

Recuperar la ilusión

Mente, cuerpo, actitud, optimismo, bienestar físico y felicidad

<https://www.gobustillo.com/drarojasrecuperarlailusion1/>

“Solo hay dos tipos de personas que no experimentan altos y bajos y que nunca sienten ansiedad, pena, envidia o frustración: los psicopáticos y los muertos” Tal Ben-Shahar

Me ha tomado varias semanas resumir mis palabras, sin desvirtuar ni uno solo de los conceptos de la Dra. Marian Rojas de la conferencia dictada en UNITEC en Honduras.

Hija de un gran psiquiatra español, que es discípulo del padre de la psicología clínica de España, el Dr. J.A. Vallejo-Nájera, autor que leo desde hace casi 30 años. Su libro **“Guía práctica de psicología”** se volvió un libro de consulta permanente para mí. Vallejo-Nájera y su alumno Enrique Rojas, de quien he leído varios de sus libros, son referentes adelantados para nuestra época. Hoy leo con alguna regularidad desde que la descubrí, a la Dra. Marian Rojas; creo que debe ser materia de estudio curricular para muchas escuelas de medicina, docencia, padres y psicología por supuesto. La magia de internet nos permite tener esta información por el canal de YouTube.

En “Cómo recuperar la ilusión,” la Dra. Marian Rojas-Estapé, con un lenguaje sumamente agradable y una disertación imposible de suspender por lo agradable y ordenado en su contenido, nos va demostrando como el 90% de las personas estamos cayendo en adicciones imperceptibles que no nos dejan ser felices.

Comienza con algo que parece sencillo pero difícil de conseguir: El sentido de la vida. Sin ponerle sentido a la vida no podemos ser felices. En una primera aproximación nos dice: “Felicidad no es lo que nos pasa, sino como interpretarlo.” Es una vida lograda lo que interpretamos de lo que nos pasa día a día, consiguiendo vivir sanos y equilibrados en el presente.

Muchísimas veces nos damos cuenta de que hemos sido felices cuando algo nos falla, como la muerte de un ser querido, el dolor, sufrimiento, la enfermedad. En ese momento me digo: Ahora no soy feliz.

El único antídoto demostrado para el sufrimiento y ser feliz es: El **amor**.

Los estudios han demostrado que: **“Tener amigos de verdad, no de redes sociales, es el mayor factor de felicidad. La soledad mata. Los amigos protegen la mente y el cuerpo. Las redes sociales son imposturas la gran mayoría de las veces.”**

El amor a nuestros ideales, creencias, raíces y arraigo nos dan felicidad. Se citan casos como Santo Tomas Moro, que a pesar de su encarcelamiento, es feliz por estar en paz con sus creencias. Lo mismo que Nelson Mandela, que mantuvo sus ideales intactos en la cárcel de la isla de Raven en Sudáfrica.

Citando a Viktor E. Frankl: **“Un amor importante para la felicidad es el amor a los recuerdos.”** Esto último, bien explicado para el hombre que busca el sentido. Aquellas personas que cada día se levantan pensando en sus padres, en su pareja, sus hijos y con recuerdos que inspiran, esas personas no mueren. Las personas que tienen una ilusión para levantarse cada mañana son más felices. Desafortunadamente, el 90% de las personas no le tienen sentido a la vida. “¿Qué es lo más desdichado?”- le pregunte al monje a las afueras de Teherán. “No encontrarle sentido a la vida”- me dijo. (“Este es un nuevo día” de Facundo Cabral) ¿Qué hace el hombre maduro, aceptar que todo termina en una monotonía pero también goza de la diversidad de las reiteraciones? El hombre maduro espera, privilegio del que ha superado la ansiedad.

Ese 90% de personas que no le ven sentido a la vida, lo reemplaza por sensaciones fugaces, como consumir alimentos ricos en hidratos de carbono, alcohol, drogas, internet, pornografía etc. Todo por falta de darle un sentido a la vida.

“El vacío genera enorme tristeza” dice la Dra Rojas, que definió la felicidad como: **“Superar las heridas del pasado viviendo sano el presente e ilusión en el futuro.”** Vivir en el pasado genera angustia, vivir pensando en el futuro genera ansiedad. Depresión y ansiedad son las dos enfermedades más comunes que alteran nuestro organismo y nos enferman.

