

Sergio Fabián Altamirano

El Tesoro de los ArCoS

Una Filosofía para Vivir Mejor



**Muchos lo buscan afuera y lejos...Pocos lo encuentran porque
está adentro... y va con uno mismo!**

Ediciones Suárez

Relato sobre la búsqueda del Tesoro



El hombre vive en busca de un tesoro, sueña con un cofre con monedas de oro...

Busca a veces sin saberlo, o sin saber en realidad cómo y cual es el tesoro. Construye barcos de madera, se aventura al océano, a los vientos, a lo desconocido... Hasta vinieron desde miles de kilómetros, desde Europa hacia América... subieron el Río de la Plata, llamado así porque creían que llevaba a la ciudad de Plata y Oro, esa ciudad misteriosa llamada El Dorado... mi país se llama Argentina porque en latín Argentum significa Plata.

Buscaban oro, dinero, para “vivir mejor”, buscaban también el elixir de la eterna juventud... salud, dinero y amor.

Estos hechos que pasaron hace muchos años atrás se siguen repitiendo: los hombres viajan, se aventuran a otros horizontes, **buscan lejos y afuera...**

Pero las “monedas de oro”, en realidad “lo valioso”, **lo que tiene valor, está adentro** del cofre... y en realidad son ideas, pensamientos, actitudes... son los dones que tenemos cada uno, las aptitudes, los conocimientos, los sueños, los deseos... eso es lo que vale.

El **Tesoro** nos es otra cosa que ir formando **nuestra propia FILOSOFÍA DE VIDA**.

En este sencillo relato el cofre simboliza lo exterior, y las monedas de oro los valores interiores, que no son sólo dinero precisamente.

El mayor **Tesoro** es aprender a utilizar el **ArCoS** que todos tenemos: nuestra propia **Área Complementaria de Superación**, que nos es otra cosa que nuestro **Cerebro**, más precisamente su área más evolucionada, el neocortex o **neocorteza** o materia gris.

Y el nivel más alto de funcionamiento se da cuando entramos a lo que yo llamo **Área Y.E.S. (Área Yntegradora Expansiva y Superadora)** que significa integrar distintas situaciones (posición Yntegradora) para dar un salto de calidad en nuestro pensamiento, y también integrar nuestro cerebro con nuestro corazón, que estén en sintonía y coherencia; lograr una apertura mental (Expansión) que nos permita crear más opciones a los obstáculos, y ponerlos a favor nuestro (Superación). Estos temas se desarrollan a lo largo del libro, específicamente en “Entrenamiento de Cerebro-Teoría de ArCoS y Teoría del Área Y.E.S.”

Los distintos Tesoros que el ser humano busca pueden ser una obra literaria, artística, un título universitario, hacer un descubrimiento, formar una familia, crear una empresa, tener una fortuna, practicar y transmitir valores religiosos o sociales, construir un rascacielos, o varios de estos objetivos según las etapas de su vida.

Y comparto mi idea que dice:

“Para lograr tus objetivos debes vencer muchas dificultades... la mayor de ellas es vencerte a ti mismo”

Dedicatoria

A mis maravillosos hijos: Macarena, Rodrigo y Camila

Agradecimientos

A mi mamá Rosita, a mi papá Juan, a mi hermano Juancy que siempre me acompañan y apoyan en mis proyectos, me alientan y me brindan todo su afecto.

A mi esposa Mónica, a mis hijos Macu, Rodri y Cami, por la felicidad y amor que me dan y la familia que pudimos formar en estos casi dieciocho años juntos.

A mis abuelos paternos, Angélica y Benito, a mis abuelos maternos, Juana y Jorge les agradezco que me “malcriaran” dándome más gustos de los que merecía; a mis tíos: Susana y Choschi, por toda la ayuda que me brindan desde que era chico, Angelita, Titi y Esther por el apoyo y la confianza que me tienen. A mis tíos de La Plata Horacio y Norma, y a mis primos Horacio (h), Norma (h), Jorge y Miriam, que me cobijaron en los años de estudio. A toda mi gran familia de Mar del Plata, primos y sobrinos (son muchos para nombrarlos a todos!).

A mis amigos Claudio, Gabriel, Jorge, Miguel, que aunque los veo poco los aprecio mucho por las experiencias compartidas.

A mi país, La Argentina, porque me dio la oportunidad de educarme, a las maestras de mi escuela primaria (Nuestra Señora de Lujan, de Batán), a mis profesores y compañeros del secundario (Colegio Nacional Mariano Moreno- Mar del Plata), a los profesores y amigos de la Facultad de Medicina (de la Universidad Nacional de La Plata), a los compañeros de la Escuela de Psicología Social de Buenos Aires, a los autores de los libros que leí y de las frases que cito, a los que integraron o integran mi equipo de trabajo, y a mis pacientes, porque me dieron enseñanzas de vida y contribuyeron a mi formación y crecimiento.

A todos ellos...Muchas Gracias !

Sergio F. Altamirano

Motivación

EL motivo principal por el que escribo este libro es que quiero compartir algunos conceptos y técnicas que me sirvieron para superar obstáculos y lograr metas en la vida.

Son ideas sencillas, expresadas con palabras entendibles, traté de no utilizar términos técnicos, pues mi intención es llegar a la mayoría de las personas, no solamente a los que dominan lenguaje específico de la medicina o la psicología, por lo que no intento hacer un trabajo científico; tampoco es un libro político o religioso (quizás es un poco de cada cosa); tampoco es un texto de “autoayuda” en el sentido que no es sólo para ayudarse a uno mismo sino también a los demás, pues intento contribuir a que las personas vivan mejor, a buscar y transmitir aprendizajes para vivir con más sabiduría.

Los conceptos están basados en vivencias personales, consejos de mis padres, abuelos y maestros, y espero que les sirvan a mis hijos, familia, pacientes y todos los lectores, para ser más felices.

Menciono algunas situaciones de mi vida, no para ser “el” ejemplo, sino para dar “un” ejemplo como referencia, y tratar de tener coherencia, que nuestros pensamientos y palabras coincidan con nuestros actos;(como *ejemplos* yo nombraría en el plano local, personas que empezaron en Mar del Plata, a Juan Curuchet, medalla de oro olímpica con mas de 40 años, o Guillermo Vilas, que revolucionó el tenis en la Argentina; del país, entre muchos, al Dr. René Favaloro, el gran cardiocirujano, ejemplo de rectitud moral, trabajo y esfuerzo, al Gral. San Martín, que armó un ejército, cruzó la cordillera de los Andes (incluso estaba enfermo en ese momento) para luchar por la libertad de varios países, y como ejemplo internacional a Mahatma Gandhi, que con su fuerza de voluntad, su inteligencia y su coherencia , pudo vencer al imperio ingles, sin dinero y sin violencia; y como ellos que triunfaron en sus objetivos, siempre hay que recordar no perder la humildad y la capacidad de aprendizaje...pues hasta los campeones mundiales sufren derrotas!.

Con que le sirva de ayuda a una sola persona ya se justifica este trabajo.

Que disfruten su lectura!.

Epígrafe

Toda teoría es un instrumento que debemos aprender a ejecutar.

Los capítulos de este libro son breves y pueden leerse en forma independiente; si bien es aconsejable seguir la secuencia del libro, no es obligatorio respetar un orden estricto, pues cada capítulo empieza y termina en si mismo.

Índice

Relato de búsqueda de un tesoro

Dedicatoria

Agradecimientos

Motivación

Epígrafe

Índice

Idea Inicial

Introducción

Primera Parte: Filosofía de Vida YES (Sistema Complementario de Vida o Área de Superación): Dominar tu mente

Frase y esquema de referencia

Ideas Generales

Diez Conceptos Básicos

El Cofre con el Tesoro

Teoría de ArCoS

Teoría del Área YES

Segunda Parte: Obstáculos del Mundo Externo : 5 Situaciones-Síndromes

Frase Albert Einstein

Imagen Barco “Contra Viento y marea”

Síndrome de la Celda Económico-Laboral

Síndrome Negativo del Adulto

Síndrome Mediastínico Social

Síndrome M 45

Síndrome S O S

NEO Diagnóstico

Tercera Parte: Técnicas C 10 (Técnicas Complementarias para Superar Obstáculos)

Imagen de Domar la Realidad

Capítulo Uno: Uno Mismo

Capítulo Dos: Tiempos Perdidos

Capítulo Tres: La Tercera posición

Capítulo Cuatro: Cuadrante del Sistema Complementario

Capítulo Quinto: Caja de 5^a

Capítulo Sexto: PENSAR: generación de Opciones-
Metas-Análisis-Organización

2^a parte: Sombreros y camisetas para Pensar y Actuar

Capítulo Séptimo: Errores Frecuentes

Capítulo Octavo: Manejo Saludable del Dinero

Capítulo Noveno: Área Laboral

Capítulo Décimo: Armonía- Equilibrio- Trascendencia

Experiencia de La Plata: aplicación concreta de las Técnicas C 10

Palabras Finales

Idea Inicial

La idea central es **partir de la Experiencia Concreta y PONER LOS OBSTACULOS A FAVOR NUESTRO**, no sólo resolverlos sino superarlos, y superarnos como personas y como sociedad.

Un ejemplo concreto de mi vida, y que dio origen al libro, fue cuando en un viaje de Mar del Plata a Buenos Aires se fundió la camioneta y quedamos varados unas 10 horas en la ruta.

El problema era arreglar el motor, y lograr la meta de llegar a Buenos Aires (esta es la situación externa).

Al focalizar en uno mismo, en mi actitud interna, busqué opciones que no fueran solo protestar o enojarme, lo que no resolvería nada, sino que propuse a mis hijos (salíamos de vacaciones de invierno) “un día de campo, con avistaje de flora y fauna” , un “safari fotográfico”...nos divertimos mucho!.

Mi esposa aprovechó a adelantar un tejido, y yo empecé a escribir este libro utilizando “el tiempo perdido”.

Al final arreglamos el motor, llegamos a Buenos Aires, pasamos un lindo día de campo en familia y como decía, empecé mi libro.

Un colega me dijo “que buena suerte” que tenés tiempo de escribir...es que si uno le busca la vuelta, lo que es mala suerte se puede dar vuelta y uno puede convertirla en buena suerte, pues todo obstáculo también es una oportunidad si lo sabemos ver!!.

Este es un pequeño ejemplo de la vida cotidiana, pero sirve para que, como en el judo, uno pueda usar la fuerza del adversario (o de la adversidad) a favor de uno.

La forma de pensar y actuar ante la adversidad es lo que hace la diferencia.

Los grandes hombres y mujeres no son los que menos dificultades tuvieron, sino que sus logros se deben a como las enfrentaron.

Beethoven quedó sordo, lo peor que le puede pasar a un músico, y sin embargo siguió componiendo, creando su obra musical.

San Martín en busca de un ideal de libertad, formó un ejército, construyó los cañones, cruzó la cordillera de Los Andes para luchar (arriesgando su propia vida) y liberar a tres países.

Borges quedó ciego, algo terrible para un escritor, e igual siguió adelante. Osvaldo Frigerio, mi amigo y diseñador Web, es un atleta que cosechó medallas en varios países (y posee el récord nacional de salto en largo), tuvo un accidente que le ocasionó parálisis postraumática; empezó de “cero” con la informática y hoy es docente, diseña páginas Web, trabaja y vive activamente.

Ellos sí son un ejemplo de cómo se debe pensar y actuar ante la adversidad.

Y tú también puedes aprender a hacerlo!.

INTRODUCCION

“Sin que nada cambie, si UNO CAMBIA, todo cambia”

A. de Melo

“Si TÚ te superas, todo mejora”

Sergio F. Altamirano

Esta propuesta se basa en ello: “QUE TODO CAMBIE, SIN QUE NADA CAMBIE”, pues hay 2 maneras básicas de enfrentar los OBSTÁCULOS del mundo:

1ª Esperar que el MUNDO CAMBIE a favor nuestro, o hacer PROTESTAS para reclamar cambios. Acá ponemos el poder de decisión en otros.

2ª **CAMBIAR NOSOTROS PRIMERO**: con PROPUESTAS y ACCIONES concretas, con una ACTITUD ACTIVA, acá el **PODER DE DECISIÓN ESTA EN NOSOTROS**.

A esto llamo “SISTEMA COMPLEMENTARIO DE VIDA” (también lo denomino de otras maneras que explico más adelante), no solo tratar de resolverlo, sino de SUPERARLO poniéndolo a nuestro favor, sugiero una serie de TÉCNICAS SENCILLAS , que con práctica cualquier persona puede aprender y aplicar para mejorar su calidad de vida.

En el juramento que hacemos los médicos al recibarnos (“Juramento Hipocrático”) nos comprometemos a ayudar a cualquier ser humano, independientemente de su raza, clase social, nacionalidad, ideología política o religiosa, hasta a los enemigos tenemos la obligación de atender, por eso pienso que este sistema se adapta a esa filosofía, sin querer cambiar las ideologías (es fundamental el respeto por las diferencias) y las formas de ser de las personas, en cualquier lugar que vivan, todos pueden aplicar estos conceptos para lograr sus objetivos y contribuir a mejorar la sociedad y el mundo que le toca vivir.

En la Primera Parte se explican las características y conceptos del Sistema Complementario de Vida, la “Filosofía YES”, con mención de ideas generales y la presentación de la Teoría de ArCoS (Área Complementaria de Superación) y la Teoría del Área YES (Área de Integración Expansiva de Superación).

En la Segunda Parte agrupé las situaciones de la realidad concreta que nos toca vivir, como estrés, problemas laborales, económicos, cambios en los roles sociales y familiares en “Situaciones-Síndrome”: Celda Económico-Laboral, Síndrome M45 (Mujer 45 años), Síndrome S.O.S (Stress, Obesidad y Sedentarismo), Síndrome Negativo del Adulto, Síndrome Mediastínico Social.

En la tercera parte describo las Técnicas Complementarias **C 10** :

- 1- Uno Mismo
- 2- Las dos agujas del reloj: el Tiempo
- 3- La Tercera Posición Yntegradora
- 4- El cuadrante ABCD : las situaciones de la vida
- 5- Caja de 5ª: los Cambios de Ritmo

- 6- PENSAR**
- 7- Errores Frecuentes**
- 8- Manejo Saludable del dinero**
- 9- Área Laboral**
- 10- Equilibrio-Armonía-Trascendencia**

La “Experiencia de La Plata” es un caso concreto de aplicación de estas Técnicas

Termino con unas “Palabras Finales”

**“Que todo cambie...
Sin que nada cambie.”**

Hay dos maneras básicas de enfrentar el mundo:

1-Esperar que el mundo cambie a favor nuestro, o protestar para que cambie

2-Cambiar nosotros primero, con actitud y acciones concretas

El Sistema Complementario de Vida propone empezar por nosotros, tomando los problemas para ponerlos a favor nuestro y así mejorar nuestra situación y la de nuestro entorno

Sergio Fabián Altamirano

Primera Parte

Empecemos a abrir el cofre...



Filosofía de Vida YES

Esta frase y este esquema sirven de referencia para entender mejor el planteo del libro

“Para lograr tus objetivos debes vencer muchas dificultades, la mayor de ellas es vencerte a ti mismo”

Sergio F. Altamirano



Ideas generales

Sobre Filosofía de Vida YES

(También lo llamo Sistema Complementario de Vida o Área de Superación)

La idea es “Que todo cambie, sin que nada cambie”: significa cambiar NUESTRA ACTITUD hacia el mundo

Y partir de la situación que nos toca vivir, con “Lo que hay”, no lo que debería haber: quiere decir trabajar con la REALIDAD CONCRETA: con los elementos que dispongamos, con las cosas buenas y con las dificultades que existan.

Sobre las dificultades y problemas de la realidad hay **2 opciones principales:**

-1-Tratar de cambiar primero al mundo (o esperar que cambie) para adaptarlo a nuestras necesidades

Ej: hacer reclamos, protestas, petitorios, paros, etc.

Estos métodos ponen el poder de cambio en la decisión de otro, y perjudican a personas que no tienen relación directa con el conflicto.

-2-Tratar de **cambiar NOSOTROS primero**, hacer una adaptación “activa” a la realidad (como decía E. Pichon Riviére), así el poder de cambio y decisión va a estar en nosotros.

Trabajar con **propuestas** (no protestas), hacer, responder con **acciones** concretas, hablar menos y hacer mas, se trata mas de **sumar y multiplicar**, que de restar y dividir, mas de **crear y compartir** ideas y conocimientos, que de acaparar, o quitar, mas de **unir** quede separar, y de ser agradecidos y humildes con los demás antes que vanidosos y “engrupidos”.

Este Sistema Complementario de Vida se puede implementar, probar, **acoplar**, sin dejar nada de lo que estemos haciendo en este momento, en cuanto a trabajo, familia o estudio, pues uno mejora y progresa en sus tiempos libres y “en su casa”.

Debemos ser **más emprendedores**, independientes, solidarios, generar ideas, crear, ser pioneros, líderes.

Ser más **originales** y menos “fotocopias”, recordar que el buen maestro es el que “Enseña a volar, pero no a seguir su vuelo”, el que “no nos da el pescado, nos enseña a pescar”, es decir nos da herramientas y conocimientos para que nosotros sigamos nuestro propio camino y solo “se hace camino al andar”, viviendo nuestra propia experiencia.

Seamos más ríos que fluyen y menos estanques, más puentes y menos murallas...

Seamos como el agua (ya lo somos: entre el 60 y el 80 % de nuestro cuerpo es agua!., y nuestro planeta, el planeta “azul”, tiene ese color porque está compuesto en sus dos tercios por agua!); más precisamente como el agua en estado líquido, que es vida, que corre, y es fuente de vida para plantas, animales y hombres; que se adapta perfectamente bien a cualquier recipiente; que se puede filtrar y pasar por lugares estrechos y sortear obstáculos; no seamos agua en estado sólido, como el hielo, que es frío y duro; ni como el agua en estado gaseoso, muy volátiles, muy dispersos.

Esta Filosofía de Vida **es no entregar el control de tu vida**, tu tiempo, tu familia, de tus seres queridos, de tu dinero a un tercero, llámese estado, patrón, jefe, superior, etc., uno tiene que ser su propio Presidente, su propio Ministro de Economía, de Educación y de Trabajo !.

Para ello tenemos que **trabajar con lo que hay**, no con lo que “debería haber”, y no engancharnos con lo que no puedo, con los límites o lo prohibido, sino con lo que nos esta permitiendo o facilitando el encuadre.

Para eso tenemos que abrir nuestra mente...

Es de utilidad aplicar el **Cuadrante ABCD** : las situaciones de la vida se pueden interpretar como la combinación de cuatro **juegos: Ajedrez, Barajas, Cancha y Destino.**

El Ajedrez simboliza el pensamiento y razonamiento, lo manejable y predecible, las Barajas, Ej. El truco nos enseña a jugar con las cartas que nos tocaron, a jugar con compañeros y manejar el aspecto psicológico del juego, en la Cancha de fútbol interviene la técnica, táctica y estrategia, incluye el estado físico, el cansancio, la presión de la tribuna, y el Destino simboliza el azar puro que influye en nuestras vidas.

El Área de Superación se basa en que **“Todo lo que no nos mata, nos fortifica”**, como en una reacción **“antígeno-anticuerpo”**, cuando entra un germen a nuestro cuerpo, este responde formando anti-cuerpos (inmunoglobulinas), que son defensas que destruyen al germen (si este no mata al organismo), estas defensas permanecen en nuestro cuerpo, es decir, quedamos mas fortificados!.

Acá también se puede hablar de dos posiciones frente al tratamiento: la opción Alopática, que es dar un antibiótico, para destruir al agente causal, y el criterio “Homeopático”, que seria estimular las defensas del organismo, con vitaminas, vacunas, etc., antes se las denominaba “terapias alternativas” a la homeopatía y otras terapias, lo que daba la idea que había que elegir entre una u otra, quedarse con una y descartar la otra. Pero hoy se las llama “Terapias Complementarias”, pues son compatibles y se complementan: se puede dar una vacuna, pero también utilizar un antibiótico si es necesario, una cosa no descarta otra.

A esta actitud la llamo la **“Tercera Posición Yntegradora”**, pues no es una **O** la otra opción, sino una **Y** otra opción, se trata de sumar, **integrar las opciones**, para lograr mejores resultados.

Esta posición se debería aplicar para resolver situaciones dilemáticas: Comunismo o Capitalismo, Derecha o Izquierda, Bueno o Malo, Amigo o Enemigo...pues el que está en una postura piensa que es el “bueno” y los de la otra postura son los “malos”...llevado al fanatismo, al extremo (“todos los extremos son malos”), se ve al otro como a un enemigo que hay que combatir o matar...una locura.

La actitud mental de “Expansión” es saber ver las múltiples opciones que se nos presenten; son pocas las situaciones que es sólo “blanco o negro”, la vida tiene una sucesión de grises y de otros infinitos colores...es como ver la vida como en un televisor blanco y negro si se la persona se aferra a esta bi-polaridad... y se pierde de ver todos los colores que existen.

En lo **laboral**, para salir de la celda-económico laboral, aconsejo seguir 3 etapas:

- 1- **Empleado:** empezar consiguiendo un empleo, no solo por el sueldo, sino para aprender.
- 2- **Independizarse**, no seguir toda la vida como empleado, sino somos “esclavos” de horarios y de un sueldo.
- 3- **Poder vivir sin tener la obligación de trabajar:** buscar opciones de ingreso económico que no dependan de nuestra presencia física.

Estas etapas es conveniente hacerlas con “etapas de transición”, por Ej. Seguir como empleado hasta aprender todo el sistema de trabajo y sumar el proyecto propio, sin abandonar el empleo.

Hay que aprender a superar obstáculos:

Hay dos **Obstáculos- Excusas** principales para evitar la tarea de emprender proyectos:

1º-Falta de **TIEMPO**: en realidad, tiempo tenemos todos igual (24 hs por día), y con limitaciones, tenemos libre albedrío para usarlo.

Entonces es más justo decir: tiempo tengo, lo utilizo para otra cosa.

El secreto está en saber administrarlo y evitar que “Lo urgente no nos deje tiempo para lo importante” en nuestra vida.

2º- Falta de **DINERO**: casi todos los emprendimientos, proyectos, empresas, aun las más exitosas, empiezan con dificultades económicas.

Por este motivo muchos emprendedores empiezan su actividad en el garaje de su casa (es el **EFFECTO GARAGE**):Guillermo Vilas, la persona que transformó el tenis en la Argentina, practicaba en el garaje de su casa de la Av. Constitución, en Mar del Plata; el dueño de la fábrica de sweters mas grande de Mar del Plata (y creo que de las mas grandes de Latinoamérica) empezó con una máquina de tejer en el garaje de su casa... Bill Gates (el hombre más rico del mundo) también empezó en el garaje de su casa...incluso se puede arrancar de más abajo: Robert Kiyosaki y su esposa Kim vivieron varias semanas en su auto!!! Pues habían perdido hasta su casa y hoy en día es multimillonario (autor de “Padre Rico Padre Pobre”, el juego de “Cash Flow”, etc.).

Así que a no poner excusas y **empezar AHORA** a trabajar en nuestro proyectos, “poner el cuerpo y el bocho en acción, no hace falta ser un Ser superior...todo depende de la transpiración”(como dice la letra de Virus), y hacerlo en las condiciones en que estemos y tengamos a mano: con poca plata y poco tiempo!!.

“Si TÚ te superas todo mejora”

10 conceptos fundamentales

Buscarle la vuelta

A las dificultades y obstáculos, buscarle la vuelta, para no sólo resolverlos, sino “superarlos”, es decir, transformarlos a favor nuestro.

Focalizar en uno mismo:

Trabajar en nuestra actitud interna frente a las situaciones que se presenten, pues si solo esperamos que las condiciones externas cambien por si solas para mejor, se reducen mucho las oportunidades de triunfar en lo que nos propongamos.

Vivir el presente, aprender del pasado y tener proyectos para el futuro

El presente es el único momento real y concreto que tenemos para vivir, y si aprendemos del pasado, nuestro presente y nuestros proyectos futuros serán mejores.

Cambios de ritmo

No se puede vivir “acelerado”, ni tampoco “frenado”, hay que saber hacer cambios de ritmo.

Organización de tiempo-espacio y tareas

Esto es muy importante para ahorrar tiempo, lograr practicidad y lograr objetivos.

Aprovechar el “tiempo perdido”

Hay que sacar provecho de esos tiempos considerados perdidos y usarlos a favor nuestro.

Adaptabilidad

Saber adaptarse a distintas situaciones, hacer distintos trabajos, y sobre todo, aprender.

Simplificar vs. complicar

Elegir el camino más simple, sin tantos requisitos, es decir, no enredarse ni enroscarse solo.

Usar la “Tercera Posición Yntegradora”

En toda situación problemática cada una de las partes tiene algo de razón, de verdad, la tercera posición es integrar las posiciones.

Visión positiva

Trabajar con lo que tenemos; hasta un obstáculo puede ser una buena oportunidad.

El Cofre con el Tesoro



El **Cofre con el Tesoro** simboliza, además de lo que expongo en “Relato de búsqueda de un tesoro”, nuestro **cráneo (Cofre)** y **nuestro cerebro (el “Tesoro” interior)**.

Este “cofre” óseo esta destinado a proteger el delicado y complejo encéfalo. Este cofre fue creciendo en su capacidad para poder albergar más masa encefálica.

Australopithecus
(3-2 millones de años)



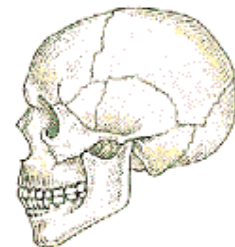
Homo erectus
(750.000 años)



Homo neanderthalensis
(100.000 a 40.000 años)



Homo (sapiens) sapiens
(40.000 años hasta hoy)



La corteza de los dos hemisferios cerebrales, lo que yo llamo los **“ArCoS” (Áreas Complementarias de Superación)** más elevados, se ha ido “plegando”, dando origen a surcos cerebrales, para tener más superficie. Es así que si pudiéramos desplegar la corteza cerebral

comprobaríamos que su superficie es mucho mayor que la de cualquier otra especie. Justamente el neocortex, neocorteza o materia gris (toma este color por estar formada por cuerpos neuronales) es la que nos permite las funciones intelectuales más complejas, es la sede de nuestra **“mente”**.

El cerebro que poseemos es la “computadora” más avanzada que existe, la única capaz de crear, inventar y construir a las demás.

Son cien millones de células altamente complejas, y que lamentablemente el ser humano utiliza en su vida sólo una pequeña parte; esta poca actividad lleva a una atrofia por desuso, achicamiento de tamaño y alteraciones funcionales (también “desperdiciamos ” y perdemos otras células como las musculares, óseas, conectivas).

