

Bien dicen que hay jóvenes y viejos jóvenes. El *sentirnos* viejos acelera el proceso. Los diálogos mentales suelen ser: estoy cansado, estoy de vuelta, envejezco rápidamente... y la vejez no viene sola. Parece ser que juntar años significa acumular cansancio, enfermedades, tristeza, al tiempo que vamos disminuyendo los afectos, memoria y capacidad para alcanzar objetivos.

Nuestra educación nos lleva a creer que: a más años, menos salud, memoria y éxito. Nada más erróneo: el paso de los años nos deja experiencia (a mayor experiencia más posibilidades), una mayor sensibilidad para apreciar la paz, la naturaleza y es el momento de vivir intensamente, sobre todo si no hay obligaciones como las que nos imponen los años jóvenes, como criar y educar a los niños, trabajar infinidad de horas, etcétera.

Los años nos traen achaques, decimos... pero... la vida que llevamos, como pensamos, el ejercicio físico que realizamos, lo que comemos... ¿son acordes a lo que pretendíamos?

Seguramente no le damos al cuerpo lo que él requiere para tener buena salud. Somos el resultado de nuestras creencias: éstas son las que nos ponen en acción o nos paralizan.

Las personas infelices, cuya vida *está destrozada*, han estado privadas del motor que produce felicidad y han puesto su fe en lo negativo por lo tanto es poco o nada lo que hacen para movilizar su potencial, más bien procuran descubrir la manera de quedarse tal como están haciendo el mínimo esfuerzo posible.

De tales acciones, ¿qué resultados pueden esperarse? Obviamente, resultados míseros que sirven para quebrantar más aún su fe, si es que aún es posible.

Quien tenga un sistema de creencias negativas ya experimentó y sabrá el daño que le ha hecho. Pero es fundamental advertir que este sistema está sujeto a cambios.

En su mayor parte, nuestra vida se rige por un patrón que hemos espigado inconscientemente durante muchos años. Llegó el momento de plantearnos si dicho patrón colabora con nosotros suministrándonos recursos o nos juega en contra, creándonos miedos, complejos y trabas de todo tipo (para ellos suele tener muy buenas estrategias). En este caso el saldo es una salud frágil, estrés y poco aprovechamiento de la memoria y la inteligencia entre otras cosas.

Estamos concebidos para ser felices y con buena salud (a pesar de los años). El hombre es un ser tridimensional. Es un ser físico, un conjunto de células mantenidas en equilibrio coherente, pero también es un ser psicológico y emocional y es además, un ser **espiritual**.

Debe mantener en buena relación estas partes de sí mismo para lograr ser un hombre con base para la salud y el crecimiento. De lo contrario, se establecerá en él la desviación hacia la patología física o psicológica.

El sistema nervioso está ligado al aparato inmunológico, por lo tanto aunque parezca que los microbios sean una de las causas de la enfermedad, no bastan para provocarla: el eslabón más débil del aparato es el que cede primero, y el cuerpo expresará lo que el individuo no ha resuelto.

Somos un conjunto indivisible de Psyche y Soma. Todo lo que sucede tiene influencia en nuestro pensamiento, emoción y cuerpo. Cuando sufrimos, estamos estresados, con miedos y angustias se altera el delicado sistema.

Dos de los más sorprendentes investigadores sobre la relación mente – cuerpo fueron Carl y Stephanie Simmonton (oncólogos, creadores de un fabuloso tratamiento que une la medicina con la educación mental), quienes han descubierto que una ruptura, pérdida de un ser querido, o soledad, eran detonantes para la aparición de algún tipo de cáncer.

Parece ser que desde el aspecto psicológico la persona no logra aceptar las circunstancias acaecidas y decide incipientemente *borrarse de este mundo*.

Como afirma el psiquiatra austriaco Viktor Frankl en su “Logoterapia”, muchas depresiones son noógenas (sin origen orgánico), que se producen por la pérdida del sentido de vivir.

La relación psicosomática del ser está siendo aceptada progresivamente y se está reconociendo que la enfermedad ya sea infecciosa o cancerosa necesita desarrollarse en terreno propicio, es decir en un individuo con un sistema inmunológico suficientemente debilitado que sea incapaz de identificar al agresor para eliminarlo.

De hecho, las personas mayores son más proclives a estos procesos, ya que van encontrando menor sentido a la vida, con el pasar del tiempo. ¿Cómo salir de esto? En primer lugar, debemos comprender que hay medios para acceder a nivel inconsciente a través de técnicas mentales: con ellas podemos crear mayor autoestima, cambiar conductas, creencias y aumentar las defensas orgánicas (los Simmonton descubrieron que con estas técnicas sus pacientes lograban multiplicar los linfocitos).

No podemos elegir las circunstancias ni el destino, pero sí podemos discernir nuestras actitudes, modificar nuestros sentimientos, alimentarnos saludablemente, evitar el estrés, desarrollar nuestra capacidad cerebral (a cualquier edad es posible) y, en conclusión, mejorar nuestra calidad de vida: para ellos es menester tomar conciencia, buscar los medios y decidirse a jugar a favor de la vida.