Pensando en las cosas que nos van a pasar, sabiendo que el 90% que nos sucede es crear ansiedad innecesariamente. Si una cosa o la otra, si esto o aquello, si pierdo el examen o el trabajo... Pensar todo esto altera nuestro mundo interior y sube el cortisol.

Cortisol:

Hormona del stress, la supervivencia y la ansiedad. Tiene dos picos diarios, uno temprano de alerta y otro a mitad de tarde. Nos defiende y da energía en forma cíclica para lograr superar cada cosa que se nos presenta. Pero tiene en situaciones apremiantes, biodisponibilidad que se demora en eliminar más de 6 a 8 horas al día; si nos sometemos a permanentes sobresaltos, es difícil volver a ser el mismo ante una emergencia.

De hecho, la distribución de la sangre y azúcar en casos de una alerta o en un mecanismo de defensa, se redistribuye en los órganos que nos permite defendernos, como los músculos o el cerebro, y nos olvidamos de las otras funciones, perdiendo el equilibrio interno.

Muchísimas veces, por el solo hecho de pensar en el peligro, nos alteramos internamente y se eleva el cortisol. Comenzamos a especular cosas, y nos enfermamos.

Por eso hoy podemos hablar de intoxicarnos con el cortisol endógeno, el que producimos nosotros mismos. El pensar cosas negativas nos angustia y sube el cortisol, lo que muchas veces nos lleva a tristezas, preocupaciones, traer recuerdos malos del pasado y crisis de neurosis. Las defensas se disminuyen y nos volvemos propensos a infecciones y enfermedades más graves.

Síntomas físicos por intoxicación del cortisol:

Caída del cabello, temblor en las manos, nudo en la garganta, palpitaciones, sensación de opresión en el pecho, dificultad para respirar, problemas intestinales, contracturas musculares.

Síntomas Psicológicos de la intoxicación por cortisol:

Irritabilidad, falla en la concentración, disminución de la memoria, el no disfrutar del día, tristeza, panorama pesimista.

El hipocampo es el órgano ubicado en el cerebro que tiene una membrana rica en receptores para el cortisol, es el centro del aprendizaje, el estudio y la memoria. Cuando estamos intoxicados de cortisol, estos receptores se saturan y comenzamos a bloquear el cerebro para el recuerdo y la memoria, presentando dificultad para aprender, lo cual genera un círculo maligno de preocupaciones.

Síntomas de la conducta por intoxicación del cortisol:

No nos apetece ver a otras personas, aislamiento, no querer conversar, no sentirnos bien.

Sistema reticular activador ascendente:

Basta mirar algo con mucha atención para que se vuelva interesante, la mente atrae aquello en lo que piensa. De pronto tenemos una situación específica que antes no habíamos tenido, al salir a la calle eso lo vemos por todas partes. Ejemplo, una mujer se entera que está embarazada solo con salir a la calle, conversar con alguien, ir a un centro comercial, en la casa y pareciera que todo el mundo está en función del embarazo. Esto se debe a nuestro sistema reticular activante. Constantemente

estamos recibiendo información por todos lados y nos detenemos en nuestros objetivos y metas.

“Si cada uno tenemos una ilusión o una meta, hacemos algo para que esto suceda. Ejemplo, en una reunión, donde se premiaría a muchas mujeres con gran impacto en el siglo XXI, mi tarea era conseguir una invitación para que Kofi Annan, presidente en ese momento de la ONU, viniera a los 50 años de la Universidad de Navarra; la conseguí por la sencilla razón de saber qué es lo que estoy buscando.”

Si yo no sé qué voy a buscar, nada me lo va a mostrar. La mente es poderosa y atrae aquello que quiere ver. La mente te lo muestra. No sabemos si existe la suerte, pero si el poder de lo que buscamos y con visualizarlo lo conseguimos. En mi campo de atención, me enfoco, lo busco y lo consigo.

Todo el mundo pregunta cómo hacer para conseguir las cosas positivas, es la voluntad de querer que suceda lo que hace que las cosas pasen. Si abrimos nuestras mentes, es lo que logra que las cosas sucedan y pasen. Si no, nunca van a pasar.