Muchas enfermedades, como el Mal de Alzheimer, se pueden prevenir o evitar manteniendo nuestras neuronas activas.

Como ya decían Louis Pauwels y Jacques Bergier en “El retorno de los brujos”: “La ciencia más reciente nos muestra que porciones considerables de la materia cerebral son todavía “tierra desconocida”. ¿Sede de poderes que no sabemos utilizar? ¿Sala de máquinas cuyo empleo ignoramos? ¿Instrumentos en espera de las próximas mutaciones?.

Hoy sabemos que el hombre no utiliza habitualmente, incluso para las operaciones intelectuales más complejas, más que una décima parte de su cerebro. **La mayor parte de nuestros poderes quedan, pues, sin utilizar. El mito inmemorial del tesoro oculto no significa otra cosa”**.

Que gran energía desaprovechamos! Imagínense que sólo en el átomo, la unidad más pequeña de la materia, indivisible (justamente átomo significa indivisible), cuando el hombre consiguió liberar esa energía (energía atómica o nuclear) fue algo de una magnitud y potencia que cambió (para bien y para mal) la historia del Hombre.

Y cuanto se parece lo más grande y lo más chico que la humanidad conoce: el Sistema Solar tiene una estructura similar al Átomo!. Al igual que los planetas giran alrededor del sol describiendo órbitas, las partículas sub-atómicas poseen un núcleo central (protones y neutrones) alrededor del cual giran los electrones... ¡imaginemos cuanta energía se podría liberar!!.

Alpherat dice que “Todo hombre al nacer, e independientemente del medio social en que ha nacido, trae un enorme caudal de fuerzas vivas, potenciales, de las cuales aprovecha en el curso de su vida una parte mínima. Y es que los seres humanos, en una desoladora mayoría, **IGNORAN LA GRAN POTENCIA** que llevan en sí como una carga inerte y que podrían utilizar. **Esa energía no utilizada, pero latente en cada uno de nosotros, es la “Fuerza Oculta”**.

Otros autores, que nos merecen el mayor respeto, han analizado el problema, pero saliéndose del hombre en sí; y han tratado de resolverlo considerando al hombre *como función del medio en que vive*. Esta posición tiene la desventaja insalvable de que se parte de un medio y no se va

directamente a la raíz del asunto. Puede decirse que se invierten los términos en el planteo, acordándose a la parte accidental la importancia que sólo puede acordarse a la esencial. Todos los libros que estudian la manera de lograr el éxito, de triunfar en la vida, son excesivamente superficiales, a veces difíciles de entender y a menudo resultan de un candor inconcebible. Todo esto resulta del hecho de que están escritos desde un punto de vista puramente utilitario. Si de improviso cambiase la faz del mundo y las relaciones que existen actualmente entre Poder, Comercio y Trabajo, fuesen reemplazadas por otras –más equitativas o más injustas todavía– esos libros dejarían de ser útiles. No ocurriría lo propio con aquellos libros en los que no se entiende el éxito como finalidad artificial, pero si como finalidad humana, consubstancial con lo que el hombre es en sí mismo: esa finalidad que forma parte de la vida, de la verdadera, de la única”.

Pone como ejemplo que una gallina pone un huevo, ese huevo tiene un potencial en sí mismo, que es independiente del precio comercial del huevo, de las fluctuaciones bursátiles, de las condiciones externas. Ese potencial es esa **“fuerza oculta”** con la que nacemos.

Teoría de Ar.Co.S.

Áreas Complementarias de Superación

La evolución, la embriología, la anatomía, la fisiología, la psicología coinciden en que nuestro sistema nervioso central y sobre todo nuestro **cerebro creció**, en el transcurso de millones de años, **“de abajo hacia arriba”**.

Yo diría también de “adentro hacia fuera”, en forma de lo que yo llamo “Ar.Co.S”, son arcos anatómicos pero con crecientes funciones complejas que complementan y superan a las anteriores: son AREAS COMPLEMENTARIAS DE SUPERACIÓN.

Como dice Daniel Goleman en “La inteligencia emocional”(a continuación hago algunas extracciones de ese libro, con algunos comentarios propios): “Los centros más elevados del cerebro se desarrollaron como elaboraciones de partes más inferiores y antiguas.(El crecimiento del cerebro en el embrión humano reconstruye aproximadamente este curso evolutivo).

La parte más primitiva del cerebro es el **tronco cerebral** (Bulbo y Protuberancia o Puente, y Mesencéfalo), que rodea la parte superior de la médula espinal, regula las **funciones básicas** como la respiración, el metabolismo, controla las reacciones y movimientos estereotipados; es decir, mantiene las funciones de supervivencia.

A partir de la raíz más primitiva, el tronco cerebral, surgieron los **centros emocionales (Sistema Límbico)**. Millones de años más tarde en la historia de la evolución, a partir de estas áreas emocionales evolucionó el **cerebro pensante o neocorteza**, el gran bulbo de tejidos enroscados que formó las capas superiores y que nos proporciona pensamientos complejos, creativos, nos da consciencia de nosotros mismos, rige nuestra conducta...es nuestra **Mente**.

Lo primero fue el sentido del olfato, más precisamente el lóbulo olfatorio (Rinencéfalo), a partir de él empezaron evolucionar los antiguos centros de la emoción, haciéndose por fin lo suficientemente grandes para rodear la parte superior del tronco cerebral, por eso se lo llamó Sistema Límbico, que en la latín significaría borde (“limbus”).

A medida que evolucionaba, el sistema límbico refinó dos herramientas poderosas: aprendizaje y memoria. Estos avances revolucionarios permitían ser mucho más inteligentes en sus elecciones de supervivencia, y mejorar sus respuestas, tener más opciones, para adaptarse a los cambios, es decir no sólo tener respuestas automáticas e invariables.

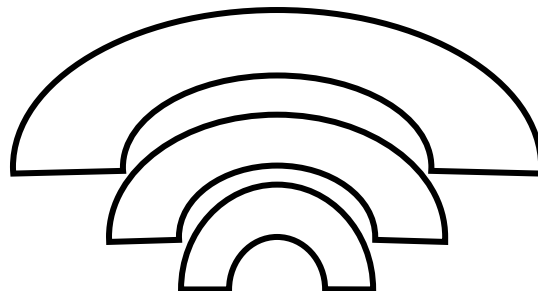
Sobre la parte superior de la delgada corteza de dos capas –las zonas que planifican, comprenden lo que se percibe, coordinan el movimiento- se añadieron varias capas de células cerebrales que formaron la neocorteza; este crecimiento del cerebro ofrece una ventaja intelectual extraordinaria”.

Origen y desarrollo de Ar.Co.s

Ya desde antes de nacer, en la segunda semana de gestación, el ser humano tiene dos capas embrionarias; en la tercera semana pasan a ser tres capas: endodermo, mesodermo y ectodermo.



Estas capas luego se pliegan, dando lugar a los primeros “Arcos”: la capa interna (endodermo) forma el tubo digestivo; la capa media (mesodermo) forma los músculos y huesos; la capa externa (ectodermo) va a formar la piel y el sistema nervioso.



Hace mucho tiempo se han postulado teorías sobre los “Biotipos Somáticos” que dicen que en el ser humano si predomina el endodermo la persona es “gordita”, predomina el abdomen, en el cuerpo las medidas horizontales, el ancho, predomina sobre la altura, son medidas redondeadas; posee gusto por la comida, las reuniones sociales, con poca aficción por el deporte y los libros.

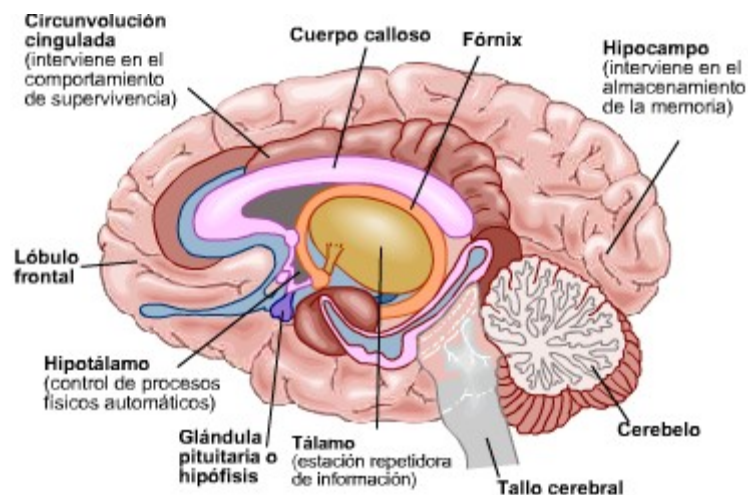
En los mesomorfos o atléticos predomina la masa muscular y ósea, son deportistas, les gusta la actividad física sobre las actividades intelectuales y suelen poner cuidado en su alimentación.

Los ectomorfos o leptomorfos tienen afinidad por la lectura, la escritura, la música, el arte, la filosofía; en su estructura física predominan las medidas verticales, son delgados y altos.

Por supuesto todo esto es flexible, cada persona es única y puede tener y desarrollar diferentes actividades; es más, lo ideal es integrar distintas facetas para crecer en forma armoniosa y saludable: leer, practicar deportes, reunirse con la familia o amigos a comer no son cosas incompatibles.

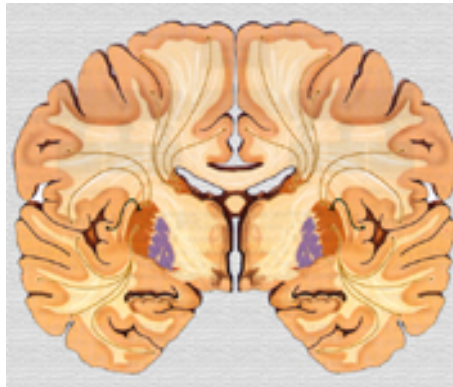
Las neuronas que intervienen en los arcos reflejos, y el sistema nervioso autónomo, responsable de las funciones automáticas, como la digestión, respiración, los latidos cardíacos se encuentran en médula espinal, bulbo raquídeo y protuberancia (o puente), es decir en la parte “baja” si uno está en bipedestación.

El control de las emociones (sistema límbico e hipotálamo) y del sistema endócrino, de las hormonas (hipotálamo e hipófisis), del equilibrio y los movimientos asociados (el cerebelo) se hallan en un nivel más alto, dentro del encéfalo; pero las funciones superiores, como el pensamiento, el leer, hablar, comprender, escribir, resolver problemas, la conciencia de nosotros mismos, están situadas en el nivel superior, en los hemisferios cerebrales, sobre todo en su capa más externa, la materia gris de la corteza cerebral (y de algunas “islas”, los núcleos grises del interior del cerebro).

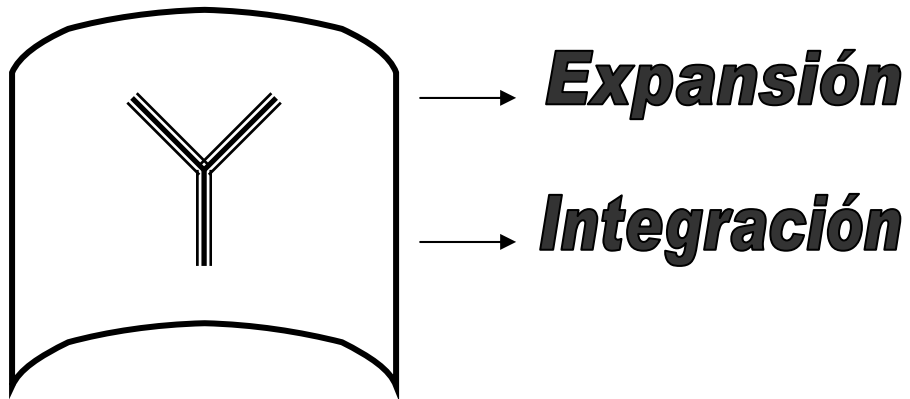


Evolución por ArCoS: Áreas Complementarias de Superación

Área Y.E.S. Área de Yntegración Expansiva de Superación



Integración de funciones



En la antigüedad los científicos creían que el cerebro tenía un compartimiento bien delimitado para cada rasgo de conducta; hoy sabemos que esto no es tan así, pero si se sabe que la corteza cerebral tiene áreas diferenciadas para cada tarea: algunas de ocupan de procesar la información de los sentidos, otras de los movimientos, pero **la corteza asociativa, que analiza e interpreta la información y participa en el aprendizaje, la memoria y la planificación, ocupa las tres cuartas partes del cerebro humano (es lo que yo llamo AREA de**

YNTTEGRACION), quiero comentar que en otros mamíferos esa zona abarca menos la cuarta parte de la zona cerebral.

Como escribe Goleman: “La neocorteza del Homo Sapiens, mucho más grande que en las demás especies (por lo que yo llamo **AREA DE EXPANSIÓN**), ha añadido todo lo que es realmente humano, pues es el asiento del pensamiento, conteniendo los centros que comparan y comprenden lo que perciben los sentidos, añade a un sentimiento lo que pensamos de él, y nos permite tener sentimientos con respecto a las ideas, al arte, los símbolos y la imaginación.

En la evolución, la neocorteza permitió una juiciosa afinación que ha creado enormes ventajas en la capacidad para sobrevivir a la adversidad.

Esto es así por el talento de la neocorteza para trazar estrategias, planificar a largo plazo y desarrollar otras “artimañas” mentales. Más allá de eso, el triunfo del arte, de la civilización y la cultura son frutos de la neocorteza.

También en el amor, las conexiones del sistema límbico (atracción sexual) con la neocorteza introdujeron cambios: permitió que surgiera el vínculo madre-hijo que es la base de la unidad familiar y el vínculo a largo plazo, que hace posible la crianza y desarrollo de los hijos. (En las especies que no hay neocorteza, como los reptiles, no hay instinto maternal y las crías deben tratar de ocultarse para no ser devoradas).

A medida que aumenta la masa de neocorteza se produce un crecimiento geométrico de las interconexiones del circuito cerebral, y cuanto más grande es el número de estas conexiones, más amplia es la gama de respuestas posibles.

Cuando más complejo es el sistema social, más esencial es resulta esa flexibilidad ... y no hay en el mundo un sistema social más complejo que el humano”. (Solemos padecer la Situación Síndrome Mediastínico Social a causa de ello).

A continuación se expone un diagrama básico (extraído de Encarta) de las funciones superiores que permite la neocorteza (**AREA DE SUPERACIÓN**):



Algunos consejos para entrenar nuestro cerebro

Debemos **abrir nuestra mente**, pensar, razonar, buscar y **crear opciones** frente a los obstáculos que nos presente la vida.

Ser más **SIMPLIFICADORES Y NO COMPLICADORES**: no “enroscarse”, ir y hacer la tarea objetivo sin excusas.

Tomar el camino más directo y simple, no ser tan “requisitoso” (como dice mi mamá Rosa), no pedir tantos requisitos para hacer algo, hacerlo con practicidad.

No dejarse influir por comentarios negativos, alarmistas, infundados o consejos NO pedidos.

Recordar que el “deporte” más practicado es “Hablar sin Pensar”, hablar por hablar, sin pensar, sin fundamento, de todos los temas, con actitud de saber de todo, sin tener información básica, guiándose por rumores o apariencias.

Mantener una **VISIÓN POSITIVA**, ver lo que tenemos y trabajar con ello, no quedarnos lamentando lo que perdimos o lo que nos falta o no tenemos.

Utilizar nuestra energía en **CONSTRUCCION**, no responder ondas negativas.

Desarrollar nuestra capacidad de disfrutar, pues no disfruta el que mas tiene, sino el que menos necesita.

Saber **PENSAR-NO PENSAR**, esto quiere decir poner nuestro cerebro a favor generando ideas creativas, integrar, sumar.

No pensar es no “darse manija” en lo negativo, hacer análisis objetivos, pero no quedarse pegado a lo negativo (que la mayoría de las veces no es tan terrible como lo imaginábamos).

Y puede disminuir nuestro rendimiento, por Ej. Si hay que rendir un exámen o patear un penal, no quedar bloqueado pensando que nos va a ir mal o vamos a errar el penal.

Antes de una acción importante es necesario estar **CONCENTRADO**, no estar “nervioso”, toda nuestra energía mental debe estar puesta en el objetivo.

Me acuerdo de la filmación que vi por TV de la atleta Yelena Isinbayeva antes de batir el récord mundial olímpico de salto con garrocha, la concentración en su rostro, sus músculos, hasta se hablaba a si misma , de afuera se podría decir que estaba “nerviosa”, pero era pura concentración, y la adrenalina que tenia la usó para llegar hasta donde nadie había llegado , al récord mundial.

Mantener el equilibrio y armonía entre **CUESTIONAR Y ACEPTAR** normas sociales, leyes, reglamentos, estatutos, condiciones.

Mantenerse **ACTIVO**, en ritmo y actividad en lo laboral, estudio, actividades recreativas y sociales.

Aumentar nuestra **ADAPTABILIDAD** a distintas actividades, trabajos.

Decirnos “si lo tengo que hacer, lo hago”(como siempre dice mi papá Juan), no decirnos “no puedo”, no podría, me seria imposible, etc.

Todo se puede lograr con capacidad de aprendizaje y buena predisposición, para lograr enfrentar nuevas actividades de trabajo, estudio, etc., recordar que “lo único permanente es el cambio”.

Que el **CRITERIO FUNCIONAL** predomine sobre el estético.

Si tengo una mesa, que me sirva como mesa, no importa el adorno, el tallado, etc.

Si tengo un auto, que me lleve a donde quiero, no importa el color.

Saber distinguir entre lo principal y las cosas secundarias.

Según muchos expertos **el cerebro tiene dos formas de pensamiento**, que el psicólogo británico Guy Claxton llama **Fast Thinking y Slow Thinking**, o pensamiento rápido y pensamiento lento. El primero es racional, analítico, lineal y lógico. Es lo que hacemos bajo presión, es la manera de los ordenadores, del trabajo moderno, aporta soluciones específicas a problemas determinados. El pensamiento lento, en cambio, es intuitivo, creativo, difuso: es cuando dejamos nuestra mente divagar, pensar sin apuro, cocinar “a fuego lento” las ideas en el fondo de nuestra mente. Las investigaciones demuestran que cada una de estas formas de pensamiento tiene distinto tipo de ondas cerebrales: alfa y zeta, más lentas (pensamiento lento) y ondas betas, más rápidas (pensamiento rápido).

La relajación es precursora del pensamiento lento; el ser humano piensa más creativamente cuando está sereno, libre de estrés y apuros; por eso es buena idea tomarse todos los días un rato libre en un lugar tranquilo y silencioso, donde no se nos interrumpa por un tiempo, para relajarse y dejar libre nuestra mente (a veces los momentos de viajes son una buena oportunidad).

Concepto de Activos y Pasivos Mentales

Un “**Pasivo Mental**” es un pensamiento negativo, una reacción sin razonar, un “dejarnos llevar” pasivamente que nos perjudica.

Es estar con el cerebro “apagado”, en “piloto automático”, con nuestra mente cerrada, sin ver alternativas.

Es inmovilizarnos, detenernos, frenarnos, estancarnos.

Llamo **“Activos Mentales”** a toda idea que nos ayuda a crecer y a avanzar: puede ser una frase, un libro, un dicho popular, un comentario familiar, la letra de una canción.

Eso es realmente lo que tiene valor, la idea.

También podemos **“encender nuestro cerebro” con preguntas**: ante un problema, hay que preguntarse: como puedo resolverlo? Y además: como puedo usar esta dificultad a favor mío? (sería superar el problema transformándolo en una circunstancia a favor nuestro).

Esto es lo que nos permite avanzar hacia adelante, no quedarnos estancados o retroceder.

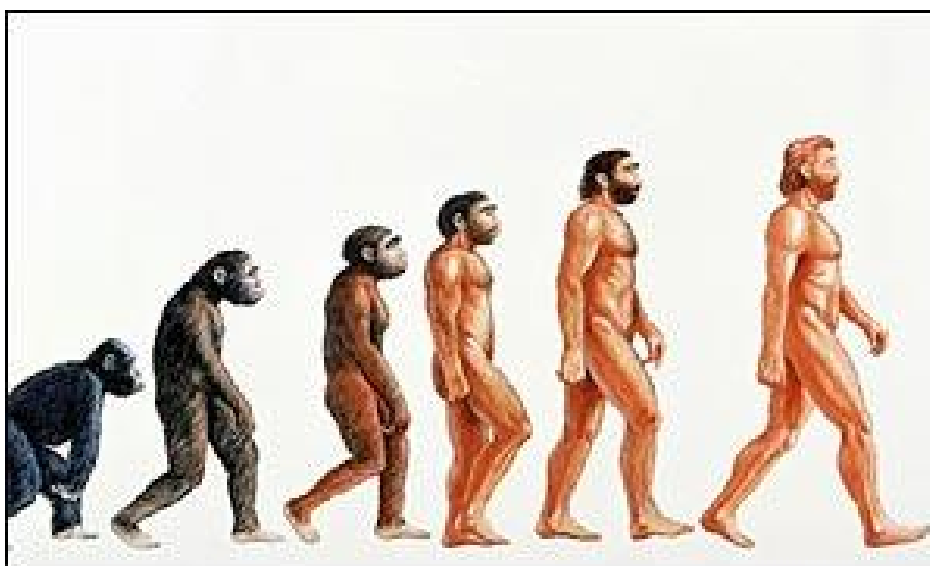
R. Kiyosaki dice que, en lo material, si pensamos “No puedo comprarlo” nuestro cerebro se apaga, pero si decimos: como puedo comprarlo? Se prende nuestro cerebro y comienza a trabajar y a buscar opciones.

Con estos conceptos sencillos, pero profundos, podemos entrenar nuestro cerebro, y poner nuestra mente a favor nuestro y de los demás.

Levántate y anda

Como dice este precepto bíblico, debemos levantarnos: al estar en cuatro patas como los cuadrúpedos, la cabeza (símbolo del pensamiento), el corazón (símbolo de las emociones) y los genitales (símbolo de lo instintivo) están casi a la misma altura; al levantarnos y estar en dos piernas (bipedestación) **nuestra cabeza** es la que está más arriba, y es la **debe encargarse de dominar, dirigir e integrar a las emociones y los instintos**.

Como dice el refrán: **“Si dominas tu Mente...dominas todo”**



Este ejemplo de ello me lo pasó Osvaldo Frigerio, es de la Beata Madre Teresa de Calcuta:

**“La piel se arruga, el pelo se vuelve blanco
Pero lo importante no cambia:
Tu fuerza y tu convicción no tienen edad.
Cuando por los años no puedas correr, trota.
Cuando no puedas trotar, camina.
Cuando no puedas caminar, usa bastón.
Pero NUNCA TE DETENGAS!!!**

Segunda Parte



Obstáculos del Mundo Externo 5 Situaciones-Síndromes

“La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países, porque la crisis trae progresos. Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias, violenta su propio talento y respeta más a los problemas que a las soluciones. La verdadera crisis es la crisis de la incompetencia. Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora que es la tragedia de no querer luchar por superarla.”

Albert Einstein (1870-1955)

CELDA-PRISIÓN ECONÓMICO – LABORAL



“No se nos otorgará la libertad externa más que en la medida exacta en que hayamos sabido **desarrollar nuestra libertad interna**”. Mahatma Gandhi

La situación de **Celda Económico-Laboral** es la situación de quedar **atrapado** por el trabajo, en el esfuerzo de ganar un sueldo.

Se parte de la actitud de “**ir a pedir**” un empleo, en vez de “**crear**” un **trabajo**.

Primero que ir a pedir trabajo pone el **poder de decisión** en la otra persona, el empleador, o sus representantes (y tú eres es el que pasa los nervios y ansiedad esperando la decisión).

Segundo que uno no debería trabajar solo por un sueldo (casi siempre injusto o insuficiente), sino para adquirir un **aprendizaje**.

Es fundamental que si uno trabaja o estudia, sea para aprender y estar mejor a futuro, y sobretodo a **ser INDEPENDIENTE, a tener LIBERTAD**.

“**Trabajo es lo que sobra, lo que falta es empleo**”, efectivamente, cosas para hacer sobran: construir viviendas, escuelas, hospitales, facultades, fábricas, etc.

Falta empleo; no está mal empezar siendo empleado, es más, soy de la idea que nosotros y nuestros hijos tenemos que tener un empleo siendo

jóvenes, para tener la experiencia de tener un patrón, horarios que respetar , sueldo fijo, pero esto no debe ser para toda la vida.

Al ser empleado uno puede comprobar en carne propia la “ESCLAVITUD” de no ser dueño de nuestro tiempo, de aguantar a nuestros superiores, hacer tareas que no siempre son de nuestros gusto, que nos den las vacaciones cuando ellos quieren (encima solo 15 días en el año!!), y además con la amenaza latente del despido y quedar en la calle en cualquier momento.

Esto es la **SITUACIÓN- SÍNDROME DE LA CELDA ECONOMICO-LABORAL**, quedar atrapado sin libertad en esta “prisión” que no nos deja tiempo suficiente para nosotros mismos (nos enfermamos por estrés, mala alimentación, falta de actividad física, y de tiempo libre), tampoco tenemos tiempo para compartir con nuestra esposa e hijos (y el poco rato que tenemos ,estamos cansados e irritables), esto desgasta la pareja y empiezan los conflictos y la mala relación, y no compartimos con nuestros hijos momentos importantes para ellos, y que después no se repiten.

Hoy en día a causa de la elevada inseguridad, la sensación de encierro, de celda, se agrava porque hay rejas en las casas y rejas en los comercios...la gente dice que los honestos y los que trabajan están detrás de las rejas, y los ladrones andan sueltos...

Volviendo al tema, la actitud debe ser **“BUSCARLE LA VUELTA”**, aprender todo lo posible del trabajo, yo aconsejo un año para aprender el “sistema subyacente” a toda empresa o actividad que funciona bien.

El objetivo debe ser independizarnos, para poder tomar nuestras decisiones, ser dueños de nuestro tiempo y nuestra vida, aumentar nuestros ingresos, y sobre todo tener **LIBERTAD**.

Por ejemplo, si uno trabaja en una quinta como empleado, y quiere seguir en ese rubro, **primero ser un buen empleado**, responsable, cumplir horarios, no faltar, no ser conflictivo, “no llevar problemas, sino soluciones”.

Aprender lo técnico específico del trabajo: como trabajar la tierra, conocer el terreno, las semillas, los cultivos, los fertilizantes, las maquinarias, como cosechar.

Pero también el “sistema subyacente”, donde colocar los productos , a quien venderle y como hacerlo, manejar precios, formas de pago, tener contactos, conocer los sistemas de transporte, conservación, etc.

Y recién ahí tener nuestra propia quinta e independizarnos.

