiempo en nuestro yo, en nosotros mismos. Así se viven auténticamente – trascendidos de toda intelectualización – sentimientos como la amistad, la simpatía, el amor, la esperanza, la fe, la dignidad, el honor. Debemos estar siempre dispuestos a la limpia tarea de *recuperar el pasado*, de resucitar nuestras vivencias absolutas de la infancia, etc., al tiempo que poner en orden – y a buen recaudo – las traumatizantes o negativas. No hay ningún santo o iluminado sin «buena» memoria. Ningún pecador deja de serlo sin «buena» memoria. Por el contrario, para fracasar en el necesario respeto por nosotros mismos es necesario tener *mala* memoria. Nadie se mantiene despierto (justo, diligente, cordial y lúcido) sin «buena» memoria, sin la memoria de los aspectos saludables y positivos de nuestra existencia, convertidos en motivos de nuestro comportamiento constructivo. La «buena» memoria, en fin, nos mantiene activos, es decir, resonantes armónicamente con nuestra historia

y nuestro medio ambiente humano. Es el basamento de nuestra posible unión resonadora con el Universo. Es la clave, por tanto, de toda vivencia religiosa auténtica.

V. En quinto lugar – por tanto, mucho menos importante que los anteriores, pese al prestigio que tiene en la concepción mecanicista de la salud – consideramos **el sueño profundo, restaurador**. El sueño ha de ser reparador. Si vivimos adecuadamente, tendremos buen sueño (a no ser que falte salud en hígado, vesícula, pulmón, intestino o cualquier otro órgano). Sólo se pierde el buen sueño cuando se está enfermo o cuando algo importante se ha ce mal, con la conciencia dividida.

Se evidencia la calidad del sueño por que bastan, en general, unas seis horas para sentir que hemos logrado un descanso reparador; también es buen signo poder entrar fácilmente en el sueño o, al contrario, salir; ser capaz de despertar fácilmente cuando uno se lo había propuesto al quedar dormido. El mundo de los sueños y pesadillas está sujeto a multitud de interpretaciones, pero hay notas comunes de algunos sueños que se vinculan con el trastorno o mala función de ciertos órganos o sistemas. La medicina integral valora explícitamente estas relaciones entre la clase de pesadilla y el posible órgano afectado funcionalmente.

VI. En sexto lugar, debe considerarse el **«buen» apetito**, manifestado en forma de suaves y saludables inclinaciones hacia nuestras necesidades habituales. Por el contrario, el hambre suele ser signo de que algo – exterior o interior – va mal y deforma la conducta. El concepto de «buen apetito» debe entenderse en todos los sentidos en que la vida nos lo ofrece. En el aspecto alimentario: resolución, impulso, sana expectativa, gusto por comer cualquier alimento natural, sin necesidad de trucos culinarios; por ejemplo, un simple trozo de pan. En

el aspecto social, el deseo de jugar de un niño, como del disfrute de una buena amistad o nuestra cordial presencia en actos sociales necesarios. El «buen» apetito sexual, centrado en la persona amada¹. En resumen, el «buen» apetito proporciona la mayor aproximación posible a ese perfil que todos reconocemos en la persona que solemos llamar «vitalista», limpiamente disfrutadora de las cosas – grandes y pequeñas – de la vida.

VII. En séptimo y último lugar, **la ausencia de cansancio**. El descanso reparador es el gran avisador de nuestra salud que nos alerta cuando algo no marcha bien. Tiene que ver con nuestros modernos conceptos de estrés y «surmenaje». Presupone un sano reposo. El correcto reposo físico, traducido en una pronta recuperación de los esfuerzos o excesos inevitables. El reposo psíquico, a su vez, consiste en la facilidad para llegar a la paz y armonía interior pese a los sinsabores y sobresaltos de lo cotidiano; la ausencia de obsesiones, de ideas fijas, de complejos que mantienen al sujeto en el desgaste e infortunio permanente del desorden emocional. El pesimismo, como la indiferencia o el apoltronamiento, expresan una carencia relativa de esa animosidad positiva con que todo ser humano sano, justo y feliz discurre por el mundo. Los catarros frecuentes, como esa larga lista de molestias – digestivas, respiratorias, urinarias, etc. – que a menudo se soportan durante meses o años sin consultar al médico, expresan una cierta disarmonía, un cierto desequilibrio interior con el que no se debe convivir negligentemente: nos hablan de un posible deterioro de nuestra capacidad de reservas adaptativas, de nuestra capacidad autocurativa. Toda situación de estrés sostenida es una cuesta abajo en la dirección del remolino, del abismo de la enfermedad crónica.

La salud debe tomarse también como un rasgo positivo de afirmación de nuestra personalidad. Llegar un momento en

¹ El «amor sin amor», mejor o peor posibilitado por una pareja tomada como objeto, con o sin el concurso del alcohol, las drogas o ciertas perversiones son recursos ficticios de otro tipo de sexualidad, relacionada con los aspectos puramente animales (sensoriales, reflejos y endocrinos) del asunto y alejada de su verdadero y ancestral objeto que es el amor sin límite a la persona elegida.

² Pecado, en griego, significa originariamente errar el tiro, *no dar en el blanco*.

que vivir, para muchas personas, se puede convertir en algo difícil, penoso, poco atractivo. Al enfrentarse con las dificultades de lo cotidiano, muchos hombres pierden la objetividad, se impacientan, se abandonan a las quejas o al retraimiento depresivo y la negligencia. Han perdido su antigua seguridad, su espontaneidad, su empuje, su ecuanimidad, su sensualidad, su alegría y hasta su esperanza: tienen el alma enferma.

Hemos llegado a un tiempo en que ciertos males del alma, por ser teóricamente susceptibles de corrección mediante enseñanza y adiestramiento —meditación, relajación, disciplina— no deberían ser considerados, al parecer, como gestos o actitudes de insuficiente autoeducación.

En Oriente es muy común considerar al hombre enfermo como «peca-

dor»², es decir, desacertado, torpe, culpable, en realidad, de los males que le aquejan. Se tiene por cierto e incontrovertible que el talante moral y la vigilancia de actitudes y contenidos psíquicos repercuten necesariamente en el buen o mal funcionamiento de los órganos y, por tanto, en la existencia o no de la enfermedad. Se atribuye a Krishna-murti, cuando más allá de los noventa años se le diagnosticó un cáncer, el siguiente comentario: «¿En qué me habré equivocado?»

El ser humano ha evolucionado para ser sano, es decir, responsable, lúcido, compasivo, solidario y conscientemente libre. Desde el conocimiento profundo de su naturaleza, esto se nos presenta como su mandato superior y último. Y nuestra civilización, si no quiere destruirse, tendrá que imponer los ideales de salud como un deber primario de todo hombre.