

En Suecia se han llevado a cabo estudios muy interesantes acerca de las personas que no viven intensamente. Estas tienen una variación mínima en el ritmo cardíaco, por vivir solas y evitar el dolor, aislándose.

Muchos creen que si no se enfrentan a situaciones de entrega amorosa, (véase en la pareja u otras relaciones) que puedan hacerlos padecer los conflictos que conllevan toda vida intensa, no tendrán variaciones emocionales y de ese modo vivirán más años. ¡Nada más erróneo! Las emociones profundas que nos crean altibajos como llantos enojos desilusiones etc. también nos hacen vivir momentos de felicidad y amor.

Los estudios realizados por los doctores del Karolinska, instituto de Estocolmo, determinan que el aislamiento social produce enfermedades cardíacas, psicosomáticas y cáncer. Los investigadores determinaron que las personas que no viven intensamente tienen muerte prematura.

Los estudios dan a conocer que quienes viven sus emociones, tienen una variación importante en sus ritmos cardíacos, cuyo resultante es una vida más larga y sana.

La emoción saludable tiene un proceso: tensión- carga- descarga- distensión.

La pasión, la ira, la frustración, nos hacen vivir naturalmente las emociones, como las viven el niño o los animales. Ellos son seres puros, genuinos y sanos. Jamás se les ocurriría evitarlas para no sufrir.

De ningún modo estoy diciendo que tenemos que vivir mal, sino que los matices, con una buena dosis de autoestima para no entrar en discusiones, resistencias o victimismo, son los que nos permiten vivir plenamente.

Quien cierra la puerta al dolor, también la cierra a la felicidad y el amor, que son la sal y pimienta de la vida.