Estos consejos sirven para cualquier actividad laboral, **no quedarnos en la “fácil”** postura de ser empleados toda la vida, por **comodidad o “seguridad”** de tener un “sueldo a fin de mes”, sino empezar como empleado para aprender, y generar trabajo para uno y para los demás.

Siempre digo que **cada ser humano adulto debería crear como mínimo 2 puestos de trabajo, uno para él mismo y otro para otra persona, y**

trabajar “en equipo” sin sueldo fijo, compartiendo ganancias y pérdidas.

Así se solucionaría el “desempleo” y los conflictos por un sueldo fijo.

En “**Hombres y Engranajes**”, que citaré varias veces porque creo que contiene conceptos importantes y coherentes con las ideas de este libro, Ernesto Sábato dice: “Los teóricos del maquinismo sostuvieron que la máquina, al liberar al hombre de las tareas manuales, dejaría más tiempo libre para las actividades del espíritu. En la práctica las cosas resultaron al revés y cada día disponemos de menos tiempo.

Los patronos, o el Estado Patrono, buscaron la forma de aumentar el rendimiento mediante la **densificación de la labor humana**: cada segundo, cada movimiento del operario, fue aprovechado al máximo, y el hombre quedó finalmente convertido en un **engranaje más de la Gran Maquinaria**”.

Si bien este libro fue escrito en 1951 las ideas que contiene, lejos de desactualizarse, se han intensificado: con casi todos los taxistas y remiseros que hablo me cuentan que trabajan 12 hs todos los días, los comerciantes trabajan 10 a 12 hs sin cerrar ni siquiera un día a la semana, los médicos a parte de trabajar muchas horas hacen 1 o 2 guardias por semana (una guardia equivale a 24 hs seguidas!)....

También dice Sábato: “La masificación suprime los deseos individuales, porque el Superestado necesita **hombres-cosa intercambiables**, como repuestos de una máquina.

...construirá gigantescos estadios...y hará volcar los instintos de la masa ...mediante el periodismo, la radio, (la televisión), y los deportes colectivos...el pueblo embotado por la rutina podrá dar salida ...a la ilusión de un gran sueño...otro reino ilusorio.” Me recuerda al famoso dicho “Al pueblo pan y circo” de los emperadores romanos...

“Ciencia y máquina... unidos a las formas mas misteriosas y demoníacas del dinero, constituyeron finalmente el Gran Engranaje, del que los seres humanos acabaron por ser oscuras e impotentes piezas”.

Mucho que ver tiene la **educación**, que como en la película “The Wall” ,limita y amolda a los seres humanos como ladrillos para apilarlos y meterlos en “La Pared”(Sociedad); prepara al alumno para estar calificado para ser empleado, para conseguir, pedir, obtener un empleo; no lo forma para generar, crear trabajos y empleos, ni para ser independiente, o crear su empresa, su PYME (las Pequeñas y Medianas empresas son las que generan mas puestos de trabajo en la sociedad).

Tanto es así que la mayoría de las personas pelea por un empleo, y si no lo consigue (lo que es muy probable, dado el alto porcentaje de desocupación), se siente “**fuera del sistema**”, como un astronauta bollando en el espacio sin poder entrar a la atmósfera de la Tierra.

Ahora cuando logra ser “nombrado” empleado por el Estado, en general trata de trabajar lo menos posible, hacer tiempo para que pasen las horas, tratará de conseguir certificados médicos (muchas veces “truchos”) para faltar sin que le descuenten los días no trabajados del sueldo y no perder beneficios como presentismo, vacaciones, etc. Antonio Gasalla tiene un personaje, la “empleada pública”, que con su prepotencia y mal trato a la gente, junto a las pocas ganas de trabajar lo representa muy bien y con mucho humor; aclaro que hay muchos buenos empleados que atienden bien y son responsables, y además existe mucha gente que trabaja ad honorem (sin sueldo) como la gran cantidad de docentes, médicos y ayudantes de cátedra que conocí en la facultad (cursé mis estudios en la Universidad Nacional de La Plata, que es pública).

Continuando con los escritos de Sábato, estos pertenecen al capítulo **“La Tumba del Hombre-Cosa”**: “Hasta que estalla la guerra, que el hombre-cosa espera con ansiedad, porque imagina la gran liberación...pero una vez más serán juguetes de una horrenda paradoja, porque la guerra moderna es otra empresa mecanizada. Desde la fábrica en que ejecuta un movimiento-tipo, o desde su anónimo puesto de burócrata en que maneja expedientes, o desde el fondo de un laboratorio...donde pasa la vida midiendo placas y anotando números indiferentes, el hombre-cosa es incorporado con un número a un escuadrón, una compañía, un regimiento, una división y un ejército también numerado. Y en el que un Estado Mayor, tan invisible como el tribunal del proceso kafkiano, mueve las piezas de un monstruoso ajedrez...

Guiado por teléfonos y radios, el hombre-cosa avanzará hacia posiciones marcadas con letras y números. Y cuando muere por obra de una bala anónima es enterrado en un cementerio geométrico. Uno de entre todos es llevado a una tumba simbólica que recibe el significativo nombre de **Tumba del Soldado Desconocido**.

Que es como decir: Tumba del Hombre-Cosa”.

Estos fragmentos los estoy releendo hoy, día 2 de abril de 2010, que es el aniversario de la **Guerra de Malvinas**.

En diciembre del año 1981 terminaba el colegio secundario, todo era alegría (también un poco de tristeza por dejar de ver a mis compañeros) y proyectos para el futuro, todos hablábamos sobre las carreras y profesiones que estudiaríamos.

Uno de mis compañeros (Ariel) al mes siguiente (enero de 1982) fue llamado al Servicio Militar Obligatorio vigente en ese momento; como yo cumpla años en enero me “sorteaban” para la Colimba (apodo con el que se conocía al Servicio Militar: Corre, Limpia, Barre) más adelante en ese mismo año.

Así es que Ariel, como muchos adolescentes de 18 años fue incorporado, en este caso al ejército (Agrupación Antiaérea).

El 2 de abril se toman las Malvinas y envían a muchos “Colimbas” allí: si, aunque alguien que no conozca los hechos le parecerá una locura (lo fue) chicos de 18 años que en diciembre estaba en el colegio secundario a los 4 meses estaban en una guerra!!. Sobran las palabras...

A mi compañero lo destinan a Puerto Argentino, la capital de Malvinas: sin instrucción militar, sin entrenamiento, sin saber manejar un arma...como no conocían el terreno las trincheras de inundaban, no había ropa, ni alimentación adecuada, solo se bañaron una vez en tres meses!.

Enfrente había ejércitos profesionales de las más grandes potencias del mundo (Inglaterra con el apoyo de EEUU), con una diferencia de armamento descomunal...

Setecientos treinta muertos y cerca de mil heridos fue el luctuoso saldo del episodio; del lado inglés hubo doscientos cincuenta y cinco muertos y setecientos setenta y siete heridos (datos sacados de “Los conflictos armados” de Félix Luna).

Aquí no figuran la cantidad de muertos por suicidio, depresión o estrés post-traumático, que lamentablemente son mayores a las víctimas directas de la guerra.

Tan descabellado fue todo que hasta una comisión especial creada por la propia Junta Militar para analizar responsabilidades políticas y militares (conocida como Comisión Rattenbach, por ser presidida por este general) pedía la Pena de Muerte para Galtieri y Anaya, y severas sanciones para los demás implicados.

Pero como las conclusiones de esta Comisión no tenían fuerza legal, y las actuaciones pasaron al Consejo Supremo de las Fuerzas Armadas, el proceso tomó un curso más moroso y benévolo.

Acá es muy importante rescatar el valor de nuestros soldados, que fueron “piezas” de este ajedrez monstruoso y demencial, pero que dieron todo de sí ante adversidades insalvables...me ha tocado conocer a algunos “Héroes de carne y hueso” y sé de su heroísmo.

Algo muy doloroso fue que el 2 de abril de 1982 muchísimas personas festejaron eufóricas en Plaza de Mayo y otros lugares... pero cuando pasaron los camiones militares por la ruta con los soldados después de la derrota, un fría y lluviosa mañana de junio nadie salió a las calles a recibirlos...

Por eso veo que este libro de Sábato refleja muchas situaciones sobre como es manejado un pueblo (se deja manejar)... y el cementerio geométrico con cruces blancas me hace acordar al cementerio de Darwin...en cuanto a los números y la suerte debo decir que me salvé de la colimba por solo un número...

Da ahí la importancia fundamental de ser **individuos pensantes**, de explotar y desarrollar nuestro potencial para nosotros mismos y nuestros

semejantes, salir de la “celda económico-laboral-social” para lograr y mantener libertad y paz.

“Oíd mortales el grito sagrado

Libertad, libertad, libertad

Oíd el ruido de rotas cadenas...” dice el Himno Nacional Argentino, pero estoy convencido que casi todos los himnos del mundo dicen la palabra **Libertad**, pues es un anhelo legítimo de todos los hombres.

En la canción “**El Oso**”, que es un buen ejemplo de transmitir cosas importantes con palabras e historias sencillas, **Moris** (el autor) dice:

“Yo vivía en el bosque muy contento,

Caminaba, caminaba sin cesar

Las mañanas y las tardes eran mías

A la noche me tiraba a descansar.

Como cuando uno es chico y tiene tiempo disponible y libertad...

Pero un día vino el hombre con sus jaulas

Me encerró y me llevó a la ciudad

En el circo me enseñaron las piruetas

Y yo así perdí mi amada libertad

Las jaulas del hombre son los horarios, el encierro en trabajo, la imposición y sobrecarga de tareas...

A veces, como al oso, como a **Martín Fierro** (“Yo he conocido esta tierra

En que el paisano vivía

Y su ranchito tenía

Y sus hijos y su mujer

Era una delicia ver

Como pasaba los días”)

Como al hombre común, lo llevan de prepo a hacer algo que no quiere: al oso las piruetas, a Martín Fierro a la frontera, a perseguir a los indios, a los hombres a trabajos alienantes, o a una guerra... (“Formaron un contingente

Con los que del baile arriaron

Con otros nos mesturaron,

Que habían agarrao también

Las cosas que aquí se ven

Ni los diablos las pensaron”(Martín Fierro)

Conformate me decía un tigre viejo

Nunca el techo y la comida han de faltar

Sólo exigen que hagamos las piruetas

Y a los chicos podamos alegrar

Si uno se conforma sólo con techo y comida, y se queda en esa comodidad, se pierde de vivir en plenitud su vida.

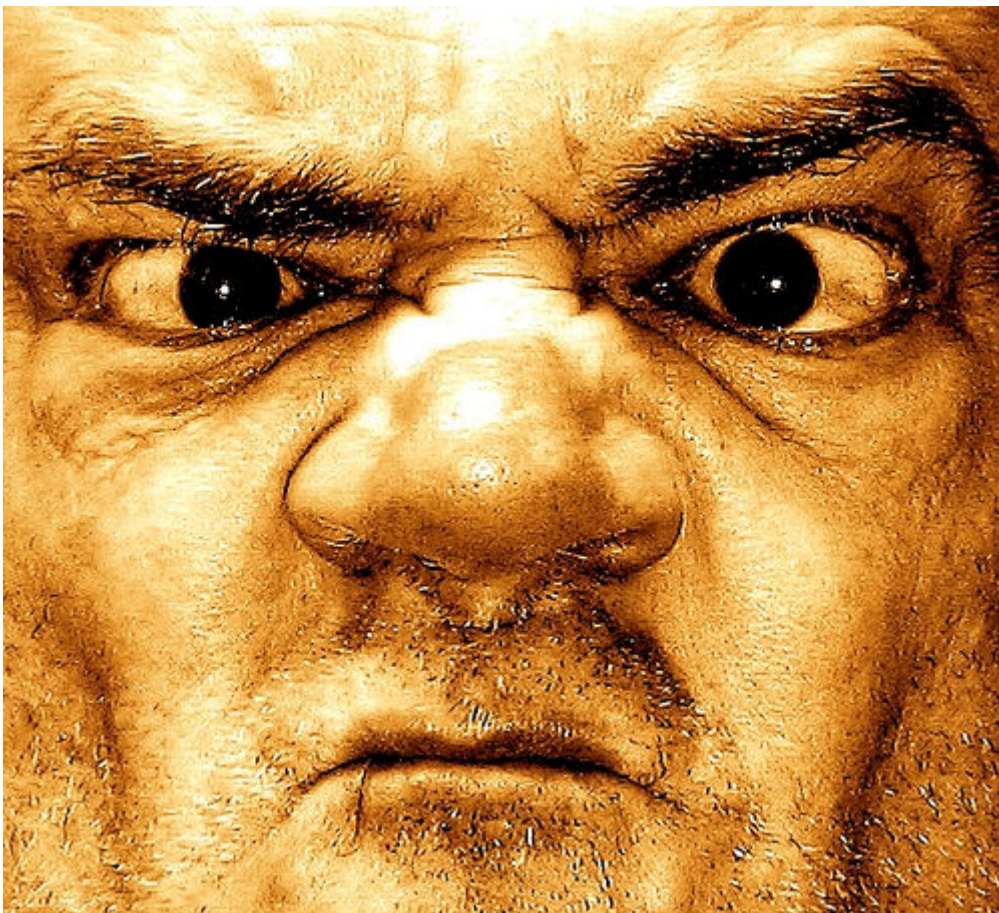
En un pueblito alejado (es decir, en cualquier lugar)

Alguien no cerró el candado (ante la primera oportunidad)
Era una noche sin luna
Y yo dejé la ciudad...(uno puede escapar del encierro)

Ahora piso el suelo de mi bosque (mi ciudad, mi barrio, mi país, mi lugar)
Otra vez el verde de la libertad (que es lo que importa!)
Estoy viejo pero las tardes son más (nunca se es demasiado viejo para ser libre)
Vuelvo al bosque...estoy contento de verdad!!

Así que seamos menos “tigres viejos” enjaulados, conformándonos sólo con techo y comida, y más osos en busca de libertad, de ser dueños de nuestras vidas!.

Síndrome Negativo del Adulto



**“Cuida tus Pensamientos, porque se volverán Palabras,
Cuida tus Palabras, porque se volverán Actos,
Cuida tus Actos, porque se harán Costumbre,
Cuida tus costumbres, porque forjarán tu Carácter,
Cuida tu Carácter, porque forma tu Destino...
Y tu destino es tu vida.”**

Mahatma Gandhi

Es muy frecuente en el adulto un **pensamiento negativo**, que invade casi toda la actividad diaria, se manifiesta con **palabras pesimistas** y diálogos sobre temas negativos de la realidad, en general **queda “pegado”** a las malas noticias, como inseguridad, robos, violencia, accidentes y catástrofes varias, mira continuamente los noticieros, lee el diario haciendo hincapié en las noticias policiales o necrológicas, y escucha la radio también resaltando las noticias más terribles (muchas veces todo el día, y todos los días, habla de estos temas, con monólogos: la persona habla mucho y alarga los temas indefinidamente, y tiende a no escuchar a su interlocutor o a irritarse fácil ante opiniones diferentes a la suya).

La gente dice que tienen **“mala onda”**, pues son protestones, andan siempre enojados con algo o con alguien, son **“contras”**, están en contra de todo proyecto o idea de los demás (el humorista Juan Carlos Calabró tenía un personaje que lo describía muy bien, justamente se llamaba el “Contra”, y que tenía una muletilla que decía: “No va a andar, créeme, no va a andar!”).

Es importante destacar que en realidad es una actitud, una forma de comportarse, una situación-síndrome: **no es la persona, es la actitud, y como tal se puede cambiar.**

En general lo económico-laboral y la política son los temas preferidos, abordados desde lo negativo, y muchas veces analizados con la ligereza de un partido de fútbol o una tendencia de la moda; si bien detrás de las palabras y las noticias que se dicen en público y los hechos que se muestran hay cosas que se ocultan, esto se exagera hasta el punto de tener ideas paranoides, a veces delirantes, acerca de la realidad (y a veces “la realidad supera a la fantasía”, por eso es bueno guiarse con datos objetivos y analizar antes de guiarnos por apariencias, pues “las apariencias engañan”).

En la parte física se siente cansado, con poca energía, con **fatiga crónica**, la cuesta arrancar, comenzar el día, y suele haber síntomas de estrés crónico: contracturas musculares, dolores crónicos, hipertensión arterial, riesgo cardíaco elevado, alteraciones digestivas y del sueño.

En lo anímico predomina el desgano, la pérdida de interés por las cosas que le gustan, hay depresión anímica y desmotivación para realizar las actividades cotidianas, siente continuamente que algo peor va a ocurrir, no puede separarse de un pensamiento catastrófico, alarmista, pero a la vez queda atrapado en la **inacción**, no hace nada activo o concreto para mejorar la situación que lo preocupa.

Se da en el adulto y no en niños o adolescentes porque en el adulto las responsabilidades (trabajar, mantenerse uno y a su familia, pagar impuestos, comprar comida, ropa, obtener un lugar donde vivir, etc.) generan presión, estrés.

El Dr. William A. Nolen en su libro “La crisis del hombre maduro” dice: “Todo hombre, en algún momento entre sus 30 y 60 años (especialmente entre los 45 y los 55 años) atraviesa una crisis de madurez. Es una parte inevitable de su vida.

Los síntomas y señales no son los mismos en todos los hombres. El problema en un hombre podrá ser de índole sexual; en otro, la depresión, pero en la mayoría de los casos se trata de una combinación de muchos problemas, que varían en duración e intensidad. Lo que estas crisis tienen en común es que son extremadamente conflictivas no solamente para el hombre, sino para aquellos que están cerca de él: sus compañeros de trabajo, sus empleados, sus amigos y su familia. En realidad, la persona que con frecuencia sufre tanto o más que él, es su esposa.

Desafortunadamente, el hombre que está atravesando la crisis no está al tanto, en ese momento, de lo que le está ocurriendo. Quizás se siente mal y puede preguntarse como llegó a una situación tan confusa, pero no llega realmente a tomar conciencia que está atravesando una crisis.”

Esto se llama “Andropausia”, porque existe una caída del nivel de testosterona; también se le dice “Síndrome del Hombre gruñón”, pues el hombre al estar mal consigo mismo nada externo lo satisface, todo la viene mal, no está conforme con nada.

El individuo está más conciente de estar más cerca de su propia muerte, esto lo angustia, lo mortifica; se siente viejo y a veces hace cosas para sentirse joven: se compra una moto, se viste como alguien de veinte años, intenta conquistar a una mujer más joven, sólo para probarse a si mismo si es capaz de conquistar a alguien; se dice que le dio el “viejazo”: teniendo 50 años hace cosas de adolescente.

Vale aclarar que es muy importante emprender cosas nuevas a lo largo de nuestra vida, y darse todos los gustos posibles, pues el mayor pecado de esta vida es no ser feliz (como decía Borges), y el mantenerse activo es fundamental para una vida larga y placentera.

Dice una nota del diario “Clarín” en la sección atletismo: “Hombre de sueños, incansable promotor de asombros y ejemplo de que **querer es poder**, el gran Efraín Wachs acaba de dar otra demostración mágica del

valor de la vida. Lo pretendía hacer y lo hizo: formó la primera posta de corredores de más de 90 años, con una suma de años entre sus 4 integrantes que suma 373 años!.

Efraín, contador de profesión, comenzó a correr a los 60 años. Ahora anda por los 91 años, y no sólo corre y salta todas las veces que puede, sino que es multicampeón nacional, sudamericano y mundial de su categoría.

Los tres compañeros del incansable Wachs son Lorenzo Escobar (95 años), Manuel Rajas (95 años), Andrés Costilla (93 años), una composición que deja a Efraín como el más joven del grupo!.

“Correr es Vivir” es el lema de Wachs, que trata de demostrar que siempre es posible buscar una calidad de vida mejor y que el deporte representa una posibilidad enorme para que esa calidad se desarrolle.”

Así que este artículo me pareció un muy buen ejemplo de que la actitud de mantenerse activo, con desafíos y proyectos (“los proyectos nos alejan de la muerte”), es fundamental a cualquier edad: Los Rolling Stones, o ACDC, o Madonna siguen llenando estadios... y tienen más de 50, 60 y 70 años!. Favalaro operó hasta los 78 años... y los presidentes de muchos países, muchos ministros y gente que toma importantes decisiones tiene más de 60 o 70 años...

El hombre en crisis casi invariablemente se encuentra atrapado por su trabajo, y cosas que antes lo apasionaban ahora no las disfruta, las hace rutinariamente y a desgano; cambiar de trabajo o emprender cosas nuevas se hace más difícil, hay menos energía y motivación.

En lo laboral el ser desempleado es una situación frustrante, y conseguir empleo es una ardua labor, encima los empleos suelen ser alienantes, por eso las depresiones suelen aumentar el domingo a la tarde, pues se sabe que hay que volver el lunes a un trabajo poco satisfactorio, no solo en lo económico, sino en lo vocacional, en lo que sería trascendente para el individuo.

Yo hago hincapié en otras partes del libro en crear trabajo, más que en buscar empleo: “lo que sobra es trabajo por hacer, lo que falta es empleo”.

La persona tiende a quejarse todo el día, pero no pone manos a la obra en mejorar su estado, tiene una incapacidad para ver y registrar lo positivo, ve solo lo que falta y no lo que tiene, y aparte **“Si tus problemas tienen solución por qué te quejas...y si no tienen solución para que te quejas”**.

Es importante destacar que muchas situaciones de la vida son objetivamente negativas en principio, no lo niego, pero **hay que ver en cada problema una oportunidad** y empezar por nosotros, por nuestra actitud para cambiar.

Para mantenernos positivos hay que recordar:
“Aunque no lo veamos, el sol siempre está!”.

Síndrome Mediastínico Social



Recuerdo que cuando fui ayudante de cátedra de anatomía en la facultad de medicina que me tocó dar una clase sobre **“Mediastino”**, que es la región del tórax que se encuentra entre las regiones pleuro-pulmonares, pero me quedó grabado que el significado de mediastino, que es **“estar en medio”**.

Cuando uno nace pierde la **“Compleitud”**, el sentirse “completo” como estaba en la vida intrauterina, siempre acompañado, protegido, abrigado, alimentado, sin obligaciones (creo que el Universo perdió la Compleitud con el Big-Bag, la explosión que le dio origen!) y empieza a experimentar lo que yo llamo **“Síndrome Mediastínico Social”**, es decir, estar en medio de tironeos sociales, entre el padre y la madre y la familia de cada uno de ellos, esto se agrava si los padres están separados.

Luego cuando uno tiene novia/o empiezan otros tironeos, que son mayores al formar pareja, entre la pareja en si, que tiene que empezar a decidir donde vivir, en que lugar, repartir tareas, gastos, responsabilidades, utilización del tiempo, entre la pareja, las familias respectivas, las amistades.

En estos días escuchaba un cuento de Luis Landricina (humorista argentino) que describía los pormenores de una pareja para las fiestas de fin de año: “a la tarde del 24 de diciembre iban a saludar a los padres de ella, y a la noche cenaban con los padres de él, el 25 de diciembre al mediodía almorzaban con los padres de ella, y a la tarde iban a la casa de los padres de él, el 31 de diciembre cenaban en la casa de ella, y después iban a brindar a la casa de los padres de él, el 1º de enero almorzaban con los

padres de él y después iban a brindar a la casa de los padres de ella...menos mal que quedaba Reyes para desempatar!!” .

Descrito con humor suena gracioso, pero en la práctica si no se toma una actitud flexible da lugar a tensiones y “tironeos”, es un caso de “Síndrome Mediastínico Social”.

Hay momentos claves, como “las fiestas de fin de año”, los cumpleaños (a quienes invitan y a quienes no), las vacaciones, las reuniones de familia, y las reuniones de amigos o de compañeros de trabajo, de padres de la escuela, etc.

Acá es importante destacar que las parejas, familias, amigos, es decir todo grupo social que tenga estabilidad y durabilidad en el tiempo, no son necesariamente los grupos que no tienen conflictos, o problemas, o diferencias de opinión, sino los que saben ser **flexibles, integradores** (en un capítulo de este libro destaco la “tercera posición en los conflictos, que es una posición integradora, creativa, sabia, que intenta tomar lo positivo de las distintas opciones), saben escucharse, perdonarse errores, y permanecer unidos pese a las dificultades.

En una nota Facundo Manes (director del instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro) hace mención a que la complejidad de nuestro cerebro es consecuencia, al menos en parte, de la complejidad social que ha alcanzado nuestra especie a lo largo de su evolución. El ser humano es básicamente una criatura social. Es por eso que crea organizaciones que van más allá del propio individuo, desde la familia hasta las comunidades nacionales o globales. A partir de estas premisas podemos concluir que la supervivencia de la especie humana depende de la interacción social, es decir, del carácter de los vínculos que uno establece con los otros.

Dice Pichón Riviére que “El hombre es un ser de necesidades que sólo se satisfacen socialmente en relaciones que lo determinan. No hay nada en él que no sea resultante de la interacción entre individuos, grupos y clases”. “Entiendo al hombre como configurándose en una relación dialéctica, mutuamente modificante con el mundo, que se da siempre a su experiencia como mundo social, es decir, entretejido de vínculos y relaciones sociales. Esta relación dialéctica tiene su motor en la necesidad”.”...la elaboración de un criterio de salud, al que nosotros llamamos de adaptación activa o aprendizaje, significa el análisis de las formas que reviste la relación del sujeto con el mundo...**El sujeto es sano** en tanto aprehende la realidad en una perspectiva integradora y tiene capacidad para transformar esa realidad, transformándose a la vez el mismo. **Está “activamente adaptado”** en la medida en que mantiene un interjuego dialéctico con el medio”.

La familia es el primer grupo social que integra el individuo; es un grupo heterogéneo en edades, roles, intereses, funciones, actividades.

Empieza una trama compleja de vínculos, afectos, comunicación, malos entendidos, manipulaciones.

A los **roles** básicos de Madre, Hijo, Padre, se van sumando otros, como en la teoría de Pichon Riviére hay roles de líderes de la tarea, de la unión del grupo, algún chivo expiatorio, algún boicoteador.

El individuo nace, crece, forma pareja... con la llegada del primer hijo se pasa de pareja a **familia**; el concepto de “familia” se ha transformado vertiginosamente: en la época de mis abuelos era el padre, la madre y varios hijos (8, 10 o 12 hijos), no había casi separaciones, aunque fuera pésimo el matrimonio, pues estaba muy mal visto ser “separado” o “separada”, peor era la situación de la mujer, (ni siquiera existía el divorcio legal, por presión de la Iglesia); la mujer habitualmente dejaba la casa de sus padres para casarse (era mal visto mudarse sola, para estudiar, trabajar, o por el simple deseo de hacerlo), los roles eran muy marcados: la mujer en la casa para cocinar, lavar, coser, cuidar a los hijos y atender al marido y el hombre trabajaba afuera y era el sostén económico, el que traía el “pan” y el dinero a la casa.

En la época de mis padres seguían siendo pocas las separaciones, se redujo el número de hijos, ahora son 2 o 3 por familia, empieza a haber un control sobre la natalidad, la mujer empieza un cambio de roles: empieza a estudiar y a trabajar afuera de su casa.

A mi edad, “los cuarenta y pico”, la duración de los matrimonios es de 10 años, la edad promedio de la separaciones son los 46 años (ayer leía que aumentaron mucho las separaciones a los 60 años, por aumento de la expectativa de vida y otras causas), se dan casi en porcentajes similares las **familias tradicionales y las familias ensambladas**, donde cada uno de los integrantes de la pareja viene de un matrimonio anterior, en general con hijos, y si tienen hijos en común son “los tuyos, los míos y los nuestros”, el aumento de la frecuencia de esta situación tiene el beneficio de ver esta situación como algo que no es “anormal”, sino que favorece que los chicos no sientan tan mal, y como todo en la vida, cada situación tiene sus pro y sus contras, y depende de cómo se va llevando cada situación en particular.

Muchas veces se da cuando no hay hijos en común, que se prefiere la nueva relación de pareja “con cama” afuera, para no alterar la intimidad y convivencia con los hijos de cada uno, y para no perder libertades individuales y evitar desgastes y rutina.

Las personas de “veintipico” priorizan el estudio, el trabajo, la libertad y suelen formar pareja y pasar a convivir (sin casamiento); la mujer que estudia una carrera, quiere ejercerla unos años por lo que la prioridad no es tener hijos, en época de mis padres se tenía en primer hijo alrededor de los 20 años, hoy en día esa fecha está rodando los 30 años.

Si bien nuestros abuelos no se separaban aunque fuera mala la relación, hoy en día la separaciones se dan muy rápido, ante los primeros conflictos, es el llamado **“Síndrome de desgaste prematuro”**.

Las dificultades económicas, bajos sueldos altos alquileres, precio muy elevado para la compra de un departamento, o para la construcción de una casa hacen que los hijos permanezcan hasta más edad en la casa de los padres (también por comodidad!, por inmadurez para asumir roles de adultos), leí una estadística que dice que en Italia 7 de cada 10 hombres de cerca de 40 años vive con sus padres; cuando un hijo se va de la casa por formar pareja, hay que asumir responsabilidades de trabajar, pagar impuestos, hacer la comida, lavar, mas la convivencia y el aprender a compartir, muchas veces se da lo que mencionábamos: el desgaste prematuro, que hace que muchas parejas se separen pronto... y el hijo vuelve a la casa de sus padres: es el **Síndrome de Peter Pan**.

Como hoy en día es frecuente que un sueldo no alcance para mantener un hogar, la mujer suele trabajar afuera, con lo que los hijos suelen quedar con los abuelos, que asumen roles de **Padres-Abuelos**: dan de comer, cuidan, llevan y traen los chicos de la escuela.

En un teórico de la escuela de psicología social mencionaban que en todo grupo o institución humana se pueden tomar **tres vectores de análisis: sexo, dinero y poder**.

Hoy en día la posibilidad de una sexualidad segura y responsable ha generado mayor libertad sexual, poder decidir con más libertad el número de hijos buscados.

La administración del dinero, quién lo gana, como se reparte, como se utiliza y el poder de toma de decisiones son importantes en la pareja y es necesario lograr acuerdos, negociar, consensuar, buscar la manera propia que debe hallar cada pareja para resolver estos temas.

En ese teórico y en forma graciosa pero muy clara el docente decía que si en el día el hombre no le daba a la mujer el dinero para comprarse una ropa que deseaba... a la noche a la esposa “le dolía la cabeza”...

Hablando de **vínculos y relaciones**, cuando estudiaba algunos conceptos de **ecología**, más precisamente las relaciones que se daban entre las especies, pensaba que también entre las personas se daban relaciones parecidas: Parasitismo: cuando uno vive a expensas de otro al que perjudica Comensalismo: cuando uno se beneficia del otro pero no lo perjudica Depredación: cuando uno o un grupo de individuos mata a otro (Depredador-Presa)

Simbiosis: cuando los individuos se benefician entre si, pero no pueden vivir separados

Y la que yo considero más saludable: **Mutualismo**: cuando los individuos se benefician mutuamente, no perjudican a nadie y pueden sobrevivir separados.

Un disparador frecuente de conflictos entre las familias suele ser **“Síndrome de la Herencia Familiar”**: la familia está unida mientras están vivos los padres, al faltar estos se desencadenan muchas veces violentos conflictos de poder por el dinero o las pertenencias en disputa. Aunque los padres en vida suelen tratar de evitar esto dejando a los hijos departamentos o casas iguales para cada uno (construidas muchas veces para este fin) igual suele haber grandes peleas y dejar como secuelas las separaciones de la familia...

Mejor seguir el consejo de Martín Fierro:

“Los hermanos sean unidos

Porque esa es la ley primera

Tengan unión verdadera

En cualquier tiempo que sea

Pues si entre ellos pelean

Los devoran los de afuera”

Síndrome M 45



El Síndrome M 45 es el síndrome físico, anímico y estético de la mujer en la edad media de la vida.

Son entidades diferentes pero que se dan con frecuencia juntas en la misma persona: en el aspecto físico, sobrepeso y sedentarismo; en lo anímico, depresión y estrés; en el plano estético, adiposidad localizada, celulitis y várices.

Este trabajo fue hecho sobre 200 pacientes mujeres atendidas en Capital Federal, Argentina, durante 5 años y fue presentado a la Universidad John F. Kennedy.

Son pacientes entre 38 y 52 años que consultaron principalmente por obesidad. Muchas presentaban problemas circulatorios, no realizaban actividad física regular y tenían trabajos y hábitos sedentarios.

Manifestaron sentirse deprimidas, nerviosas estresadas.

Hubo presencia de otras patologías, frecuentes, pero en menor porcentaje: gastritis, colon irritable, úlcera gastro-duodenal, insomnio, cefaleas.

Desarrollaré solo algunos de estos aspectos:

OBESIDAD

La mala alimentación, las dietas ricas en grasas, el exceso de sal, la comida “chatarra”, el delivery, los azúcares refinados, junto con la falta de actividad física y el estrés de la vida cotidiana se suman para afectar la salud de la mayoría de la población.

Se aumenta considerablemente el riesgo de padecer enfermedades coronarias, hipertensión arterial, infartos; también aumenta el riesgo de accidentes cerebro-vasculares, várices, cáncer de colon, de páncreas, diabetes, aumento de colesterol, artrosis, depresión.

En la mujer esto se potencia por el rápido cambio en la asunción de muchos roles, familiares, laborales, profesionales, además de cambios hormonales (disminución en el nivel de estrógenos).

La obesidad se define por un aumento de más del 20 % de grasa de lo que el paciente debería tener en su cuerpo.

Esto se puede medir con un Análisis de Composición Corporal por Bioimpedancia, que permite saber por separado porcentaje de grasa, masa magra (músculos, huesos), agua corporal y nos informa el metabolismo basal y peso ideal.

También el índice de masa corporal (**IMC**) que se obtiene al dividir la altura sobre el peso al cuadrado (los valores normales están entre 18 a 24,9).

El perímetro abdominal (medido a la altura del ombligo) es otro parámetro para medir el riesgo de la obesidad: en la mujer es saludable hasta 80 cm y

riesgoso más de 88 cm; en el hombre es normal hasta 94 cm y riesgoso más de 102 cm.

SEDENTARISMO

La vida moderna predispone al sedentarismo, principalmente en la mujer que vive en las grandes ciudades, pues antes existía más actividad física incluida en muchas tareas del hogar: lavar a mano la ropa, hacer el jardín o la quinta, caminar para hacer los mandados, etc. Hoy en día el lavarropas automático, la televisión, la computadora, el control remoto (ya no nos paramos ni para cambiar de canal el televisor!), el automóvil, el ascensor, etc. son inventos para aumentar la comodidad y el confort, pero llevados a un extremo, contribuyen a que nos movamos menos.

En las grandes metrópolis, como Buenos Aires, mucha gente vive en espacios reducidos, en departamentos, sin espacios verdes (70 balcones y ninguna flor, como decía Baldomero Fernández Moreno), sin aire puro, pues la medición de los niveles de contaminación es alarmante; se vive encerrado, pues por el incremento terrible de la inseguridad hay rejas en las ventanas, las puertas, los balcones; también el tema de la seguridad hace que se dificulte en muchos lugares y horarios el practicar actividad física al aire libre (incluso hay que cuidarse de caminar en la calle!).

Queda la opción de los gimnasios, pero las limitaciones de horarios y económicas obstaculizan su utilización.

No obstante estas situaciones es necesario organizarse para realizar actividad física regular; los beneficios serán muchos: disminución de obesidad, mejora el estado de ánimo por aumento de endorfinas, previene diabetes tipo II, disminuye el riesgo de accidentes cerebro-vasculares y de infartos de miocardio, previene osteoporosis y mejora el descanso. Se recomienda practicar actividad física entre 3 y 5 veces por semana, con una duración de 20 a 60 minutos de actividad aeróbica (lo mínimo para dar beneficios cardiovasculares sería 30 minutos 3 veces por semana; se ha comprobado que los beneficios son iguales realizando la actividad durante los 30 minutos en forma continua ó realizándola en 3 tandas de 10 minutos); la intensidad debe estar entre el 60 a 90 % de la frecuencia cardíaca máxima (que se obtiene restando a 220 la edad del paciente).

Previamente a iniciar la actividad física se debe realizar un chequeo médico a fin de prevenir lesiones.

Debe ser una actividad o deporte del gusto de la persona, para que lo disfrute y pueda lograr continuidad en la práctica. También sirven las clases de baile, salsa, tango, etc. que agregan un aspecto recreativo y social mayor.

DEPRESIÓN

Es un aspecto frecuente del síndrome M 45, lo padecen muchas mujeres, a veces sin saberlo. Principalmente es un cuadro depresivo leve, que se da en el sexo femenino e interfiere en los ámbitos cotidianos: familia, pareja, trabajo, tiempo libre.

Habitualmente la mujer no se siente profundamente deprimida, pues sus signos afectan más al plano físico que el mental (no es una depresión endógena, donde hay bajo nivel de serotonina, ni una depresión secundaria a una situación única y definida).

Su principal característica es la de padecer “apetito emocional”, es decir, comer en demasía, a veces para premiarse, y con más frecuencia, para superar angustia y depresión. En EEUU se le ha dado el nombre de **“Body Blues”** o **“tristeza corporal”**.

El comer en exceso alimentos hipercalóricos relaciona este cuadro con el aumento de peso y la obesidad; otras características son: nivel declinante de energía para afrontar las tareas diarias, tensión nerviosa e irritabilidad, insomnio, somnolencia diurna, menor poder de concentración, desinterés sexual, síntomas leves de depresión, ansiedad.

En la Argentina 7 de cada 10 consultas por trastornos de ansiedad son femeninas

(Según la Asociación Ayuda, entidad que hace más de 10 años de especializa en el tema).

La ansiedad forma parte de la vida cotidiana, por expectativa ante situaciones que pueden ser peligrosas o que requieren de una actitud activa de parte de la persona; pero puede volverse patológica cuando se presenta como un estado de preocupación excesiva e irracional, de vigilancia constante, de alerta, con imposibilidad de relajarse, los pensamientos se vuelven extremistas: todo está bien o todo está mal.

Los síntomas corporales son contracturas musculares, cansancio excesivo, cefaleas, palpitaciones.

En los ataques de pánico los síntomas más comunes son: dolor de pecho, palpitaciones, miedo a morir, a que algo malo suceda (“miedo al miedo”), mareos, náuseas, ahogos, entumecimiento de las extremidades.

En el 2003 en un encuentro sobre este tema en la ciudad de Toronto, Canadá, se indagó sobre las causas orgánicas que lo explican en la mujer.

Hay una compleja interacción en los años reproductivos entre la actividad ovárica (la progesterona tiene efectos ansiolíticos) y la serotonina, neurotransmisor clave en la depresión y la ansiedad; justamente estos síntomas se exacerban en etapa premenstrual, postparto y premenopausia.

ESTRES

Una persona está estresa cuando no tiene los recursos psicofísicos suficientes para manejar las cargas psicológicas ambientales y las que el individuo mismo genera.

Si maneja bien esa carga, se puede decir que tiene una reacción adaptativa, si es superado en su capacidad de resistencia y adaptación, se producen enfermedades por desadaptación (Distrés Adaptativo).

Es decir que no siempre el estrés es perjudicial, al contrario, un nivel adecuado de estrés permite mejores resultados en distintas situaciones (rendir un examen, competir en un deporte, etc.).

Ante un peligro, real o imaginario, el organismo pone en marcha una serie de mecanismos: eleva la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, la glucemia, el colesterol, mejora la irrigación de los músculos y el cerebro, aumenta la quema de grasas, etc., que lo preparan para la lucha o la huida del peligro. Está mediado por el sistema neurovegetativo y las catecolaminas, adrenalina y noradrenalina.

Esto nos permitió sobrevivir como especie, pero en la actualidad las situaciones amenazantes no son el ataque de animales peligrosos, que acechan un tiempo corto, sino que las situaciones estresantes se prolongan largamente y no requieren de lucha física o huida, sino que son situaciones de estrés psicológico como los problemas laborales (temor a la pérdida del trabajo, sobrecarga de tareas, trabajos alienantes), la inseguridad, los problemas económicos, los conflictos familiares, los cambios sociales acelerados, etc.

Históricamente el estrés perjudicaba más a los varones, pero en la actualidad las mujeres comenzaron a sentir su efecto.

La mujer ha sido protagonista de grandes cambios en los roles sociales, las actividades tradicionales de la mujer fuera de la casa, como secretarias, administrativas, docentes, se han ampliado a todas las áreas, hoy en día la mujer incursionó en la medicina, la cirugía, la abogacía, son juezas, ministras, y presidentas (como en Argentina o Chile); este avance tan importante y rápido las expuso a mayor estrés, y a los riesgos que este implica.

Se ha dado en ellas una sumatoria de roles y funciones: sin dejar de madres y esposas, agregaron roles laborales (en la Argentina en un porcentaje elevado la mujer es el principal soporte económico, por haber perdido el empleo el marido, o por necesitarse más de un sueldo para afrontar los gastos cotidianos, o por estar separada, etc.).

En un primer momento el estrés es un fenómeno subjetivo, en la Sociedad Argentina del Estrés (SAMES) hablan de un nuevo concepto, la Huella Digital del Estrés, pues las reacciones a los estresores son diferentes en cada persona, según factores genéticos y de aprendizaje.

El cuerpo responde al estrés desde cuatro áreas: psicológica, endócrina, neurológica e inmunológica; actualmente se trabaja en un sistema de pruebas estandarizadas como el “Psico-scanner”, buscando cuantificar en forma más objetiva el nivel de estrés.

En el University Medical Center de Chicago se realizó un estudio en 2017 mujeres de mediana edad durante 4 años y se vio que las pacientes que habían padecido diferentes situaciones de estrés habían aumentado de peso más que el resto.

La clave estaría en el cortisol, la hormona que aumenta cuando el estrés se vuelve crónico.

Según el Centro de Prevención y Tratamiento de Sobrepeso de la Fundación Favaloro el estrés agudo podría disminuir el peso por la acción lipolítica de la adrenalina, pero el estrés crónico por elevación del cortisol podría aumentarlo, al favorecer la entrada de triglicéridos a los adipocitos (células del tejido adiposo).

Para terminar este capítulo, quiero decir que todos estos síntomas pueden revertirse, mejorando la alimentación, respetando las horas de descanso, retomando la actividad física, aprendiendo a manejar el estrés.

Como dice el famoso tema de Ricardo Arjona, la mujer a esta edad es **“la amalgama perfecta entre experiencia y juventud”**.

Al tener más tiempo libre, pues los hijos crecen y no son tan dependientes de la madre, se dispone de más energía y espacios para iniciar y retomar proyectos laborales, crear emprendimientos, retomar el estudio, terminar en secundario o hacer una carrera universitaria, ejercer la docencia, o dedicarse a la investigación.

Mejora la sexualidad al tener más experiencia, más conocimientos, más tiempo libre.

Es un buen momento para rearmar la vida en pareja, mejorando la pareja actual, con cambios positivos y compartir más tiempo en común, o para cambiar y retomar una nueva vida en pareja, donde la experiencia previa sirve para elegir mejor.

También es un tiempo ideal para realizar viajes, conocer gente, salir más a divertirse, compartir reuniones con amigos.

Es la etapa donde se está con madurez para asumir cargos importantes en la empresa, en la política, en la profesión, es decir en los lugares de decisión y responsabilidad.

Así que, mujeres, a disfrutar de esta etapa hermosa de sus vidas!!.

Síndrome S O S



El Síndrome **S O S** (que en clave Morse significa **socorro**, auxilio) es la sumatoria de Stress, Obesidad y Sedentarismo.

Se da con mucha frecuencia en adultos de sexo masculino, aumentando su riesgo cardiovascular (una de las principales causa de muerte en la actualidad), y disminuyendo su calidad y expectativa de vida.

Como ejemplo tomo una investigación médica realizada durante el año pasado en choferes de colectivos, pero esta situación se da en la mayoría de los pacientes adultos, hombres, que yo atiendo en mi consultorio y que trabajan en distintas ocupaciones: administrativos, atención al público, taxistas, remiseros, empleados, comerciantes, etc.

La mayoría trabaja entre 8 y 12 horas por día, tiene entre 1 y 3 horas de viaje desde y hacia el trabajo (mucha gente trabaja en las grandes ciudades, pero vive en las afueras, lejos del trabajo), duermen 6 horas o menos en promedio (lo saludable es dormir 8 hs por día), tienen una sobre-exigencia, pues el desequilibrio entre desocupación-sobreocupación hace que por reducción de personal, quedan personas desocupadas, y por ejemplo de un área laboral donde trabajaban 10 personas, se reduce a 6 , que tienen que hacer el trabajo que hacían las 10, quedando sobre-exigidas y con aumento del stress.

A esto se debe sumar las exigencias económicas, familiares, sociales. La alimentación se hace en base a comidas rápidas (muchas veces la llamada comida “chatarra”, con alto contenido de grasas, sal, harinas, y poco aporte de vitaminas, minerales, fibra, etc.).

Al **Stress** que ya comenté, sumado la mala alimentación, aumenta el porcentaje de **Obesidad**, y la falta de actividad física, **Sedentarismo**, conformando el Síndrome S O S.

La investigación mencionada arroja como datos lo siguiente: más de la mitad de los entrevistados sufrían alteraciones del sueño, somnolencia, fatiga crónica, stress.

El 80 % padecen sobrepeso, hipertensión arterial, fuma en promedio 17 cigarrillos por día, tienen una caída del nivel de atención después de la 5^a hora de trabajo, y manifiestan cansancio mental, alteraciones del carácter, irritabilidad, incremento de reacciones agresivas.

En el libro **“Elogio de la lentitud”** de Carl Honoré se dice: “En la actualidad existimos para servir a la economía, cuando debería ser a la inversa. Las largas horas en el trabajo nos vuelven improductivos, tendemos a cometer errores, somos más infelices y estamos más enfermos. Los consultorios médicos están llenos de gente con dolencias ocasionadas por el estrés.

La actual cultura del trabajo también está minando nuestra salud mental. El agotamiento antes se veía en personas de más de 40 años. Ahora se da a los treinta, e incluso menos.”

Con frecuencia se da el **“Síndrome de Fatiga Crónico”**, es un cuadro que se manifiesta por cansancio, agotamiento, desgano, dolores corporales, menor concentración, alteraciones del sueño y de la digestión; suele ir acompañado de distimia, depresión, irritabilidad, mal humor.

Hay una tendencia a disminuir la duración de las vacaciones, que no deberían ser un lujo, sino parte de la salud, hay autores que llaman “vacacionitis” a esta actitud de no tomarse vacaciones, a trabajarlas.

Personalmente atiendo a una paciente que tiene un supermercado con el esposo y nunca se tomaron vacaciones en los más de 40 años que llevan de casados!!!. Cuando ella o alguien le pregunta a su marido cuando se toma vacaciones el responde: “No se puede... hay que trabajar!”. Aparte trabajan muchas horas, todos los días de la semana, incluyendo sábados y domingos!.

Este libro menciona la **“muerte por exceso de trabajo”**(llamada Karoshi en japonés), que se empieza a dar con frecuencia, y pone como ejemplo a un agente de bolsa superdotado, que trabajaba 90 hs por semana; tomado como ejemplo, como modelo, se le pidió que además enseñara a sus colegas de más categoría el arte de la venta; al estallar en Japón la burbuja económica, incrementó mas sus exigencias laborales. Murió repentinamente en el año 1990, de un ataque cardíaco. Tenía sólo 26 años.

El exceso en los horarios de trabajo deja menos tiempo para una alimentación saludable, se recurre a comidas rápidas, queda poco tiempo libre para la actividad física y para el descanso.

A fin de mantener el ritmo, se recurre a estimulantes, como exceso de café, cigarrillos, alcohol, drogas.

Es difícil impedir que una forma de vivir acelerada se transforme en superficial, pues al estar apurados rozamos la superficie y no logramos establecer un saludable y verdadero contacto con el mundo y las personas.

Los médicos argentinos Esteves y Nicotra describieron el **SEDA, Síndrome de Estrés, Depresión y Adicciones**, luego de estudiar unos 4000 pacientes durante 10 años, en distintas ciudades argentinas, y concluyeron que entre el 70 a 80 % lo padecían.

En un trabajo que realizamos en equipo en la “Escuela Argentina de Psicología Social”, tomamos como base ese trabajo, y lo enfocamos en los vínculos, se llama “SEDA: enfoque vincular para la prevención”. Decíamos lo siguiente: “El fin del siglo xx, problemático y febril, nos impulsa por medio del bombardeo de la propaganda a ser el N° 1, fomentando la competencia, no la cooperación: lo importante es ganar, ser el primero, no importa como.

Los medios de comunicación nos dicen que debemos ser siempre jóvenes y flacos, exitosos, poderosos por lo que se tiene, y no por lo que se es.

En el **Siglo de la Velocidad**, el tiempo nunca alcanza, “siempre se hace tarde en la ciudad”(como dice Fito Páez), vivimos ansiosos: “No sé lo que quiero...pero lo quiero YA ” (frase de Sumo), “soy una rata de ciudad, no tengo religión...tengo ANSIEDAD”(dice un tema de los “Ratones Paranoicos”); también es el Siglo de la Comunicación, pero a distancia, pues muchas veces la tecnología nos acerca al mundo, pero nos aleja entre nosotros.

Existe una proliferación de los llamados “**No Lugares**”, son lugares con muchas personas, pero con vínculos mínimos: aeropuertos, estaciones, shoppings,etc.

Estos factores tienen efecto sobre nuestro primer grupo social: la familia, donde los vínculos se debilitan y falla la comunicación”.

Muchas cosas que nos unen y hacen que merezca la pena vivir, la familia, los hijos, los amigos, son postergadas “por falta de tiempo”.

Hay estadísticas que dicen que los padres dedican el doble de tiempo a leer sus mails que a jugar con sus hijos; como los integrantes de la familia van y vienen continuamente de la casa por sus múltiples actividades, no se ven y la comunicación pasa a veces sólo por papeles dejados en la mesa o la heladera; muchas veces los niños al llegar de la escuela encuentran una casa vacía donde no hay nadie para que le cuenten sus vivencias, sus logros o sus problemas (a veces hay una empleada que no es de la familia, y a la

que con frecuencia no le interesa oír historias de chicos que no son sus hijos).

La congestión de tareas y obligaciones nos transforma en obsesivos de la rapidez y el ahorro de tiempo: como en la película “**Un día de Furia**”, “La rabia flota en la atmósfera: rabia por la congestión del tránsito, de los aeropuertos, por las aglomeraciones en los centros de compras, por las relaciones personales, por la situación en el puesto de trabajo, por los tropiezos en las vacaciones, por las esperas en los gimnasios...gracias a la celeridad, vivimos en la **Era de la Rabia**”(Carl Honoré).

A este Síndrome S O S es conveniente tratarlo a tiempo, antes de presentar lesiones orgánicas, con orientación en la alimentación y estilo de vida, con incorporación de actividad física, manejo del stress y medicación si es necesario, para la hipertensión arterial, la diabetes o la hipercolesterolemia, etc., pues el gran riesgo es principalmente cardio-vascular: infarto agudo de miocardio, accidentes cerebro-vasculares, insuficiencia cardíaca, etc.

La buena noticia es que el Síndrome S.O.S. se puede prevenir, manejar y superar.

N E O

DIAGNÓSTICO

Hay tres pautas básicas para el diagnóstico de las situaciones-síndrome

NEGATIVIDAD

Pichón Riviére postulaba la Teoría de la Enfermedad Única” decía que toda enfermedad psiquiátrica tenía un centro, una base en la Depresión; sin llegar a una patología psiquiátrica yo creo que la negatividad, es decir seleccionar solo los aspectos negativos de la realidad y quedarse “pegado” a ellos, está en la base de las “Situaciones-Síndrome. Desarrollo ésta situación negativa en el “Síndrome Negativo del Adulto”.

EXTERNALIDAD

Como dice la frase que mencioné en otra parte del libro, “ la gente siempre le echa la culpa a las circunstancias de que ellos son”; a la gente que le va bien en la vida son las que crean sus propias circunstancias con la realidad que les tocó; no es la gente que se queda en la fácil postura de echarle la culpa a otros, al gobierno, al país, a la pareja, al patrón, de que ellos son; son las que toman el control de sus propias vidas ellos mismos.

OPCIONES ESCASAS

“Tu eres la suma total de tus opciones”
Dr. Wayne Dyer (“Tus zonas erróneas”)

La persona en esta situación no piensa diferentes opciones, dice “No hay otra”, y repite la misma fórmula. Trabaja más horas en el mismo trabajo. Si con un empleo no le alcanza para cubrir los gastos, busca dos empleos.

PRESCRIPCIÓN DE IDEAS – P I O

Así como uno indica un remedio, se debería orientar al paciente con prescripción de ideas básicas para ayudar a corregir ideas que enferman.

Positivismo: apoyarse y trabajar con lo que se tiene, jugar con las cartas que nos tocaron y no perder tiempo protestando por lo que no tenemos.

Innovar, crear situaciones, ver en cada obstáculo una oportunidad de aprendizaje, de crecimiento y poner el obstáculo a nuestro favor.

Interioridad: preguntarnos que actitud vamos a tomar nosotros ante el cambio de situación externa, no quedarnos inmovilizados y poner nuestra mente y nuestra energía enfocadas en mejorar la situación: empezar por UNO MISMO (en el capítulo 1 trato este tema).

Opciones Múltiples: tenemos que entrenar nuestro cerebro, educarlo para PENSAR, abrir nuestra cabeza para lograr ver y crear varias opciones para elegir.

Caso Eva

Es un nombre ficticio para una paciente que hace más de 15 años que atiendo.
La conozco desde que tenía 35 años, ahora tiene 50 años. Es casada, tiene 2 hijos: una hija de 22 años y un hijo de 19 años. Trabaja de empleada de limpieza. Su primer motivo de consulta fue por sobrepeso.

Resumen de historia clínica desde el año 2003:

En abril se presentó una dermatitis en las manos.
En mayo padece un pico de hipertensión.
En julio tiene ciatalgia (dolor e inflamación del nervio ciático)
En septiembre vuelve la dermatitis en las manos.
En octubre está en proceso de separación del esposo, pero conviven en la misma casa.
En noviembre padece cefaleas muy intensas.
En diciembre tiene contracturas musculares cervicales.

Año 2004

En enero sufre una descompensación por estrés.
En febrero trae análisis con 13800 glóbulos blancos (están aumentados, y podrían estar indicando una infección).
En marzo la extraen muela de juicio.

Año 2005

En abril vuelve a tener problemas de muelas.
En julio padece un estado gripal.
En mayo padece cefaleas.
El 22 de agosto trae radiografías que muestran rectificación de columna cervical y pinzamiento en L5-S1 en columna lumbar.
La situación con su esposo sigue igual, conviven pero separados.
Ella no tiene vacaciones hace mucho, carga con gran parte de la responsabilidad de criar a sus hijos, de trabajar afuera, de cocinar y lavar para todos.
A una hermana la operan de cáncer de mama.

Año 2006

Tiene más horas de trabajo, manifiesta estar nerviosa.
Su hija se recibió de auxiliar de farmacia, se puso de novia, trabaja en un café.
Ella pintando su casa, le entra pintura en un ojo y debe ir al oftalmólogo.
Sigue padeciendo cefaleas y gripes a repetición.
Tiene 2 o 3 trabajos de limpieza.

Año 2007

En control ginecológico, se hace mamografía y ecografía mamaria y aparece un nódulo de 10 mm en mama derecha y varios nodulitos en mama izquierda.
Por ecografía sale el útero fibromatoso.
Padece gripe y cistitis. Tiene dolores crónicos en cervical y brazos.
Hija consigue trabajo en una farmacia y queda efectiva.
Al hijo le sale un quiste en la lengua.

Año 2008

Por cefalea crónica el neurólogo la hace una resonancia magnética de cerebro, que sale normal.
Sufre de gastroenteritis.
Padece un robo en su casa, y un robo de su celular.
A mitad de año tiene un desgarramiento de músculos del brazo izquierdo, y se confirma por electromiograma síndrome de túnel carpiano bilateral. Se opera el 31 de julio del túnel carpiano.
Se le sube el colesterol a 257 mg.

Año 2009

Los hijos están con trabajo, el hijo en una pinturería y la hija sigue en la farmacia. En febrero sufre de lumbociatalgia.

No se hablan con el esposo, al que le prohibieron el alcohol por los medicamentos que recibe, pero en las reuniones a las que fueron bebió mucho.

Ella le lava la ropa y le cocina, pero no comparten casi nada más, aunque siguen conviviendo en la misma casa.

Ella pasa a tener 4 trabajos de limpieza.

El 13 de abril por endoscopia se le detectan 3 úlceras gástricas y presencia de *Helicobacter Pylori*.

Hijo padece fractura de tobillo por haberse comprado una moto, que ella no quería que se compre (la compraron “a escondidas” con el padre).

El 3 de junio de 2009 le sale en los análisis 288 mg de colesterol.

Todos estos cuadros fueron tratados en forma interdisciplinaria y me tocó coordinar y hacer el seguimiento de la paciente.

A parte de esta lectura médica, creo que el cuerpo estaba dando avisos:

Los dolores de columna cervical y lumbar, el dolor del brazo y el problema en la muñeca indicaban exceso de trabajo, sugerían que había que parar un poco...era como estar cargando una cruz muy pesada...

Las gripes a repetición indican una baja de defensas, que la hace más vulnerable.

Las displasias mamarias, el útero fibromatoso, pueden agravarse por la mala relación de pareja; las dermatitis en las manos podría ser por rechazo a tocar algo: a la basura (trabaja en limpieza) o a la persona que tiene al lado...

La úlcera gastroduodenal es como tener una “piedra” en el estómago (mucha gente lo refiere así), es una situación que uno no puede digerir... sería el mal funcionamiento familiar, pues el rol de esposo, de apoyo, de pareja de igual a igual, da lugar a roles disfuncionales, donde ella pasa a ser la “mamá” de todos: les hace la comida, les lava la ropa, los cuida... a los hijos y al esposo, que pasa a ocupar un rol de un hijo más...incluso portándose mal para llamar la atención.

Las cefaleas crónicas pueden ser resultado de no encontrar soluciones a los problemas.

Descartado por resonancia un problema orgánico (chequeado por el neurólogo), este tipo de dolor frecuente y crónico, es un **“DOLOR CRÓNICO EMOCIONAL”**.

Es importante aclarar que cada signo o síntoma debe interpretarse después de conocer la historia de vida de cada paciente: por ejemplo, un dolor de cabeza puede significar no encontrar solución a un problema financiero, una deuda, un conflicto familiar o de pareja. Una úlcera gástrica puede ser por estrés, o por una simple aspirina que se “pegó” a la pared interna del estómago (se la llama “úlceras en saca-bocado” por provocar una lesión circular). **Cada síntoma no tiene un único significado, sino que es un “significante”: hay que interpretarlo según el contexto del paciente.**

En otro nivel de análisis, al tratar personalmente a la paciente, casi siempre la noté amargada, con quejas, en su lenguaje abundaban **palabras negativas** y pesimistas, refería situaciones problemáticas, que si bien eran reales, quedaba muy “pegada” a esas circunstancias, y no podía valorar lo positivo de la vida.

Enfocaba el motivo de sus problemas en **lo externo**: que no le alcanzara el dinero era culpa de sus patrones; la causa de sus conflictos matrimoniales era su esposo; la responsabilidad de cómo le iba en la vida era de los demás...

Y se cerraba en una **única opción** para resolver su situación económica: trabajar más y más en lo mismo: tenía un trabajo de limpieza, luego dos, luego tres... y luego cuatro trabajos de limpieza!!.

Es el **NEO DIAGNÓSTICO**: Negatividad, Exterioricidad, Opciones escasas.

Por eso pienso que aparte de tratar las patologías médicas que se van presentando, es de vital importancia la **PRESCRIPCIÓN DE IDEAS-PIO**: valorar los **aspectos**

Positivos: es una mujer trabajadora, con empuje, responsable, seria, con muy buena presencia, con un potencial muy grande para emprender proyectos. Los hijos ya son grandes y tienen trabajo, no dependen de ella.

Hacer un **enfoque Interno**, empezar a cambiar por uno mismo: en base a los conocimientos, gustos, aptitudes que cada uno posee.

Cada ser humano tiene diferentes saberes: Favaloro decía que su madre era sabia, aunque no sabía leer, por la sabiduría de vida que transmitía; el tener títulos universitarios, que es un logro muy importante, no garantiza ser educado, respetar al prójimo, ser honesto.

Con organizarse y tener más descanso se solucionarían muchos problemas ligados al estrés. Se puede redefinir su relación de pareja: o se retoma la comunicación y se mejora la relación, o sino se interrumpe, y se rehace la vida sentimental de cada uno, evitando el estancamiento que conduce a la enfermedad.

Ampliar nuestra mente con **más opciones**: no solo trabajar más de lo mismo, sino emprender proyectos propios, fabricar algo, enseñar algo, ser creativo, innovar. En los capítulos 6 PENSAR y en el 9 Área Laboral desarrollo este tema.

Cuando ella me preguntaba: Cuando será el día que mejore mi situación? Yo respondía: el día que lo decidas...

“SI TÚ CAMBIAS...TODO MEJORA”

Tercera Parte

Técnicas C 10

10 Técnicas Complementarias para
Superar Obstáculos



Domar la realidad

Capítulo

1



Uno Mismo

Capítulo 1 Uno Mismo

**“Para lograr tus objetivos debes vencer muchas dificultades,
La mayor de ellas es VENCERTE A TI MISMO”**

Sergio Altamirano

El Concepto Fundamental: TU ACTITUD, TU accionar, es decir, lo que TÚ vas a hacer.

Es **focalizarte en TU INTERIOR**, tu individualidad, porque si esperas que el EXTERIOR cambie para vos y se adapte a tu gusto estas “perdido” (ojala que se dé muchas veces que el mundo cambie para tu beneficio, pero la realidad demuestra que lo habitual y mas rápido y eficaz es que uno cambie, se adapte y aprenda, para poder salir beneficiado y lograr metas).

Mahatma Gandhi dice: **“Sé el cambio que quieres ver en el mundo”**.

Si la vida es como un río que fluye continuamente, no debemos ser como un pescado muerto, que no se opone a donde lo lleva la corriente, sino como un pez vivo, para movernos, dirigir nuestro rumbo, elegir oportunidades, decidir nuestra vida. Seria lo que Pichón Riviére llama **“adaptación activa a la realidad”**.

Quiero aclarar que si bien a veces, como el salmón, hay que ir contra la corriente (si en un grupo la mayoría fuma, pero nosotros estamos convencidos de que fumar hace mal a nuestra salud, debemos afirmar nuestras convicciones y respetarlas, y no fumar, aunque vayamos “en contra de la corriente”), la mayoría de las veces hay que dejarse fluir, usar la corriente a favor nuestro, como los surfistas corren las olas

Si bien “Yo soy yo y mis circunstancias” (frase de Ortega y Gasset), en realidad **“El hombre es LO QUE HACE con lo que hicieron de él”** (J.P.Sartre): todos tenemos condicionantes que no elegimos: nacimos en un tiempo dado, en un país dado, en determinada familia, heredamos no sólo un color de piel, de ojos, de cabello, sino también un idioma, una religión, un partido político, nos eligen el nombre...hasta heredamos el ser hincha de determinado equipo de fútbol!.

Es cierto que el **“Imprinting o Experiencia Temprana”**, que son las vivencias que tiene el individuo hasta los 5 o 6 años condicionan su vida adulta (el concepto de familia, la forma de comunicarse, de comportarse, etc), **el ser humano tiene una gran capacidad de aprender, de crecer,**

cambiar, mejorar; claro que este cambio requiere de un proceso que requiere esfuerzo y tiempo, y muchas veces es más cómodo dejarse estar...

George Bernard Shaw escribió en una obra de teatro (“La profesión de la señora Warren”): “La gente siempre le echa la culpa a las circunstancias por lo que ellos son. Yo no creo en las circunstancias. La gente a la que le va bien en la vida es la gente que va en busca de las circunstancias que quieren y si no las encuentran, se las hacen, se las fabrican”.

Lo que TU decidas hacer es lo importante frente a la dificultad, siempre se puede hacer algo, eso de “no hay otra”, “no hay nada que hacer”, “todo va para peor”, “que le vas a hacer” son frases que solo te van a llevar a la derrota en lo que emprendas.

“Todo tiene solución menos la muerte” porque poco, mucho o muchísimo, algo se puede hacer aun en situaciones límites.

Es importante analizar las **PALABRAS** que uno utiliza para hablar y principalmente para **PENSAR**, pues existe una Programación Neuro-Linguística(cuando pensamos lo hacemos con palabras que nos estamos diciendo continuamente),y si nos quedamos encerrados en palabras negativas, tendremos pensamientos negativos que nos “tiran abajo” y tenemos menos chances de ver y buscar opciones creativas para enfrentar nuestras situaciones. Hay un dicho que dice que “Si alguien piensa que la va a ir bien, tiene razón. Si piensa que la va a ir mal... también tiene razón!”.

Para elegir una carrera, profesión o trabajo es útil preguntarse: **QUE ES LO MIO?**, es decir, cuales son mis aptitudes, habilidades, gustos, conocimientos, eso luego lo comprobamos “in situ”, en la experiencia concreta, “en la cancha se ven los pingos”, podemos pensar que corremos rápido, pero hasta no correr una carrera no podemos saberlo. **“Conócete a ti mismo”** como decían los filósofos griegos.

Sabiendo lo que nos gusta y queremos, hay que **DEDICAR TIEMPO Y ESFUERZO** para mejorar esas aptitudes y “no hace falta ser un ser superior...todo depende de la transpiración” (Letra de “Virus”), y como decía Picasso “Si viene la inspiración, que me agarre trabajando”. “Todos ven mi progreso, pero no mi sacrificio” esta es una frase leída en un camión, circulando en la ruta.

Hay que tener la actitud de “Buscarle la Vuelta” a las cosas, para tratar de poner las dificultades a favor nuestro. Y tener autodisciplina, autoexigencia, autocontrol, ser cumplidores aunque nadie nos controle.

La primera frase de este capítulo, que escribí a los 18 años, es una modificación de la que utilicé para alentarme en el ingreso a Medicina: “Para ingresar debes vencer muchas dificultades...la mayor de ellas es vencerte a ti mismo”, es decir, a la haraganería, las dudas, los miedos, la vagancia (“La carne es débil”), la desconcentración, tenía que desarrollar

mi “fuerza de voluntad” y organizarme en la horas diarias que quería estudiar, sin necesidad de que nadie me controle.

Cuando uno practica y domina esta actitud, esta técnica, la puede aplicar a varios ámbitos: trabajo, estudio, pareja, familia...(aunque nunca hay que olvidar el epígrafe!!).

Como dice el tango “Uno”:

“Uno busca lleno de esperanzas
El camino que los sueños
Prometieron a sus ansias.
Sabe que la lucha es cruel y es mucha,
Pero lucha y se desangra
Por la fe que lo empecina”

Y “la FE puede mover montañas” !!.

También a mis 18 años leí el libro “**Tus zonas erróneas**” del Dr. Wayne Dyer, fue uno de esos libros que me marcó; aquí van algunos de los conceptos principales:

- 1- **Hacerte responsable por lo que eres:** tener poder de decisión sobre tus emociones, elegir tus opciones: “con la motivación adecuada y el esfuerzo necesario puedes ser lo que te propongas”.

Como dice un tema (“Jugo de tomate frío” de Manal): “La tierra que nos da la vida, da un tiempo para decidir... y eligiendo inteligentemente, todo el mundo podrá ser feliz”.

Y Louise Hay en su libro “Usted puede sanar su vida” propone que “Todo lo que nos pasa es fruto de nuestro pensamiento” y que la enfermedad es debido a situaciones que no perdonamos, a los demás o a nosotros mismos y también se refiere a que debemos aceptar los cambios y las circunstancias que nos tocan vivir.

El Dr. Dyer dice que el parámetro de la inteligencia puede ser el mantenerse feliz enfrentando los problemas que nos toquen vivir (no dice “resolver”, sino enfrentar), elegir ser feliz se resuelva o no el problema.

Yo opino que lo mejor es tratar de “Superar” el obstáculo poniéndolo a nuestro favor, viéndolo como una oportunidad de crecimiento.

También hace aconseja creer en nosotros mismos, buscar la seguridad dentro y no fuera de nosotros, tener un control interno, y no buscar la aprobación patológica de los demás, que es gratificante, pero cuando la necesidad de aprobación es demasiada se convierte en enfermiza.

Si logramos amarnos a nosotros mismos lograremos también amar mejor a los demás (Jesús dijo: “amen a su prójimo como a ustedes mismos”: no dijo amen más a los demás, ni tampoco ámense más a ustedes mismos).

2- Vivir el presente: prácticamente todos los comportamientos autodestructivos, o zonas erróneas, son esfuerzos por vivir otro momento que no es el presente.

Culpa por situaciones del pasado: es una evasión del presente, buscando provocar lástima en los demás, y que nos evita el esfuerzo de trabajar en el momento presente.

Preocupación por el futuro impide que vivas tu vida, pues te inmovilizan. Y el mejor tratamiento para la pre-ocupación es la “ocupación”, es decir la acción, el hacer algo para mejorar la situación.

Por eso propone acabar con las **Postergaciones** ahora mismo, comenzando a emplear nuestro esfuerzo y tiempo de manera más eficaz. Ser más “hacedores” y menos “críticos”.

Hay que evitar la **Inmovilidad** y empezar a vivir con más intensidad, explorar lo desconocido, disfrutar más la vida de acuerdo a nuestros gustos, forma de ser, respetando a los demás, no tener prejuicios y conocer gente diferente, lugares diferentes.

En este libro propongo no sólo eliminar “zonas erróneas” sino trabajar en **ÁREAS DE SUPERACIÓN**, estas áreas pueden ser:

Personales: se refiere a estudiar, aprender, mejorar, entrenar. Sumar conocimientos, educarse. La educación es el pilar fundamental del crecimiento de la persona y de la sociedad.

Pero además de la educación, como dice R. Kiyosaki, “Todos tenemos dones, un potencial enorme, nos frena la falta de confianza en nosotros mismos.

El fracaso inspira a los ganadores, y derrota a los perdedores.

A menudo no es el más inteligente el que va a delante, sino el que se atreve”.

Familiares: en estos tiempos la familia, base de la formación del individuo, está en transformación. Muchos factores, sociales, económicos, etc. contribuyen a su inestabilidad, su disfuncionalidad o su ruptura. Es muy difícil mantener unida a una familia, porque depende de varias personas, es casi una utopía, pero hay que intentarlo.

Sociales: nuestra sociedad actual ha alcanzado niveles de corrupción, violencia, inseguridad y materialismo muy altos.

Como decía Favaloro: cada universitario, que tuvo la oportunidad de llegar a un nivel educativo terciario, tiene la obligación de tener compromiso social, de hacer aportes para mejorar la sociedad en que vive. También es una utopía, pero también hay que intentarlo.

Laborales: no solo debemos “buscar empleo”, sino “generar trabajo”.

En el capítulo nueve expongo los pasos que aconsejo seguir: empezar como empleado, independizarse y crear trabajo para nosotros y para

alguien más y finalmente lograr tener ingreso sin obligación de nuestro trabajo físico.

Tiempo: saber manejarlo, administrarlo en las áreas personales, familiares y laborales, lograr un equilibrio. Este tema lo amplió en el capítulo dos.

Dinero: yo menciono la “administración saludable” del dinero, pues como médico veo que la presión de las deudas, de la falta de dinero o de su mala administración causa enfermedades. Desarrollo estos conceptos en el capítulo ocho.

Se podría pensar que cambiar uno mismo para mejor es una actitud egoísta, o de poco “compromiso”, pero fíjense que si hay alguien que logró cambios sociales importantes (liberó a su país, la India, nada menos que del Imperio Británico, y con métodos pacíficos) es Gandhi y él fue el que dijo estas dos frases:

“He tomado sobre mis espaldas el monopolio de mejorar solo a una persona, esa persona soy yo mismo, y sé cuan difícil es conseguirlo” y

“Si quieres cambiar al mundo, cámbiate ti mismo”.

Capítulo

2



**Las 2 agujas del
reloj
El tiempo**

Capítulo 2: Las 2 agujas del reloj

Tiempos Perdidos = Tiempos pensativos

“Por si no lo saben, de eso está hecha la vida, sólo de “momentos”...no te pierdas el ahora”.

“Instantes”- Jorge Luis Borges

Pensé en llamar a este escrito el **“Libro de los tiempos perdidos”** pues está escrito en momentos de tiempo “perdido”.

Como menciono en **“Idea Inicial”**, lo comencé a escribir un día que se me fundió la camioneta viajando en la ruta entre Mar del Plata y Buenos Aires.

Quedamos varados con mi familia durante varias horas esperando que arreglen el motor.

En vez de protestar decidimos disfrutarlo como un día de campo (estábamos a unos Km. de General Guido) obligado, con mis hijos hicimos un “safari fotográfico” y “avistaje de fauna y flora autóctona”, mientras mi esposa adelantaba el tejido que había empezado y yo aproveche también para comenzar a escribir este libro muchas veces postergado por “falta de tiempo”.

Cuando se busca la vuelta a los obstáculos, desde afuera se piensa que todo es **“suerte”**.

Por ejemplo, la dificultad de fundir el motor y quedar en la ruta pudimos superarla aprovechando el tiempo en cosas recreativas y productivas y algún colega médico puede pensar “que suerte que este tipo tiene tiempo para escribir” cuando en realidad fue que utilicé la dificultad a favor mío!.

A continuación expongo ejemplos de estos **“Tiempos Perdidos” que hay que transformar en “Tiempos Pensativos”**, en tiempos de reflexión productiva y creativa

En este momento (19 de Enero de 2008, 19.30 hs) estoy esperando a mi hija mayor en la calle, esta en casa de una amiga arreglándose para ir a

matineé, y como la propuesta es aprovechar tiempo y lugares “perdidos” yo continuo con mi escritura.

Estaba escuchando un partido de fútbol donde al equipo que iba perdiendo le expulsan un jugador.

Esta pérdida se suma a la desventaja en el marcador...pero como ocurre muchas veces, esta situación hace que se relaje el equipo que tiene un jugador mas y a su vez potencia el esfuerzo y concentración del equipo en desventaja...resultado :ganó el equipo que iba perdiendo y con un jugador menos!!!.

Esto es interesante porque se puede **aplicar en la vida cotidiana, en los equipos de trabajo, donde una dificultad puede servir para unirse más y salir adelante.**

Ahora estoy escribiendo en julio de 2008, existe una pandemia de “gripe porcina” (Gripe A H1 N1), como el virus surgió este año (en el sur de EEUU se recombinaron en un cerdo virus porcinos, humanos y aviares dando origen a este nuevo virus) no hay vacunas, se desconoce la mortalidad que tiene, y la droga para tratarlo es escasa.

Hay un temporal de viento y lluvia, que está destruyendo partes de la costa de Mar del Plata, donde me encuentro, y hay temperaturas bajo cero.

Ante esta situación externa común a todos, los comentarios que más escucho son: “todo mal”, “que mal tiempo”, “que bajón”, “que desgracia”, “va a ser peor”... y se dan situaciones de pánico, veo en la calle gente caminando con barbijos y pendiente del número de muertos que al instante va informando la televisión.

Ante la pregunta: **que podemos verle de bueno a esta situación?** la mayoría de las personas cierra su mente y dice: Que tiene de bueno todo este desastre!!! Nada!!!.

Yo no digo que sea una “buena” situación, yo no la elegí, hubiera preferido que no ocurriera... pero la realidad que se nos presenta es así, y hay que tratar de vele la parte buena, lo positivo.

La parte buena que le encontré es que pude estar en mi casa mucho tiempo (casi no se podía salir por el mal clima y porque había que evitar lugares con mucha gente por el contagio) con mi familia, mis hijos (se suspendieron las clases 15 días, más los 15 días de vacaciones de invierno sumaron 30 días), mi esposa, pudimos compartir charlas, ver películas en DVD al calor del hogar, comer juntos, tomar mates, y yo aproveché para seguir mi libro.

Volviendo al tema del **tiempo**, como dice Ernesto Sábato en el Paraíso Mecanizado, un capítulo de “Hombres y engranajes”: “Los medios de transforman en fines.El reloj, que surgió para ayudar al hombre, se ha convertido hoy en un instrumento para torturarlo.

Antes, cuando se sentía hambre se echaba una mirada al reloj para ver que hora era; ahora se lo consulta para saber si tenemos hambre.

La velocidad de nuestras comunicaciones ha valorizado hasta las fracciones de minuto y ha convertido al hombre en un enloquecido muñeco que depende de la marcha del segundero” (y eso que esto fue escrito e 1951!!, imagínense ahora, en estos casi 60 años que pasaron todo lo que se aceleró la tecnología!!!).

Las Grutas (Río Negro- Argentina)
2010

29 de marzo de

Estamos de minivacaciones con mi familia en la ciudad balnearia de Las Grutas, ya se hizo de noche, mi esposa y mi hija mayor juegan a las cartas, mi hijo mira TV, y mientras trato de enseñarle a escribir a mi hija menor de 6 años, aprovecho para escribir y anotar ideas.

Estamos todos juntos sentados a la mesa, luego de hacer una larga caminata-exploración por la costa.

Estos tiempos de recreación, compartidos en familia son muy importantes, para los niños y también los adultos, pues hoy en día hay un sobre-exigencia de actividades que deja poco tiempo libre, no programado, para el “ocio creativo”.

Los europeos al conquistar América trajeron (impusieron) sus sistemas de horarios de trabajo, cosa que los nativos no hacían y se guiaban mas por los ciclos naturales del día la noche, las estaciones, el sol, la luna; este respeto a la naturaleza hace que hoy se los llame pueblos ecológicos.

Los criollos somos mezcla de indio con español, por eso no nos gusta estar del todo atrapados en horarios, ni tampoco no tener ninguno...somos criollos, nos gusta trabajar pero no perder la pausa del mate... o el tomar un café con amigos.

Aceleración de los tiempos

Las “Grutas” dispara en mi mente resonancias como “las Grutas de las manos” en el sur argentino, la alegoría de la caverna de Platón, las cavernas pre-históricas... y el tratar de tomar conciencia de la aceleración exponencial, tremenda, de la tecnología y los inventos que cambian nuestra vida cotidiana:

El hombre actual, el Homo Sapiens tiene en la tierra aproximadamente 1.000.000 de años.

Ahora, desde un invento trascendente a otro pasaban miles de años, en el libro que estudie para el ingreso a medicina (Biología-7ª edición- de Claude A. Villè) dice que el Homo Erectus parece haber aprendido a utilizar el

fuego, pues los huesos de los lugares donde acampaban se observan carbonizados. Esto fue importante para la cocción de alimentos y como fuente de calor (en esa época, 1000000 de años atrás los glaciares estaban avanzando. Y pensar hoy enfrentamos un calentamiento global!!)

Los Hombres de Neandertal muchas veces prendían fuego en el fondo de sus cavernas y hacían utensillos y armas con piedra (es el Paleolítico, o edad de piedra), al que también pertenece el hombre de Cromagnon (palabra que nos trae amargos recuerdos por la tragedia ocurrida en Buenos Aires, el incendio del boliche bailable donde murieron tantas personas).

En el Mesolítico o edad media de Piedra los hombres todavía eran cazadores y reunían alimentos.

Los cambios culturales del Neolítico o nueva edad de piedra fueron la mejora de herramientas y armas, el comienzo de la ganadería y agricultura, y el invento de la rueda.

Se empezó el uso y dominio de los metales (cobre, bronce). Los hombres del cercano Oriente comenzaron la Edad de Hierro, al descubrir la técnica para extraerlo de los minerales que lo poseen.

Para tener idea de los tiempos: el hombre de Neandertal vivió hace 100.000 años, el de Cromagnon hace 45.000 años antes que el hombre moderno!!!! Miles y miles de años para lograr esos cambios.

Imagínense que cuando nació mi abuela no existía la radio, no tenían electricidad en la casa, no había televisión, ni teléfono, ni computadora, menos Internet!!.

Imaginen que a alguien de la época esa le hubiésemos dicho que se podría hablar con algo del tamaño de una caja de fósforos, con otra persona situada a cientos o miles de kilómetros... no lo creería!! Mas aun si le decimos que no tiene cable ni está conectada a nada... diría: y por donde van las palabras? Y si le explicamos que también se puede escribir y del otro lado se puede leer ¡! Y también decirle que podemos mandar fotos, imágenes y hasta que nos puede ver al instante!!! Sería imposible de creer si no lo ve con sus propios ojos!! Para nosotros es creíble porque es algo cotidiano, y siguen los inventos acelerados: Internet, redes sociales, e-mail, e-learning, videoconferencias, videos, libros virtuales, comercio virtual...hasta cirugía robótica!!! Touch-Screen, palmtop, MP 3 , MP 4, notebooks, Wifi, netbook...

Es una época de cambios tremendos en la tecnología que cambia nuestra vida diaria, pero es también una época apasionante de la historia de este ser tan increíble que es el Ser Humano !!.

Por eso dice el poeta “Reloj no marques las horas porque voy a enloquecer”, “Reloj detén tu camino...” .

Y por eso también es tan importante vivir plenamente el momento presente, disfrutarlo, aprovecharlo, evitando el despilfarro de vivirlo

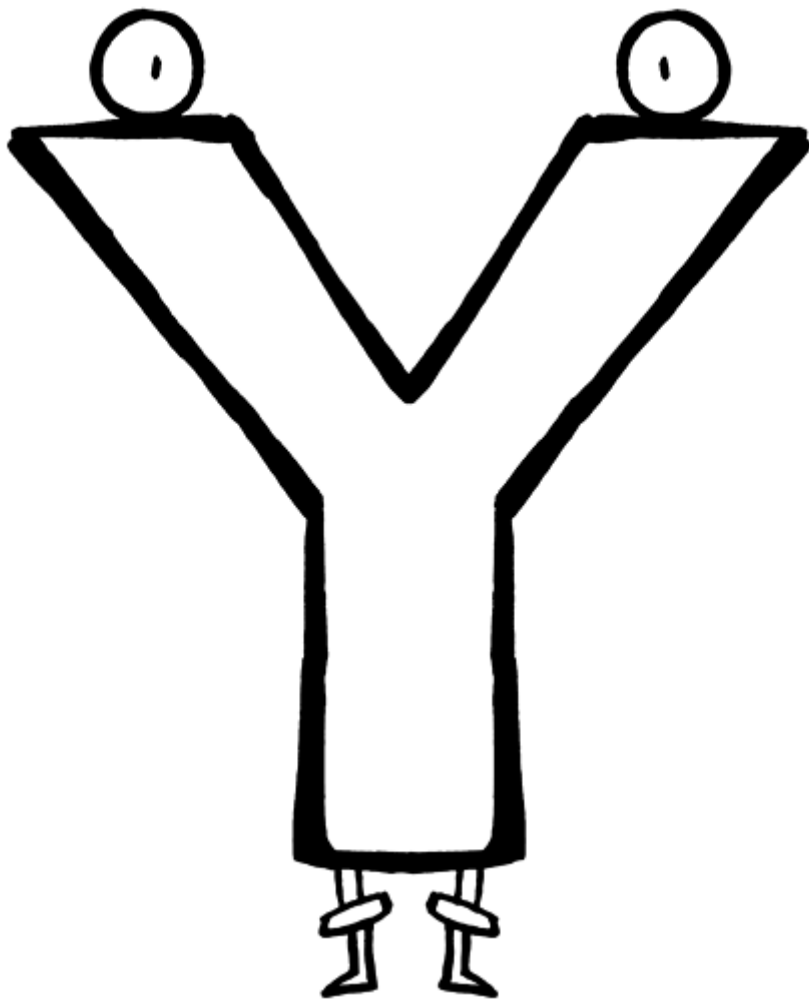
amargado por cosas que no tienen importancia y trascendencia; **“Carpe diem”** es una frase que viene de la antigüedad y se refiere a vivir con total intensidad el presente, que en realidad es el único momento que disponemos, el pasado pasó y el futuro no llegó.

Alguien dijo que en realidad **“SOMOS Tiempo”**.

Aprendamos del pasado, hagamos planes y proyectos para el futuro, pero sobre todo vivamos intensamente el presente!!.

Capítulo

3



**La tercera posición
Yntegradora**

Capítulo 3 La tercera posición Yntegradora

“Imagina que no hay países,
No es difícil hacerlo,
Nada por que matar o morir,
Ni religión tampoco,
Imagina a toda la gente,
Viviendo la vida en Paz.

Tú puedes decir que soy un soñador,
Pero no soy el único,
Espero que algún día te nos unas
Y mundo vivirá como uno solo”

“Imagina” John Lennon

En cada situación problemática hay que evitar tener que optar entre una u otra postura, no pensar que siempre hay solo dos opciones.

La mayoría de las veces **cada posición u opinión tiene parte de la razón** o de la verdad, en pocas ocasiones solo una parte tiene toda la verdad y la otra no.

La tercera posición es la más sabia, consiste en integrar las dos posturas, llegando a solución más madura, más reflexiva y menos conflictiva.

En vez de optar por “esto O lo otro”, hay que pensar en “esto Y lo otro”.

Se puede hacer una cosa y luego otra, o integrarlas: en vez de trabajo o estudio, puede ser trabajo y estudio, en vez de elegir ser jugador de fútbol o abogado, se puede ser futbolista y abogado.

Nunca dije que fuera fácil, solamente digo que se puede, con organización, esfuerzo personal y apoyo familiar.

La llamo la **Tercera Posición Yntegradora** con Y , no con i, pues la Y ayuda a la integración de las posturas, la suma.

Hay otras “Terceras Posiciones”: posición “Ni”, Ni esto-Ni lo otro: por ejemplo un lema de nuestra historia: “Ni yanquis Ni marxistas, peronistas”.

Otra es la posición **NO**: otro ejemplo de la historia: grupo de países “No Alineados”, para diferenciarse y establecer que No se alinean detrás de las dos potencias existentes en ese momento: EEUU y la URSS.

Incluso se lo llamó “Países del Tercer Mundo”.

Aunque puede parecer un concepto obsoleto, no es tan así, pues en la actualidad hay quienes impulsan “La Tercera Vía”, como Bill Clinton, que sería una integración de capitalismo y comunismo.

Estas posturas se definen por lo negativo: “NI” , “NO”.

Otra sería la posición “O”, esto “O” lo otro, que implica quedarme con una cosa y descartar la otra.

Es una postura optativa, entre solo dos opciones, elegir una.

La Tercera Posición Yntegradora trata de tomar los aspectos positivos, constructivos, de las distintas posiciones, que pueden ser mas de dos, e integrarlos, creando opciones nuevas para elegir.

Hay muchos **falsos dilemas**: bueno-malo, mejor-peor, lindo-feo, amigo-enemigo, blanco-negro,etc; como digo en otra parte del libro, la vida, la realidad muy pocas veces es sólo blanco o negro, es una sucesión de grises (el que es bueno un poco de malo tiene, y el malo algo de bueno tiene), y yo diría una gama de colores infinita; el que entrena a su cerebro para clasificar y etiquetar todo en dos opciones, en forma binaria solamente, es como el que ve televisión en blanco y negro, se pierde todos los colores de la vida, las múltiples posibilidades que existen.

Otro dilema de nuestros días es “lo viejo”: el libro, el leer y escribir, el lápiz y papel o la tecnología, la computadora, Internet.

Recuerdo un cuento llamado “La Casette” (La Cajita, en francés), creo que el autor es Enrique Anderson Imbert, que transcurría en el futuro, el protagonista era un niño muy inteligente, que como tarea debía presentar un invento; era una época muy tecnológica y hacía mucho que ya no se usaban los libros.

Este niño, luego de mucho pensar, inventa un sistema que no utiliza energía, no contamina el medio ambiente, se prende y apaga al instante y cuando uno quiere, es transportable, nunca se le “cae” el sistema, se puede mirar rápido, saltar lo que nos aburre, detenernos en lo que nos interesa, y proyecta las imágenes directamente en nuestro cerebro... había reinventado al LIBRO!!.

Esto sirve como referencia para pensar que se debería integrar el libro y la tecnología, el leer y escribir con las imágenes de Internet, el libro más la computadora, los cálculos con lápiz y papel y la calculadora...la idea es sumar, integrar.

Este tema parece menor si lo pensamos para opciones mínimas, cotidianas: viaje a pie o en bici, tomo té o café, voy a bailar o me quedo a leer...

Pero si lo aplicamos a situaciones mas importantes del ser humano, adquiere una importancia fundamental: ver sólo dos opciones (Ej.: capitalismo-comunismo) dio origen al Muro de Berlín, que partió en 2 la ciudad, quedando familias separadas por años, y muchos muertos al querer pasar de un lado a otro; la Gran Muralla China, de una extensión increíble en kilómetros, hecha durante mucho tiempo solo para separar pueblos... en nuestro país se intento hacer una zanja para separar a los aborígenes de la “civilización”, es la Zanja de Alsina, cerca de los límites de la provincia de Buenos Aires y La Pampa...actualmente se construyó un Muro que separa el sur de EEUU de México, así que hasta en la actualidad, y en países avanzados se aplica esta técnica de separación!.

Otras situaciones como el Apartheid en Sudáfrica dan cuenta de una vergonzosa división entre seres humanos, en este caso, entre negros y blancos.

Hay líderes sociales y políticos, como Nelson Mandela, que son capaces de integrar (aplicar una Posición Yntegradora) y superar estas situaciones.

Cuántas muertes se podrían haber evitado y se podrían evitar aplicando la Tercera Posición Yntegradora, practicando la tolerancia, el respeto, y la convivencia con gente que piensa distinto en cuanto a religión (son tristemente famosas las luchas y matanzas religiosas en África, en Oriente, en la India), cuando John Lennon en el párrafo que puse en el epígrafe se refiere a imaginar que no existan religiones, interpreto que se refiere a la manipulación y fanatismo que los líderes religiosos pueden provocar, tergiversando el sentido principal de las religiones que proponen el **AMOR y la HERMANDAD** entre los seres humanos; políticas (la mayoría de las guerras), por eso se plantea imaginar que no existen los países ni las posesiones, raciales (el ejemplo más terrible son los campos de concentración nazi), debemos vivir y compartir como hermanos.

En la actualidad la fragmentación, las divisiones, los límites, se han llevado a extremos: el mundo se divide en países con líneas de frontera, los países en provincias, estas en partidos, estos en ciudades, estas en barrios, estos en lotes, nuestra casa en ambientes, todo registrado en mapas, planos...

En la discusiones políticas hay muchos “**partidos**”, pero pocos (o ninguno) “**enteros**”: “partido” suena a una parte, algo fraccionado, y en la Política debería prevalecer el bien común, el “entero”, que se pierde de vista por intereses particulares (seria Politiquería, no Política); una buena negociación es cuando ambas partes se benefician, no cuando una gana y otra pierde...

Hasta una simple situación como ser simpatizante de uno u otro equipo de fútbol, o un conflicto con un vecino por una medianera puede desencadenar peleas que terminan con la muerte si se encaran los problemas con poca amplitud mental y poco respeto por el otro.

Parecería un imposible lograr una convivencia pacífica, pero con educación y respeto, se puede lograr: el Dr. Rene Favaloro siempre ponía como ejemplo a Jacinto Aráuz, un pueblo de La Pampa donde ejerció como médico rural, y en donde convivían, sin mayores conflictos, católicos, judíos, protestantes, ateos, españoles, criollos, alemanes...

En la Escuela de Psicología Social donde estudié con la teoría de Enrique Pichón Riviére se trabajaba con grupos heterogéneos y era una buena experiencia aprender a estar con gente diferente, en edades, trabajos, profesiones, nivel educativo, etc. El decía que no era una solo un proyecto utópico el formar grupos diferentes, sino que era una necesidad para sobrevivir del ser humano aprender a ser tolerante y saber convivir.

Seria necesario que la historia nos deje solo una enseñanza: **PAZ**, aprender a resolver conflictos sin violencia, con respeto, libertad y dignidad; también puede parecer un sueño, pero un hombre de carne y hueso lo logró: Mahatma Gandhi dice “Que no hay un camino a la paz, **la Paz es el camino**”.

“Imagina que no hay posesiones,
Me pregunto si puedes,
Ninguna necesidad de codicia o hambre,
Una hermandad del hombre,
Imagina a toda la gente
Compartiendo todo el mundo”

John Lennon

Capítulo

4

Cuadrante ABCD

Capítulo 4

Cuadrante ABCD del Sistema Complementario de Vida

Las situaciones que la vida nos presenta

“Ante todo, **el hombre** existe, se encuentra a si mismo, aparece en el mundo, y se define después... **Será lo que haga de si mismo.** Por consiguiente no existe la naturaleza humana... El hombre es, sin más. **Es lo que quiere...** Uno jamás podrá explicar sus acciones con referencia a una naturaleza humana dada y concreta. Dicho de otra manera, no hay determinismo: **el hombre es libre, el hombre es la libertad.**”

Jean Paul Sartre, *Existencialismo y humanismo*.

“**Somos máquinas de supervivencia: vehículos robots programados** ciegamente para conservar esas moléculas egoístas llamadas genes”

Richard Dawkins, *The Selfish Gene*

Nuestra vida ya está escrita y determinada? Cada uno ya tiene un destino marcado? Nos guiaremos por el Horóscopo? Por los signos del Zodíaco, el horóscopo chino?.

O por el contrario, somos libres totalmente, con Libre Albedrío?.

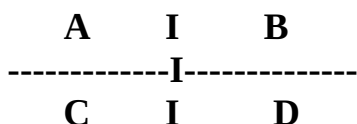
Estas dos posturas extremas son un falso dilema, aplicando la Tercera Posición Yntegradora explicada en el capítulo anterior, somos un poco de cada cosa, una integración dinámica; como también dice Sartre “**El hombre ES LO QUE HACE con lo que hicieron de él**”; nosotros no elegimos el lugar para nacer, tampoco el momento, ni la familia que nos toca, ni el país, ni el idioma, ni nuestro nombre...pero creo que **lo importante es lo que nosotros hacemos con eso que nos tocó.**

Había un niño negro, de padre africano (nigeriano), que nació en un país donde predomina la raza blanca, EEUU; de padres separados (el padre lo dejó y volvió a Nigeria), su madre volvió a formar pareja con un señor asiático, se mudan a una región del Pacífico donde nace una medio-hermana; la madre se vuelve a separar, vuelven a EEUU; finalmente el queda al cuidado de su abuela.

Con todas estas situaciones que le tocaron a este niño, que cabría esperar? Que fuera delincuente? Drogadicto? Asesino?... no sólo no es esto sino que es Presidente de Estados Unidos !!.

“Los seres humanos no somos organismos vacíos, espíritus libres restringidos solamente por los límites de la imaginación, o por los determinantes socioeconómicos en los cuales vivimos, pensamos y actuamos. Tampoco se nos puede reducir apenas a máquinas replicadoras de ADN. Antes bien, **somos producto de la dialéctica constante entre lo biológico y lo social a través de la cual han evolucionado los seres humanos, se ha hecho la historia y nos hemos desarrollado como individuos**” Steven Rose.

Yo considero que la vida es una combinación de libertad, limitaciones, pensamientos, emociones; para explicarlo mejor es práctico utilizar el **cuadrante ABCD** : Ajedrez, Barajas, Cancha de fútbol, Destino (Azar).



En el **Ajedrez**, tenemos reglas de juego que nos limitan en 64 casillas (8 x 8) y nos dicen como se puede mover cada pieza.

Pero cada jugador tiene las mismas piezas (mismas oportunidades) y un movimiento cada uno.

Es en la forma de pensar que esta el secreto del triunfo.

Edgard de Bono describió el “pensamiento lateral” en comparación con el “frontal”, yo lo asocio al movimiento de la Torre: vertical y lateral.

Pero...porque no pensar en diagonal, como el Alfil?, o como el caballo?

que nos brinda sorpresa y movimientos impredecibles, el Rey en su poder, es limitado en sus movimientos, tiene acción local, cercana, pero es la pieza mas importante, y la Dama, la pieza con movimiento lateral-frontal y diagonal juntos, tiene mas alcance y amplitud...no seamos Peones, carne de cañón avanzando de a poco “al muere”...tratemos de sumar a todas las piezas y formas de pensamiento para triunfar!!.

En las **Barajas**, el **Truco** también nos limita con sus leyes, pero nos enseña a manejarnos con lo que tenemos, **a jugar con las cartas que nos tocaron**, y no a protestar por lo que no nos vino.

Hay que sacarle el máximo provecho sembrando al rival, ver sus emociones, sus miedos, sus fortalezas, decidir correr riesgos o no, (son

factores psicológicos), y saber pasar señas, comunicarse con los compañeros y jugar en equipo (el ajedrez es individual).

En la **Cancha de Fútbol** entra a jugar, además de lo individual, el triunfo del equipo por sobre las individualidades, también juegan las presiones psicológicas y el factor físico, el cansancio, la falta de aire, de fuerza, el agotamiento (que no influye tanto en el ajedrez o el truco). **“En la cancha se ven los pingos”**

Y finalmente, entra el **Destino, el azar**, la Lotería, donde no interviene el entrenamiento, los nervios, las presiones, la lógica...el azar no responde a ninguna de estas cosas.

La vida tiene un poco de estos aspectos del cuadrante ABCD, por ejemplo Argentina ganó el Campeonato Mundial de Fútbol del '78, porque se armó un buen equipo, con buenos jugadores (piezas de ajedrez), se planificó y se estudió a los rivales (táctica y estrategia), se jugó con las cartas que se contaba (por ejemplo, N. Alonso, el 10, uno de los más habilidosos y conductores del equipo, entró frío y se lesionó enseguida: hubo que improvisar sobre la marcha...), por supuesto que influyó el estado físico, la actitud mental, las presiones, el apoyo de la gente, pues Argentina fue local, pero ser local no garantiza ganar...sino pregúntenle a Brasil en la final frente a Uruguay...el “Maracanazo”.

Si quieren un ejemplo más reciente, recuerden que hace pocos días Estudiantes de La Plata (yo me reunía todos los días a estudiar a 3 cuadras de este club cuando estuve en La Plata) ganó la Copa Libertadores de América frente al Cruzeiro, en Belo Horizonte, Brasil, después de ir perdiendo 1 a 0, lo dio vuelta y ganó de visitante 2 a 1).

Y también intervino el azar, pues un tiro de Holanda dio en el palo pocos minutos antes de terminar los 90 min. Reglamentarios y también en el partido de Estudiantes un pelotazo tremendo dio en el ángulo en los últimos minutos...es la “suerte del Campeón”.

Como dice el **Dr. Wayne Dyer en “Tus zonas erróneas”**: “Puedes empezar a considerarte realmente **inteligente en base a como escojas sentirte al enfrentarte con circunstancias difíciles. Las dificultades de la vida son muy parecidas para todos.** Todos los que están con otros seres humanos en cualquier contexto social tienen las mismas dificultades. Los desacuerdos, los conflictos, las componendas son parte de lo que significa ser un ser humano.

Los que reconocen los problemas como algo que es parte de la condición humana y no miden la felicidad por la ausencia de problemas, esos son los seres humanos más inteligentes que conocemos; también los más raros y difíciles de encontrar”.

Pero se puede aprender, se pueden mejorar nuestras actitudes y pensamientos.

También dice Dyer que “Las personas inteligentes saben como elegir la felicidad en vez de la depresión, porque saben enfrentarse con los problemas que hay en sus vidas. Nótese que no dije *resolver* los problemas. En vez de medir su **inteligencia** por su capacidad de resolver problemas, **esta gente la mide por su capacidad de seguir siendo igualmente felices y valiosos se solucione o no el problema**”.

Yo considero que elevando un paso más nuestra mente, deberíamos “superar” los problemas: transformarlos en algo positivo, sacar provecho, usarlos como oportunidad de mejorar.

Sé que no siempre es posible: existen **situaciones “TSUNAMIS”**, que son circunstancias graves, bruscas, que “barren” con todo a su paso.

Hay **“Tsunamis climáticos”**: como el maremoto que ocurrió hace un tiempo en la Polinesia, los terremotos como los que hubo en San Juan, o el que ocurrió en Chile recientemente (se dan en el “Círculo de Fuego del Pacífico”, que es una zona geológica en formación), o el volcán que este año hizo erupción en Islandia; hay **“Tsunamis Sociales”** como las guerras; **“Tsunamis Políticos”**, como un golpe de Estado; “Tsunamis Económicos” como la Hiperinflación; “Tsunamis Personales” como una enfermedad grave, un accidente; **“Tsunamis Familiares”**, como las separaciones, o la pérdida de seres queridos; **“Tsunamis Vitales”** son la vejez y la muerte que no tienen forma de evitarse.

Sacando estas situaciones tan especiales, se puede lograr **trascendencia**.

Hay tres “morochos” con quienes nos identifican a los argentinos, que tuvieron infancias pobres, con dificultades económicas, nacieron o vivieron su niñez en barrios “humildes” como el antiguo Abasto, Villa Fiorito o el barrio El Mondongo en La Plata.

Pero desarrollaron su talento, su vocación, (el canto, el fútbol, la medicina) con esfuerzo personal y apoyo familiar, ellos son Gardel, Maradona y Favalaro; ellos nos muestran que **pese a las dificultades se pueden lograr grandes metas en nuestra vida!**.

Capítulo

5



Caja de 5^a Cambios de ritmo

Capítulo 5 Caja de 5ª

Cambios de Ritmo

“Vivimos en la **era de la velocidad**. El mundo que nos rodea se mueve con más rapidez de lo que jamás lo había hecho. Nos esforzamos por ser más eficientes, por hacer más cosas por minuto, por hora, cada día. Desde que la revolución industrial hizo avanzar al mundo, el culto a la velocidad nos ha empujado hasta el punto de ruptura. Vivimos al borde de la extenuación, y tanto el cuerpo como la mente nos recuerdan constantemente que el ritmo de la vida gira vertiginoso, descontrolado.”
Contratapa del libro “**Elogio de la lentitud**” de **Carl Honoré**, del cual también sumé muchos de los conceptos que están entre comillas.

Pues así como cuando uno conduce un automóvil no puede circular siempre en 1ª o en 4ª, o en 2ª o 3ª, hay que saber hacer en la vida cambios, **cambios de ritmo**, de esfuerzos, y a veces frenar dar marcha atrás, es necesario dominar todas las facetas y cambios para conducir y conducirse bien y llegar al destino propuesto.

Los pedales en un vehículo son un buen símbolo de estos cambios de velocidad y ritmo: **-acelerador-freno-embrague**. Según el “pedal” que predomine, se distinguen dos tipos básicos de seres humanos:

Los acelerados-simpáticos

Estas personas aceleradas van “a mil” por la vida, la gente que las rodea les dice “baja un cambio”, frena un poco, baja la velocidad, saca el pie del acelerador.

Son simpáticos, no por ser “simpáticos” sino por el predominio del sistema nervioso simpático (al sistema nervioso automático que tenemos los seres humanos se lo llama sistema nervioso neurovegetativo o autónomo, pues no depende directamente de nuestra voluntad; se divide en simpático, con función de aceleración, y parasimpático, con función de frenado).

Según Schreider, biotipólogo francés, “la simpaticotonía se revela por los síntomas siguientes: diarrea, taquicardia, hipertensión arterial, sequedad de boca y de piel, neuralgias repentinas y fugaces, friolencia. La aptitud para el trabajo y el ejercicio es muy notable, frecuentemente exagerada, hasta el

punto que la actividad se desborda para convertirse en agitación inútil, hay temblores e insomnio, apetito en general excesivo, pero el individuo no engorda a pesar de la abundancia de las comidas; tienen carácter violento, se exaltan sin motivo y se encolerizan fácilmente. Aun en los momentos más normales es lo contrario de una persona tranquila...sus cóleras sofocadas no son menos de temer, como un volcán que ruge en el subsuelo. Muy susceptible, incapaz de dominarse y predispuesto a la ansiedad, con fases intermedias de melancolía”.

Los frenados-vagos

Ellos van circulando con el freno de mano puesto, con lentitud, demasiado despacio; la gente les dice:”arrancá” de una vez, “poné primera”...y si siguen lentos les piden “poné segunda”, la demuestra que la sabiduría popular coincide con el enfoque de la caja de cambios.

Se los llama vagotónicos, no por ser “vagos”, sino porque en ellos prima el sistema nervioso parasimpático, representado por el nervio vago o neumogástrico (en la cátedra I^a de anatomía de medicina, en La Plata, lo llamábamos neuma-gastro-cardio-enterico, pues inerva pulmones, estomago, corazón e intestino).

Siguiendo los conceptos de Schreider “el carácter del vagotónico se encuentra en estrecha relación con ciertos rasgos fisiológicos: se trata de individuos deprimidos, vacilantes, timoratos, apáticos y tristes, con ideas sombrías, miedo a enfermedades graves y tendencia al pesimismo en cuanto se refiere a actos y fenómenos de la vida. Les repugnan los esfuerzos tanto físicos como mentales. Sin embargo, el vagotónico no se resigna completamente, sino que deplora su impotencia para mandar y defenderse de lo que llama tiranía de los fuertes o choques de la vida”.

En ciertos momentos conviene y se puede ir rápido, acelerar y avanzar con velocidad, pero si viene una curva hay que frenar, disminuir la velocidad...hasta los autos de Fórmula Uno lo hacen!!!, justamente para no chocar o volcar.

A veces se puede poner punto muerto y dejarnos llevar por la inercia, aunque estos momentos no son los más frecuentes...ah! y no olvidar apretar el embrague para que los cambios no sean tan bruscos que rompan la caja de cambios (nuestra salud, nuestro sistema nervioso).

Es importante destacar que **nosotros debemos llevar el volante de nuestra vida**, y darle la dirección deseada, siguiendo nuestro propio camino, rumbo a los objetivos que nos proponemos.

Si uno pierde la dirección, el dominio del volante, se produce el “**Síndrome de los autitos chocadores**”, como en los parques de diversión, uno es llevado de un lado a otro, más por las colisiones externas, a los

tumbos, por los golpes de los demás, que por dirección propia...y además de los golpes que recibimos no llegamos a ninguna parte!!!.

El automóvil es uno de los grandes símbolos de la velocidad de esta época, mientras más velocidad tengan, mejor... hay vehículos que dan más de 200 Km. por hora, aunque las velocidades máximas permitidas son de 120 o 130 Km. por hora!! Es un vehículo “ilegal” desde que lo fabrican, pues deberían las fábricas vender autos que superen las velocidades máximas estipuladas por la ley. Mientras más rápido lleguen a pasar de cero a cien Km....mejor... El exceso de velocidad es una de las principales causas de muerte (principalmente en Argentina), junto con las causas cardíacas, el cáncer y los ACV (accidentes cerebro vasculares) y los accidentes automovilísticos son la primera causa de muerte en los jóvenes.

“ En 1982, Larry Dossey, médico estadounidense, acuñó el termino **“Enfermedad del tiempo”** para denominar la creencia obsesiva de que el tiempo de aleja, no lo hay suficiente, y debes pedalear cada vez más rápido para mantenerte a su ritmo.”

La gran mayoría de los seres humanos en la actualidad estamos expuestos a “la enfermedad del tiempo”, pues desarrollamos un estilo de vida “acelerado”, ahorrando tiempo, con la sensación de siempre estar llegando tarde a todos lados, así ocurre día tras día.

“La argumentación contra la velocidad comienza por la economía. Ya Henry Ford dijo: el tiempo es oro.

El capitalismo moderno genera una riqueza extraordinaria, pero al coste de devorar recursos naturales con más rapidez de aquella con que la Madre Naturaleza es capaz de reemplazarlos”. Selvas, peces, bosques, animales...el planeta entero de ve amenazado, calentamiento global, cambios climáticos exacerbados, sequías, inundaciones, huracanes, etc.

Un alto representante del Foro Económico Mundial dijo que “Estamos pasando de un mundo donde el grande se come al chico, a un mundo donde el rápido de come al lento”

Esta interpretación “darwiniana”, no es del todo acertada, pues Charles Darwin proponía que la evolución se basa en la supervivencia del más apto, no el más rápido.

Correr no es siempre la mejor manera de obrar...no olvidemos quien ganó la carrera entre la liebre y la tortuga.

Hoy en día hay una especie de adicción, de idolatría, de religión de la velocidad, que nos lleva a la destrucción como personas y como sociedad.

Existe un movimiento mundial que desafía el culto a la velocidad: es el **Movimiento Slow (Lento)**, que postula la desaceleración de nuestro modo de vida, y el libro “Elogio de la Lentitud” de Carl Honoré es uno de sus mejores exponentes.

Dice este libro: “Las palabras Rápida y Lentamente hacen algo más que describir una proporción de cambio. Representan de forma escueta maneras

de ser o filosofías de vida. Rápido equivale a atareado, controlador, agresivo, apresurado, estresado, superficial, impaciente y activo; es decir, la cantidad prima sobre la calidad. Lento es lo contrario: sereno, cuidadoso, receptivo, silencioso, intuitivo, paciente y reflexivo; en este caso prima la calidad por sobre la cantidad. La lentitud es necesaria para establecer relaciones verdaderas y significativas con el prójimo, la cultura, el trabajo, la alimentación... en una palabra con todo. La paradoja es que la lentitud no siempre significa ser lento. A menudo realizar una tarea con lentitud produce resultados más rápidos.” Napoleón le decía a su ayudante “Vísteme lentamente... que estoy apurado”.

Este movimiento busca el equilibrio y el **“tempo giusto”**, o sea, el tiempo justo, adecuado, el derecho a establecer los propios tiempos.

A eso se refiere mi propuesta de Caja de 5ª : **saber vivir con “Cambios de Ritmo”**, saber acelerar, frenar, mantener nuestro volante, nuestra dirección.

La posición Yntegradora, que expuse en el tercer capítulo, se aplicaría integrando situaciones y momentos de rapidez, con momentos de lentitud, ir buscando armonía, equilibrio, sin perder de vista objetivos trascendentes... no permitir que **“Lo urgente no nos deje tiempo para lo importante”**.

Capítulo

6



Pensar

Capítulo 6 PENSAR

Generación de opciones para la SUPERACION DE OBSTACULOS

BUSCARLE LA VUELTA

Las situaciones de la vida se pueden esquematizar en 4 juegos, como dije en el capítulo cuatro.

AJEDREZ

No interviene el azar
tocan son

Cada jugador tiene las mismas piezas
que saberlas

Las mismas oportunidades: la misma
Cantidad de movidas, de tiempo, se juega

Alternativamente con blancas y negras

Es individual e intelectual

TRUCO

Interviene el azar, las cartas que

diferentes en cada jugador, hay

aprovechar.

Interviene lo emocional

Es un juego en equipo

No influye lo físico

FUTBOL

Es en equipo, importa el resultado
entrenamiento, lo

Grupal .

adrenalina

Influye el aspecto físico, entrenamiento
resultado), ni lo

Lo emocional, lo mental y el azar

También la técnica, táctica y estrategia.

LOTERIA

Azar puro, no interviene el

Físico, lo emocional (aumenta la

pero esto no influye en el

mental.

Luego de este planteo, y según con que “cartas” nos toque jugar, sigue aplicar las “TECNICAS C 10”

(“Buscarle la Vuelta”)

Invertir la polaridad, debemos pensar como algo “negativo” lo podemos transformar en “positivo”.

La situación negativa debe servir de “**disparador**”

1-Primero preguntarse: como puedo usar esto a favor mío?

En que me puede beneficiar esta situación?

Esto sirve para **GENERAR OPCIONES**

2-Evaluar la parte BUENA y la parte MALA que toda situación tiene.

3-Elegir la opción y llevarla a la ACCION

Volviendo al ejemplo personal que menciono en la Idea Inicial : cuando se fundió el motor de mi camioneta dejándonos varados en la ruta durante 10 horas, lo primero era tomar medidas para resolver el problema: llamar al auxilio mecánico, llevar camioneta al taller y rectificar la tapa de cilindro para que vuelva a andar el motor y cumplir el objetivo de llegar a destino.

Luego me pregunté como podríamos pasar de la mejor manera esas 10 horas, así que empezamos a tirar ideas: mi esposa adelanto el tejido, con mis hijos realizamos un “safari fotográfico” con los animales del campo y luego fuimos a una estación de servicio a comer algo y yo empecé a escribir este libro.

Este es un ejemplo de **obstáculo IMPREVISTO** no buscado.

Así que un obstáculo imprevisto sirvió para pasar un lindo día en familia...en vez de estar protestando 10 horas!!.

A esto llamo **SUPERAR** un problema, es decir, no solo resolver la situación (ruptura del motor) , sino ponerla a favor nuestro (encontré tiempo para empezar el libro).

Hasta algún colega me dijo : que suerte que tenés tiempo de escribir...de afuera todo parece buena suerte, aunque en realidad esta en uno mismo transformar la mala suerte (quedarnos en la ruta) en buena suerte!!.

Hay otros **obstáculos PREVISTOS** , donde uno sabe que van a suceder , en que momento y con que frecuencia.

Volviendo a mi experiencia personal, cuando cursé el colegio secundario estaba a 15 km de distancia y en total tenía entre 3 y 4 hs de viaje por día.

Este “tiempo perdido” lo empecé a utilizar para estudiar, pues no tenía interrupciones de visitas o tareas como en casa...(resultado: eximí todas las materias todos los años!).

También existen **obstáculos BUSCADOS**, son **desafíos personales**, como iniciar un trabajo nuevo o empezar una carrera universitaria (esto lo desarrollo en la experiencia de La Plata).

También hay obstáculos que como ser humano son **INEVITABLES**, como la vejez, la muerte, la pérdida de seres queridos, algunas enfermedades, etc. Y también a veces uno no quiere, no puede o no encuentra alternativas satisfactorias, por lo que siempre hay que ser humilde.

Esta situación de no encontrar alternativas tiene que ser una excepción, pues es conveniente **pensar que SIEMPRE SE PUEDE**.

A continuación menciono un tema quizás un poco aburrido, pero necesario, como es la elección de las metas a las que dedicaremos nuestro esfuerzo, los niveles de análisis y de visión y la escala de organización para no derrochar energías y lograr nuestros objetivos.

METAS

La meta es el objetivo propuesto, el logro deseado, en el estudio, el trabajo, la familia, lo personal.

No es específicamente el dinero, que en realidad es un medio (muy frecuentemente utilizado como excusa para no emprender proyectos y/o no lograr las metas).

Metas según el tiempo

Las metas pueden ser a corto, mediano o largo plazo.

Por ejemplo cuando decidí estudiar medicina, la meta a largo plazo era recibirme de médico en 6 años.

La meta a corto plazo era el ingreso y los parciales que iba teniendo.

A mediano plazo era rendir todos los finales a fin de año.

Metas según las personas involucradas

Personales: involucran al individuo solamente

Micro-grupales: involucran a un grupo reducido de personas, por ej. la familia, un equipo, etc.

Macro-grupales: involucran a la sociedad, a un grupo grande de personas.

Medida de la meta

Debe ser tan alta como para incentivarnos y tan baja para alcanzarla. Propongo metas altas para el estudio, la educación, el trabajo, la profesión. Si uno es jugador de fútbol debe aspirar a llegar a la selección nacional, a ser campeón mundial... si uno es arquitecto debe aspirar a hacer el edificio más alto del mundo... tener estos sueños sirve de estímulo para llegar más lejos.

Y no tener metas económicas altas al principio, pues esto suele conducir a deudas y problemas. Volviendo al ejemplo del jugador de fútbol, cuando firma un contrato con un equipo, ya se le acerca gente para venderle un auto caro en cuotas, y pasa a ser esclavo del que se lo financia.

Planificación de la meta

Ir escalón por escalón, paso a paso.

Por ejemplo ir rindiendo materia por materia en la carrera.

Evitar el aumento de ansiedad anticipatorio que nos estresa el presente y nos entorpece el futuro (**“Efecto Joe”**) es un compañero y amigo de la facultad que conocí en el ingreso a medicina, por razones obvias no voy a dar el nombre real, pero es una persona de carne y hueso.

En el ingreso se preocupaba por anatomía, materia de primer año, que era muy larga, difícil, etc.

Yo le respondía: ahora preocúpate por ingresar, si lo logras, cuando curses anatomía en ese momento te ocupas de la materia.

Después de ingresar, se preocupaba por farmacología que era la materia mas difícil de la carrera, que era el filtro, etc. y yo le respondía: ahora preocúpate por anatomía, cuando llegues a cuarto año, ahí dedícate a fármaco.

Cuando llegamos a cuarto año, se preocupaba porque no íbamos a conseguir trabajo después de recibirnos, y yo le decía, primero recibite y después te dedicas a conseguir trabajo.

Resultado: tanta preocupación y ansiedad lo atrasó en recibirse, y los que íbamos paso a paso nos recibimos antes y no tuvimos problemas de trabajo.

Le faltó el **“AJUSTE PAF”**: **Pasado-Ahora-Futuro**, es el ajuste tiempo, ansiedad, acción, esto es “llegado el momento” se ponen en marcha las técnicas C10 y no dejar que la ansiedad anticipatorio nos frene, pues por la

múltiple (infinita) variedad de situaciones que pueden suceder hay que trabajar sobre la mas probable.

Hay autores que aconsejan trabajar con 3 tipos de escenarios: Negativo, Similar al actual y Positivo.

Es como navegar con viento en contra, viento a favor o sin viento.

Hay situaciones con fecha fija, por ej. rendir un final.

Esto nos permite organizar nuestro tiempo y planificar las tareas.

Hay acontecimientos que sabemos van a ocurrir, por ej. muerte, vejez, etc. pero sin fecha exacta.

Y otros ni tienen fecha, ni se sabe si van a ocurrir, ej. una guerra, sacarnos la lotería, un tsunami, etc.

Estas “Pre-ocupaciones” deben servir de alerta, aviso, alarma para “ocuparnos” del tema mediante la Acción.

Niveles de Análisis y visión

Nivel de Análisis

Existe en nivel de análisis **superficial** que es rápido, apresurado, guiado por las apariencias (“Lo esencial es invisible a los ojos”, los prejuicios y preconceptos, que muchas veces nos lleva a conclusiones y determinaciones erróneas.

Es el nivel que se da en las reuniones de compañeros, amigos, familiares.

Siempre hay varios que “saben de todo”, de todos los temas y largan su verborragia sin pensar mucho (a veces hablan antes de pensar!) y tienen soluciones para todos los problemas, tanto si se habla de fútbol, política, salud (obvio que hacen diagnóstico inmediato e indican medicación y tratamiento!) ,etc.

Otro nivel de análisis es más **profundo**, pero requiere de esfuerzo, tiempo, análisis de más datos y variables , y como todo lo que requiere esfuerzo es menos utilizado por la gente.

Por ej. un automóvil habitualmente da gastos o pérdidas, pero si lo utilizo como remis o taxi lo transformo en una herramienta de trabajo que da ganancias.

Una gran casa en un gran lote también generaría gastos, pero si en el fondo construyo 1 o 2 viviendas para alquilar me cubren los gastos y me puede dejar ganancia sin trabajar.

Este tipo de análisis profundo, fundamentado, investigado, se da en el trabajo científico, en tesis, congresos, etc.

Deberia aplicarse a los grandes temas: educación, salud, trabajo, economía, etc.

Tambien existen 3 **actitudes** principales en los análisis: **Creyente**, es creer todo lo que digan, **Escéptica**: es no creer en nada, y **Analista**: es la actitud de analizar algo antes de opinar o actuar

Nivel de Visión

Visión **panorámica o global**, es la más abarcativa de todo el campo de acción, para no perder de vista los objetivos globales

Visión **media** es intermedia entre la global y la visión cercana .

Visión **cercana o detallista**, sirve para ver de cerca los detalles.

Las tres visiones son necesarias para avanzar bien.

Por ej. si vamos en auto la visión panorámica nos sirve para ver de lejos la ruta, la visión media para ver si en menos de los 100 m hay algun obstáculo o imprevisto, y la visión cercana nos ayuda a evitar un pozo o un clavo para no pinchar un neumático.

Escala de Organización

Organización

Es la más amplia y básica de las actividades, y sin ella es difícil progresar, todo se entorpece y se pierde un tiempo valioso buscando cosas que deberiamos encontrar fácilmente.

Ej: poner siempre la ropa en el ropero, y no “tirada por ahí”, por cualquier lado, o los libros en la biblioteca (tambien pueden ser las llaves en el llavero, los documentos en su lugar, etc.).

Parecería que uno pierde tiempo siendo organizado, en realidad se gana tiempo.

La clave es el **PRIMER MOMENTO**, Ej: al momento de llegar a casa y sacarnos la ropa, colgarla en un perchero, o poner las llaves colgadas en un llavero.

Segundo **PRACTICIDAD**, “tener a mano” las cosas, ej: el perchero o el llavero.

En la organización del tiempo es conveniente organizarlo con “margen”, para evitar desfases y lograr llegar a tiempo a las metas.

Orden

Es el segundo paso, un poco más específico.

En el ejemplo de la ropa, sería además de estar en el ropero ordenarlas por afinidad, en un estante las remeras, en otro los pulloveres, en otro las medias, etc.

En el caso de los libros, ordenarlos por temas: literatura, geografía, historia, etc.

Prolijidad

Es el enfoque de mayor especificidad.

Por ejemplo: en el vestuario sería no solo poner la ropa en el ropero, y ordenada por afinidad, ej. remeras sino también ordenarlas por color, o uso, ej. remeras deportivas, para salir, etc.

En el caso de los libros, no solo por temas, ej. Geografía, sino más específicos: geografía argentina, americana, europea, etc. O por orden alfabético, etc.

Finalmente quiero decir que soy un convencido de que con esfuerzo personal y apoyo familiar, y siendo organizados, se pueden lograr Metas muy altas.

Si somos perseverantes (**“Persevera y triunfarás”**), y ponemos nuestro cerebro y nuestro corazón en lo que hacemos podemos ser felices!.

Capítulo 6 (2ª parte): Sombreros y camisetas para pensar y actuar

“El hombre que domina sus emociones, es mejor que quien domina un imperio”

Proverbios

Los conceptos que siguen a continuación están en parte tomados un trabajo presentado en las “Terceras Jornadas de homenaje al Dr Enrique Pichon Riviére”, realizadas en Buenos Aires, el título es **“Aportes a la Creatividad en Psicología Social”, lo realicé con mi compañera Betina Flores.**

El trabajo está basado en la incorporación de conceptos de **Edward De Bono** y otros autores que han trabajado sobre creatividad.

En el libro de este autor llamado **“Los seis sombreros para pensar”** se propone esta técnica de roles simbolizados con sombreros de distintos colores, para que la persona deje de lado su ego y represente distintos roles y no quede estereotipada en uno solo.

Para nosotros dejaran de llamarse **“sombreros”**, que prioriza el pensamiento, la cabeza, y denominaremos **“camisetas”** a estos roles, que simboliza el lenguaje pichoniano de “poner el cuerpo”, los sentimientos y pensamientos, el corazón y el cerebro, para “entrar a la cancha”, a la vida misma.

En un artículo del 4 de abril de 2010, cuyo texto es de Fabiana Fondevila, el psicofisiólogo Rollin McCraty dice que la **neuro-cardiología** confirma que el corazón es un órgano sensorio sofisticado. Puede aprender, recordar y tomar decisiones funcionales que no involucran a la corteza cerebral.

Es una idea novedosa: **el corazón posee una forma de inteligencia** que el cerebro apenas vislumbra, y es esa inteligencia la que a menudo decide entre la enfermedad y la salud, la felicidad y la depresión, la vida y la muerte.

Este órgano que pesa 400 g y bombea 70 veces por minuto, tiene línea directa con nuestras emociones, y ha dado muestra de algunas propiedades

asombrosas: capacidad de intuición (reacciona a un estímulo antes de que se produzca, y antes de que la información llegue al cerebro); un campo electromagnético cien veces mayor al del cerebro, que afecta positiva o negativamente al entorno según la información que transmite.

En los `90 el neurocardiólogo Armour postuló el concepto de **Heart Brain (Cerebro del Corazón)**: un sistema nervioso intrínseco que incluye neuronas, neurotransmisores, proteínas y células de apoyo similares a las del cerebro, que lo facultan para aprender, recordar, sentir y percibir por su cuenta. Además es un órgano endócrino que produce varias hormonas.

Pero lo más importante de lo que puede hacer solo, es lo que logra cuando actúa en sincronización y armonía con el cerebro y otros sistemas del cuerpo, a esto se lo llama **COHERENCIA**.

En el cuerpo humano es el ritmo cardíaco el que marca el paso a todo el sistema, influye en los procesos cerebrales que controlan al sistema nervioso autónomo, la función cognitiva y las emociones. Para muchos el problema es que piensan una cosa y sienten otra, cuando logran una “coherencia” no sólo protegen su salud cardíaca y general, sino que también piensan mejor.

Esto reafirma nuestra propuesta de “camisetas” (sentir y pensar) en vez de sombreros (sólo pensar) que describo a continuación:

Camiseta Blanca

Representa lo neutro, lo objetivo, datos, números, información, cifras, estadísticas.

No hace interpretaciones, no da opiniones, ni expresa sentimientos.

El mejor ejemplo es la precisión de la computadora, del lenguaje matemático, de las ciencias exactas.

Sería nuestro cerebro, los pensamientos despojados de sentimientos.

Camiseta Roja

Esta camiseta permite expresar los sentimientos, emociones, presentimientos, intuiciones, miedos.

Cuando usamos este rol nunca debería hacerse el intento de justificar.

Sería nuestro corazón, toda su energía, emoción, el amor, el odio, la angustia, la alegría, la depresión, la excitación.

Camiseta Negra

Se ocupa de juicios negativos, del señalamiento de lo que está mal, incorrecto o erróneo, de lo que no va a funcionar, lo que no se acomoda al conocimiento aceptado o a la experiencia previa.

Exterioriza los riesgos y peligros, las imperfecciones de un diseño.

Representa las trabas, las resistencias, los obstáculos, los prejuicios, la rigidez.

Los **Bloqueos** pueden ser:- Cognoscitivos: ver sólo una vía de solución, influencia negativa de las teorías dominantes

-Afectivos: miedo a cometer faltas, necesidad urgente de encontrar soluciones, exagerada necesidad de seguridad, falta de confianza en la propia capacidad creativa.

-Culturales: tendencia al éxito, dicotomía trabajo-juego, presión de conformidad.

Camiseta Amarilla

Simboliza el brillo del sol, la luminosidad, por lo tanto es optimista y positiva.

Abarca desde aspectos lógicos, prácticos, hasta sueños, visiones, esperanzas.

Implica una actitud constructiva y generativa, con propuestas concretas y sugerencias; es eficaz y operativo, se ocupa de crecer y hacer crecer a otros.

Camiseta Verde

Es la camiseta de la creatividad; el “Crear” de la nada es privativo de Dios, el Hombre crea, o mejor dicho “Recrea” pues siempre se parte de material pre-existente; no es sólo para los iluminados, o para artistas famosos: **todo ser humano puede desarrollar, entrenar, aprender y practicar la creatividad. Más que una aptitud innata es una Actitud frente a la vida.**

No depende de un elevado coeficiente intelectual (muchos creadores geniales eran considerados alumnos mediocres por sus profesores, por ej. Einstein).

Crear es creer, es criar, por eso la educación juega un papel importante en el estímulo del desarrollo del potencial creativo, en el regar la semilla.

También es extraer : “La escultura está en el interior de la piedra, solo hay que sacar lo que sobra” como decía Miguel Angel al observar los bloques de mármol a los que esculpía.

Es la **búsqueda de alternativas**, el ir más allá de lo obvio, de lo conocido, lo aceptado, lo explícito, lo consciente y ser capaz de visualizar, intuir, bucear en lo implícito, lo inconsciente, lo oculto, lo diferente. El creador

parte de un objeto primario, lo disgrega, lo segmenta, lo desestructura...para volverlo a estructurar, a redefinir, a reelaborar (ej. Picasso pudo crear a partir de algo siniestro como la Guerra Civil Española, algo artístico y trascendente como el Guernica).

El hombre crea por varias motivaciones y necesidades, de autorrealización, para superar la muerte, trascender, para vencer la tristeza, la depresión, para jugar y recrearse.

En general se parte por la observación y el cuestionamiento, donde **toda información es un punto de partida y no de llegada** (incluyendo los conceptos de este libro).

Luego en una segunda etapa de **“incubación de ideas”**, donde nuestro inconsciente sigue trabajando y “digiriendo” pensamientos, percepciones, imágenes, se produce un salto cualitativo, un instante de **“iluminación”**, de darse cuenta, donde aparece lo creativo: sería la **“Inspiración”** o creatividad primaria.

Posteriormente sigue la elaboración, donde lo racional, conciente, debe ir acompañado del trabajo arduo y perseverante, como decía **Picasso: “Si viene la inspiración que me agarre trabajando”**.

Finalmente está la etapa del desprendimiento, del separarse de lo creado, de entregarlo a los demás.

Durante el proceso creador es importante la pausa creativa, el detenerse a explorar la posibilidad de ideas alternativas en ese punto.

En esta búsqueda hay distintas técnicas, como la **“Tormenta de Ideas”** donde todos sueltan todas las ideas que se les ocurran, sin detenerse a censurarlas; la **“Sinéctica”** que es la búsqueda de nexos entre dos hechos aparentemente dispares (aquí a veces interviene el azar pues Gutenberg inventó la imprenta viendo una prensa de uva).

La **visualización creativa** y la relajación creativa nos permiten el desarrollo de la imaginación aplicada a la creatividad.

La **provocación** es un aspecto importante, De Bono lo simboliza con la palabra **“O.P.”**, es una técnica para salir de nuestras pautas habituales de pensamiento. Es poder transgredir ciertos límites y ataduras, es darse permiso.

El **“Pensamiento Lateral”** es una serie de actitudes y técnicas para salir del pensamiento vertical y convergente (por ejemplo, si buscamos un tesoro, sería buscarlo cavando un pozo vertical, y seguir cavando más profundo) y pasar al pensamiento divergente (cavar más hoyos en distintos lados); se utiliza para ver lo mismo desde distintos puntos de vista, distintas perspectivas, para generar conceptos y percepciones nuevas.

Camiseta Azul

Si se trabaja en un grupo, ésta es la camiseta del coordinador: su tarea es marcar el encuadre de espacio y tiempo de trabajo, explicitar las reglas y la tarea.

So rol es acompañar el pensamiento y trabajo del grupo, coordinar las actividades de las distintas “camisetas” mediante sus intervenciones.

Es responsable de la síntesis, la visión global, la distancia óptima, las conclusiones, las devoluciones, debe poder realizar distintos tipos de lecturas y análisis de lo que ocurre en el grupo.

La propuesta es fomentar la creatividad, para que seamos “más originales y menos fotocopias”, más humanos y menos “ladrillos” en la pared, más hombres que engranajes...

Capítulo

7



**Errores
Frecuentes**

Capítulo 7 Errores Frecuentes

En este capítulo menciono algunos de los errores que considero más frecuentes en la gente, en lo económico, en la conducta, en la forma de pensar y en las emociones.

Errores en los aspectos económicos

Gastar más de lo que tengo

Hay que elegir metas de acuerdo a nuestras posibilidades actuales, metas realistas, concretables, que respondan a nuestras expectativas.

Según R. Kiyosaki “Los pobres y la clase media adquieren sus lujos al principio, y los ricos al final”.

Por ejemplo un empleado de una verdulería va a sacar un auto en cuotas con el recibo de su sueldo, esto lo esclaviza a trabajar para otros; debería primero poner su propio negocio y luego con la ganancia comprar el auto al contado.

Con la entrega casi compulsiva de tarjetas de crédito, pues se mandan miles de tarjetas a quienes no las pidieron, está la tentación de aceptarlas y “gastar más de lo que se tiene”, se tiende a comprar artículos superfluos, se siente que nunca se va a pagar... pero al llegar el resumen muchos se sorprenden porque gastaron más de la cuenta y que dan atrapados, con el sueldo gastado antes de cobrarlo!.

En los objetivos materiales hay que evitar caer en la trampa de ponerse en deuda y esclavizarse.

Hay que “buscarle la vuelta” de otra manera.

También los proyectos y objetivos tienen que ser lo suficientemente altos para motivarnos a esforzarnos, crecer, y sentirnos realizados al lograrlos.

Ir avanzando paso a paso, escalón por escalón, si uno piensa tener un título universitario, hay que ir concentrándose materia por materia, año por año, etapa por etapa. “Un viaje de mil kilómetros empieza por un paso” como dicen los chinos.

Contar los huevos antes que los ponga la gallina

No gastar a cuenta de lo que se supone uno va a ganar; hasta no tener el dinero en la mano, este no es seguro.

Uno de los errores más frecuentes en el ámbito económico es hacer proyecciones de ganancias, que muchas veces no se cumplen por imprevistos o errores de cálculo.

Las condiciones macro-económicas suelen cambiar abruptamente y arrastrar a muchas personas.

Uno debe ir “pisando sobre firme”, ir teniendo un riesgo “controlado”: si inicio un proyecto, no arriesgar el 100 % del capital, sino una parte, así si pierdo, no pierdo todo lo que tengo.

Como en los deportes, no contar por ganado un partido antes de jugarlo, aunque en teoría un rival sea inferior, pues la soberbia o el exceso de confianza nos hace relajar y si el rival se esfuerza nos puede ganar.

De la misma manera, no considerar “fácil” una materia hasta no rendirla (yo decía en la facultad que la única materia fácil es la materia aprobada).

PATRONES DE CONDUCTA

Si uno analiza el tiempo hacia atrás, se puede ver que tanto a la gente que “le va bien”, como a la que le “va mal”, no es tanto la suerte, la economía o la política de turno lo que influye, sino que repiten **patrones de conducta**, formas de pensar y actuar, tanto favorables (“les va bien”), como desfavorables (“les va mal”).

El **error** más frecuente es **focalizar en lo externo**: echarle la culpa a otros de nuestra situación, de lo que nos pasa.

Si bien es cierto que el medio influye, tenemos que focalizar en nuestro interior, en lo **que podemos hacer nosotros** frente a esa situación, en mejorar **nuestra actitud**.

Es obvio decir que todos quisiéramos vivir en un mundo o país lleno de oportunidades, pero eso no es la realidad. Tenemos que manejarnos con la **realidad concreta** que nos toca, **crear nuestras propias oportunidades** y aprovechar al máximo las que se presenten.

Deuda

En lo económico, el deseo de poseer algo material, (aquí el ejemplo más frecuente es un automóvil, pero puede ser ropa, un viaje, etc.) lleva a muchas personas a pedir un préstamo, en general a un banco.

Se entra así en “**Situación de Deuda**”, casi sin darse cuenta, es lo que llamo **esclavitud económico-laboral**, pues se empieza a trabajar durante años para el banco (o la concesionaria, o el prestamista).

Se cometen dos errores básicos (con otras palabras, esto lo aprendí de mi abuela Angélica):

1- Gastar más de lo que tenemos: pues sino tenemos dinero para obtener ese bien material (que muchas veces no es de primera necesidad, suele ser para aparentar, para mostrar en sociedad), busquemos la forma de trabajar y estudiar primero, para ser independientes (aunque andemos en bici un tiempo!) y luego adquirir ese objeto.

2- Contar el dinero antes de tenerlo: es decir no contar con algo “seguro” si todavía no lo tenemos, por ejemplo un sueldo “seguro” a fin de mes durante años; muy seguido trato con gente que pierde el empleo por diversos motivos y no puede pagar las deudas contraídas (y el banco no perdona!), le rematan sus bienes y pierde todo.

Si el dinero se lo piden a un amigo, también se suele perder la amistad. Si lo piden a un familiar, se deteriora también la familia.

Por eso un lema importante es **“No pedir ni dar garantías”**, primero no pedir, segundo no salir de garantía (en general los que no coinciden con este lema es porque les gusta “pedir”); otro lema es “Tratar de ayudar siempre”, es decir, dar ayuda, prestar, pero con un análisis previo, pues muchas veces los préstamos se usan para cosas superfluas.

Varias personas me han comentado que por salir de garante de alguien conocido (por ejemplo al hijo), perdieron su casa. Aquí es necesario aclarar que en muchas oportunidades el que no paga no lo hace porque no quiere, sino porque le fue mal en el negocio, porque perdió el empleo o porque se fundió la empresa.

Un tercer error suele ser **“Arriesgarlo todo”**, bajo el fundamento de que “el que no arriesga no gana” se suelen cometer conductas “suicidas” en los negocios, pues conozco gente que en momentos de la Argentina que se daban intereses desorbitados, vendió hasta su casa para ponerla a interés en el banco o en una financiera: demás está decir el final...perdieron su casa y quedaron en la calle...y con problemas de salud física y anímica.

R. Kiyosaki aconseja no arriesgar más de un 20 % de nuestro patrimonio en un proyecto o negocio, él dice “jugar con dinero que puedo perder”, es decir **tener un riesgo calculado**.

Satisfacción inmediata

La causa de estas conductas poco razonables suele ser la necesidad de “satisfacción inmediata”: el no poder esperar para obtener algo material, es una conducta normal en niños pequeños, pero en el adulto lleva a grandes errores.

Se quiere tener algo YA y se piensa que con pedir plata y obtenerlo se termina la historia... en realidad empieza!.

Muchas personas sufren durante años para salir de una deuda, pero cuando lo hacen, en vez de aprender del error...vuelven a ponerse en deuda otra vez!!.

Conductas cíclicas

Endeudarse, sufrir, pagar la deuda y volver a endeudarse es una “conducta cíclica”, se repite continuamente a lo largo de la vida del individuo, si este no aprende la lección.

Se puede pensar que con más dinero se soluciona el problema, pero no es así, en general se agrava.

Por ejemplo, si una persona gana un sueldo de \$1.000, y le dan un crédito para un auto de \$10.000 uno puede pensar que si consigue un empleo de \$10.000 por mes el problema se solucionaría; no es así pues la persona buscaría un crédito mayor para cambiar el auto por uno más caro, pediría un crédito de \$100.000, lo que no sólo no soluciona nada, sino que agrava la situación, pues **el error no está en el monto del dinero sino en la actitud y forma de pensar de la persona, el patrón de conducta es lo que debe cambiar.**

El ejemplo anterior se refiere a lo económico.

En lo laboral, quién no conoce gente que empieza un trabajo nuevo y lo describe el ideal?. Buen horario, buen sueldo, buenos compañeros, está muy contento y feliz...

Pero al poco tiempo el trabajo no era tan bueno, la paga es poca, los compañeros son malos, no está cómodo...

Deja ese trabajo y busca otro...este sí es el ideal, está muy entusiasmado porque es un buen trabajo, buen horario, buen sueldo, buen ambiente de trabajo...pero en un tiempo pasa a decir que no era tan buen trabajo, los horarios son esclavos, los compañeros son insoportables...

Deja ese trabajo y empieza otro...este si es el ideal...y los ciclos siguen toda su vida si no aprende y cambia su patrón de conducta.

Este tipo de conducta cíclica se ve en las relaciones de pareja, o en la elección de amigos.

Quién no conoce a alguien al que no le duran las parejas o es incapaz de una relación larga y duradera?.La chica soltera conoce a un muchacho que le gusta, es atento, buena persona, agradable, maravilloso, se pone de novia; al poco tiempo este mismo muchacho resulta que no era tan bueno, ni tan maravilloso...

Lo deja y conoce a otro hombre, este si es genial, buen mozo, atento...forma pareja, pero al poco tiempo se separa, pues este señor no era tan bueno, ni tan atento...

Conoce a otro...y se repite el ciclo. Esto no quiere decir que si una relación no funciona uno deba mantenerla porque si, pues es bueno saber elegir con quien compartir la vida.

Pero **si una persona “siempre” tiene “mala suerte”** con la pareja, debería **preguntarse: no estaré fallando yo en algo?** Que puedo cambiar, o mejorar en mi para llevar adelante una relación estable?.

Pues justamente lo que está fallando es el patrón de conducta, no es sólo la otra persona, sino el propio individuo (hombre o mujer) el que tiene que iniciar un cambio y desarrollar esa faceta de la vida en pareja.

Y recordar que “Si TÚ te superas, todo mejora”

Capítulo

8



Manejo Saludable del Dinero

Capítulo 8 Manejo Saludable del Dinero

**“No es rico el que mucho tiene
Sino el que poco necesita”**

En la vida adulta la mayoría de las personas queda atrapada por el trabajo, en busca de un sueldo a fin de mes, tiene horarios muy exigentes, con poco tiempo libre para si mismo y para la familia, agotados por el estrés y las exigencias no pueden pensar en otras opciones de vida, es la **ESCLAVITUD ECONÓMICO-LABORAL, (CELDA ECONÓMICO-LABORAL).**

Es esclavitud porque el individuo, muchas veces sin darse cuenta, pasa a trabajar para el dueño del negocio, o para el estado, para la concesionaria que le vendió el auto en cuotas, o para el banco que le prestó dinero (y tiene que trabajar durante años para pagar mucho mas de lo que le prestaron!). Y encima a veces se buscan 2 trabajos para pagar las deudas!. Como dice el **tango “Yira, Yira” de Discépolo:**

“Cuando rajés los tamangos
Buscando ese mango
Que te haga morfar...(estar desocupado, buscando empleo)
La indiferencia del mundo
Que es sordo y es mudo
Recién sentirás”

En realidad, este “sueldo seguro” a fin de mes, no es tan “seguro”, porque cierra el negocio, o por restricción de personal, etc. Y no es raro que se quede “en la calle”, sin trabajo y con deudas.

“Cuando estés bien en la vía
Sin rumbo, desesperao...(en “Situación de Calle”)
Cuando no tengas ni fe
Ni yerba de ayer
Secándose al sol”

Propongo como solución una , no revolución, sino **EVOLUCIÓN EDUCATIVA**, que no está en contra de nadie, sino a favor de la **LIBERTAD** de la persona, para que recupere tiempo libre, independencia económica, pueda hacer actividades que le gusten y estar con su familia.

En realidad el invento del dinero, si bien es gran utilidad para el intercambio comercial y muchos otros aspectos de la vida cotidiana, es un

gran “circo” armado, pues el respaldo del dinero es dudoso y arbitrario (cada billete que circula tendría un respaldo en oro, en el banco de cada país, pero esto cambió, ahora el respaldo lo dan “los gobiernos”, a parte...quien verifica o esta seguro de ello? Que pasaría si todos o una gran mayoría reclama su parte del oro? O si sacaría todo el dinero de los bancos? No alcanzaría!!! Sería un gran desastre!!!).

Y no es del todo racional...por ejemplo en la Argentina hace años el peso se devaluó tanto que se implemento el “Plan Austral”: 1 Austral empezó valiendo un poco más que un dólar, pero antes que termine ese mismo periodo de gobierno se devaluó 10.000 veces!!! (fue la Hiper-inflación), alguien se lo imaginaba? La realidad superó todos los pronósticos!!!

En el periodo siguiente se volvió al peso: se sacaron 4 ceros: 10.000 australes pasaron a valer un peso!!.

Mas 2 ceros que ya se habían sacado antes hace que 1.000.000 de pesos de la época de mi niñez valgan 1 peso de ahora!! O sea que si hubiéramos ahorrado un millón de pesos de esa época en vez de ser millonarios ahora compraríamos...solo un caramelo!!!!.

Al volver la última vez al peso, la Ley de Convertibilidad estableció que 1 peso es convertible a 1 dólar estadounidense.

Al terminar ese periodo de gobierno, y por las turbulencias políticas, la gente quiso sacar el dinero de los bancos, pero no la dejaron!! (fue el Corralito) y luego devolvieron el dinero en el tiempo, la forma y la cantidad que quisieron!!.

Es esto racional?.

Después de esta situación se sale de la Convertibilidad y 1 peso que era 1 dólar, ahora son casi 4 pesos los que valen 1 dólar.

Esto quiere decir que un obrero norteamericano haciendo el mismo trabajo que uno argentino, viene a nuestro país y compra 4 veces mas!!! Y si un argentino va allá compra 1/4 !!.(y si es europeo y gana en Euros compra acá 5 veces mas y nosotros 1/5 !).

Estos cambios de reglas, son racionales? Son estables, coherentes, predecibles? Como ven no es así en la realidad. Incluso en EEUU y Europa explotaron las “burbujas” inmobiliarias dando lugar a crisis económicas casi sin precedentes.

Peor en la Argentina donde la inestabilidad es mucho mayor: mi madre quería saber cuanto le costó hacer la casa que construyó con mi padre, y fue anotando los gastos (compra de materiales, mano de obra, etc.) en un libreta...pero al pasar el tiempo fueron tantos los cambios en el valor del dinero (inflación, devaluación, hiperinflación, pesos, australes, patacones, pesos “Ley”, pesos convertibles, etc.) que nunca supimos cuanto salió!.

Son muy importantes los **aspectos emocionales** con respecto al dinero, como dice la Biblia en sus proverbios: **“Es mejor el que domina sus**

emociones que el que domina un imperio", pues el miedo, la ambición desmedida, la codicia, la avaricia nublan el razonamiento.

Hay gente que se autocastiga y autodestruye viviendo en una **deuda perpetua**...gastando más de lo que gana (muchas veces comprando cosas superfluas como ropa, adornos, joyas, electrodomésticos, me refiero a comprar sin realmente necesitar u darle uso a esos objetos).

Hay que recordar que **"No es rico el que mucho tiene sino el que poco necesita"**.

A veces la **inseguridad** es el motivo de los errores, pues la seguridad no está en una cifra de dinero, sino en nuestro pensamiento, en nuestra mente y nuestra actitud.

El dinero es un acuerdo sobre "valor", es una idea, un acuerdo aceptado (como vimos antes **no es tan "real"**, concreto o estable como mucho suponen) de ahí el concepto de crear nosotros cosas, ideas, construcciones que sean de la necesidad de los demás y que estos valoren, pues con preocuparnos por el dinero no generamos ninguna mejoría, es mejor "ocuparnos" con acciones concretas.

Aconsejo **"INVERSIONES RECTANGULARES"**

- La mejor inversión es el estudio (acá el rectángulo es el **libro**, que simboliza la **educación**), concepto que me enseñaron mis padres de chico.
- Luego de estudiar, trabajar, al ganar dinero ahorrar e ir invirtiendo en inmuebles (acá el símbolo rectangular es el **ladrillo**, también representativo de **trabajo y construcción**).

No me gusta la contabilidad, ni el manejo del dinero, pero uno debe hacerlo por **necesidad**, estamos en este tiempo en un encuadre capitalista y desde el momento en que tenemos un peso debemos decidir que hacer con él: gastarlo, ahorrarlo, comprar pan, donarlo, etc.

Enrique Pichon Rivière decía que "la necesidad es el motor del vínculo", se refería al vínculo entre las personas, pero es también cierto para el vínculo con el dinero.

En las crisis emocionales se tiende a pensar que el tener dinero protege completamente de las crisis, no es así. **Tampoco más dinero es más felicidad**: "Al menos un 95 % de las personas que les pregunté si hay una correlación entre ingresos y felicidad, admiten que su felicidad nunca estuvo relacionada en proporción directa a sus ingresos. Cuando eran relativamente pobres, estaban seguros de ser más felices si tenían más dinero, cuando lo lograban de daban cuenta que no era así; pensaban entonces que había que tener más dinero, pero cuando tenían bastante más-oh! sorpresa!- aún no eran más felices: el Mercedes los llevaba igual que el viejo Chevy, y la casa grande con pileta no era tan diferente a la

anterior...encima los chicos preferían seguir yendo a la playa con sus amigos que estar en la pileta” (Dr William Nolen , “La crisis del Hombre Maduro”).

Muchos profesionales muy calificados, médicos, licenciados, ingenieros, después de varios años de trabajo se encuentran con problemas económicos; fundamentalmente por no tener un manejo saludable del dinero; yo los comprendo, pues nunca me gustó (ni me gusta) la contabilidad, como dije antes, pero es una necesidad para saber administrar y manejar el dinero, para evitar problemas financieros, y con ello evitar problemas de salud, estrés y otros.

En el capítulo siete de la tercera parte del libro hablo de los **errores más comunes**:

-Gastar más de lo que se tiene: por ejemplo con tarjetas de crédito, préstamos, etc.

-Contar los huevos antes que los ponga la gallina: hacer proyecciones de ingresos, contar con eso para sacar algo en cuotas (ej. un auto), y luego comprobar que hay muchos imprevistos que se pueden dar a largo plazo, y pasar grandes sustos, depresiones y pérdidas económicas.

Ese deseo de satisfacción inmediata es lo que lleva al endeudamiento (y a la esclavitud para pagarle a otro). Se puede pensar que más dinero resuelve el problema... no es así; **si la persona no aprende de la experiencia, más dinero es igual a más problemas:** la gente tiende a volver a endeudarse, repitiendo el ciclo (es el patrón de conductas cíclicas).

Comenzando un análisis básico (sentido común y matemática elemental !): hay que crear opciones para generar ingresos, siempre gastar menos de lo que se gana, esto que parece tan sencillo la gente no lo entiende: piensa que solo metiéndose en deudas se “sale adelante”... y en general se va para atrás!.

En cuanto a contraer deuda, es fundamental diferenciar si es deuda para adquirir algo que genere ingreso de dinero al bolsillo (ACTIVO), o para algo que saca dinero del bolsillo (PASIVO).

Es lo que sería un **deuda “buena”**, para bien, o una **deuda “mala”**, que nos presiona a pagar con nuestro trabajo.

Por ejemplo, si adquirimos un auto: si es para trabajar como remisero o taxista, sería una herramienta de trabajo, una deuda “buena” (esto en principio, pues **para mí toda deuda es “mala” hasta que se demuestre lo contrario**), si al auto sólo lo queremos para pasear, es deuda “mala”, sigamos con el automóvil viejo un tiempo más...

Lo anterior refleja que no sólo el **objeto** puede ser un Activo o Pasivo, sino que es el **uso que se le da** lo que determina si es Activo-Pasivo.

Muchos de los conceptos que comento aquí se pueden leer, ampliar y analizar en el libro “Padre Rico, Padre Pobre”, y en “El Cuadrante del flujo de Dinero” de Robert Kiyosaky.

El dice que **si uno quiere ser rico sólo tiene que saber la diferencia entre un ACTIVO y un PASIVO, y adquirir ACTIVOS.**

En realidad todos los extremos son malos, y ser demasiado rico puede ser **inmoral**: si se poseen miles de millones de dólares, y se vive sólo de la especulación sin aportar nada a la sociedad, existiendo millones de personas con hambre, necesidades básicas insatisfechas, eso es inmoral (Gandhi decía que era delito retener algo que no se usa y los demás necesitan: por ejemplo, hay en la Argentina dueños de miles de hectáreas de campo que a veces no explotan... cuánta gente podría trabajar y cuantos alimentos se podrían obtener para alimentar a muchos seres humanos; también aca está la responsabilidad de las leyes y del Estado).

Tampoco es necesario “regalar” las cosas: uno puede crear una fábrica: esto crea trabajo y el dueño gana dinero; construir una casa: genera trabajo a muchos gremios: arquitectos, albañiles, plomeros, carpinteros, etc. y nosotros nos beneficiamos viviendo en nuestra casa. Un buen negocio es cuando todos se benefician, no cuando unos se benefician perjudicando a otros.

El puntapié inicial para iniciar un emprendimiento debería ser cubrir una necesidad de los demás y fijarse que es lo que podemos aportar nosotros, según nuestras aptitudes, gustos, nuestra pasión: las necesidades pueden ser viviendas, alimentos, educación, salud, etc.

Hay que **usar las grandes tendencias a favor nuestro**, hoy en día esas tendencias son:

- Vida Sana
- Incorporación de Tecnología
- Compromiso Social

La mayoría de los emprendimientos, alrededor del 60 a 70 %, fracasa antes de los 3 años: hay que analizar muchos aspectos: análisis del mercado, las necesidades, las **“Cuatro P”**: **Producto, Plaza, Promoción, Precio**; otro aspecto fundamental: como el porcentaje de fracasos es tan alto, **no debemos arriesgar más de un 20 o 30 % de nuestro capital en un proyecto**, conozco una familia en donde el esposo dejó el trabajo y vendió la casa para poner un negocio; se mudaron de ciudad donde alquilaron un local para poner ese negocio y empezaron a alquilar también una casa para vivir...resultado: el negocio fracasó, quedaron con deudas, sin casa, y sin trabajo...

Para emprender es un importante buscar opciones, **INNOVAR**, invertir en activos; crear, construir, inventar, ordeñar (no matar la vaca!), **PENSAR**, poner nuestro cerebro y nuestro corazón en sintonía, en coherencia. En “Entrenamiento de Cerebro” y el capítulo PENSAR desarrollo estos temas.

Robert Kiyosaky dice que nuestro mayor activo es **NUESTRA MENTE** (y nuestra salud): por eso propone la educación financiera, para “ver” con nuestra mente las oportunidades que están frente a nuestros ojos; es más,

dice que “**Las crisis económicas son la mejor oportunidad**”, manejar las emociones potentes y básicas que provoca el dinero: **Miedo y Codicia**; propone estar “**focalizado**” y atender nuestro propio negocio; dice que hay **dar para recibir**, como el maestro al alumno, el enseñar y aprender, y aconseja el desarrollo de las habilidades de comunicación: escribir, hablar, negociar... y superar el miedo al rechazo de otras personas.

NIVELES DE ANÁLISIS DE PROBLEMAS ECONÓMICO-VIVENCIALES

A continuación expongo técnicas de análisis, propias y de distintos autores, que van desde un aspecto a seis aspectos, para aplicar a las situaciones que la vida nos presenta en forma de problemas económico-vivenciales para resolver:

Análisis de Un aspecto

Es un análisis primitivo y erróneo en el sentido de que toda situación tiene más de un aspecto a analizar.

Suele ser el primer análisis y es una “Reacción Emocional” en “caliente”, en el momento: si alguien nos roba, lo queremos agredir, matar, pero analizando más tranquilos debemos hallar muchas otras opciones mejores.

Análisis de Dos Aspectos:

Pro-Contras, lo Bueno y lo Malo: toda situación, todo cambio, tiene aspectos buenos y malos. Los ejemplos que menciono con frecuencia en este libro son: cuando se me fundió la camioneta en la ruta, estuve más de 10 hs en el taller, es una situación “mala” pero la transformé en “buena” al aprovechar ese tiempo a favor empezando a escribir este libro; la epidemia de gripe porcina, junto a un temporal, dos situaciones “malas” pero los aspectos positivos que le encontré son compartir tiempo en familia y seguir mi libro.

Activos-Pasivos: es un concepto muy importante: Activo es lo que pone dinero en tu bolsillo, Pasivo es lo que saca dinero de tu bolsillo (R. Kiyosaky).

Si uno aprende esta diferencia y logra aplicarla, invirtiendo sólo en activos, se podría crecer económicamente; a veces se invierte en cosas secundarias que nos esclavizan con deudas y nos ponen en dificultades. Mi recomendación son las inversiones “Rectangulares”: Libros (educación) y Ladrillos (trabajo, construcción, inmuebles).

Superficial-Profundo: la mayoría de las veces la gente opina en forma superficial, olvidando que “Lo esencial es invisible a los ojos” (“El Principito” de Saint Exupery), evitando el esfuerzo de informarse en profundidad y luego opinar o tomar decisiones.

Análisis de Tres Aspectos

Tres Niveles de Análisis:

Individual: se refiere a la persona, al individuo

Microsocial: es el grupo que rodea al individuo, la familia, el grupo de trabajo.

Macrosocial: es la sociedad, el país, la ciudad.

Tres Actitudes de Análisis

Escéptico: no cree en nada, sin hacer ningún análisis

Creyente: se cree todo sin analizar.

Analista: analiza luego de informarse, y luego se forma la opinión. Es la mejor opción, pero requiere de esfuerzo y tiempo.

Tres Actitudes Emocionales

Un periodista entrevista a tres empleados de la misma fábrica, uno dice: es muy malo el trabajo, no me gusta, no le veo nada lindo; otro dice: el empleo no es muy bueno, me gusta poco, pero gano para vivir; el tercero dice: hay que mejorar muchas cosas, pero satisfacemos necesidades de nuestros semejantes, y estoy aprendiendo cosas nuevas: así se presentan las tres principales actitudes:

Quejoso-Negativo

Conformista

Positivo

Tres Escenarios Posibles (es un análisis de contingencias usado en las ciencias económicas)

Si salimos a navegar, debemos llevar un motor por si hay viento en contra, agua potable, algo de alimentos, un aparato de comunicación con tierra firme.

Si hay viento a favor todo es más fácil, y con una vela nos desplazaremos.

Si el tiempo se mantiene estable, está dentro de lo previsto y nos manejaremos bien... pero llevemos lo necesario por si cambia el viento!!

Negativo: viento en contra

Positivo: viento a favor

Estable: se mantienen las condiciones previstas

Análisis de Cuatro Aspectos

Cuadrante ABCD : se refiere a que las situaciones de la vida son una mezcla de ajedrez, barajas, cancha de juego, destino. Desarrollo este tema en el capítulo cuatro.

Cuadrante FODA : es otro de los análisis básicos de las empresas, de las ciencias económicas: Fortalezas y Oportunidades, Debilidades y Amenazas.

Cuadrante E A D I (Cuadrante del Flujo de Efectivo): R. Kiyosaky dice que toda actividad económica está en estas cuatro áreas: Empleado (trabaja por un sueldo), Autoempleado (trabaja por su cuenta, por ejemplo un profesional, un médico, un psicólogo), Dueño (es propietario y puede estar o no trabajando en persona) e Inversionista (hace trabajar al dinero, sin su esfuerzo físico).

Análisis de Cinco Aspectos

Yo opino que la salud y la felicidad dependen de armonizar cinco aspectos básicos:

Personal: no hay que perder totalmente nuestro espacio personal, aunque estemos en pareja, con hijos y con trabajo, debemos tener tiempo para nosotros mismos: para descansar, leer, estar a solas, elaborar proyectos.

Familiar: es la base de todo, de nuestra formación como seres humanos, de los afectos, las enseñanzas, el apoyo mutuo: debe ser la prioridad número uno.

Tiempo: en el capítulo dos desarrollo el tema del tiempo; aquí solo diré que debemos “hacernos” tiempo necesario para la familia, para nosotros mismos, buscando equilibrio y armonía en la distribución del mismo.

Dinero: todos los consejos de este capítulo están enfocados en tener “buena cabeza” para administrar el dinero, de manera que nos sirva para satisfacer nuestras necesidades y las de nuestra familia, evitando hacer

“locuras” que luego pagamos con nuestra salud y con malos momentos de quienes nos rodean.

Laboral: este tema es tratado en el capítulo nueve; el trabajo es importante para servir a los demás y sentirnos útiles y pertenecientes a la sociedad.

Propongo empezar como empleado, para aprender; luego deberíamos ser independientes y crear trabajo; finalmente hay que encontrar la manera de generar ingreso no sólo con nuestro trabajo físico, para poder trabajar no por obligación, sino por decisión propia.

Análisis de Seis Aspectos

Seis Camisetas (en el capítulo seis del están desarrollados estos conceptos)

Roja: representa los sentimientos, las emociones, la alegría o tristeza que sentimos, lo que nos apasiona o no.

Negra: son los aspectos negativos, en la Situación-Síndrome Negativo del adulto comento estos conceptos.

Amarilla: simboliza lo positivo

Blanca:son los aspectos objetivos

Celeste: es el rol del que coordina el grupo

Verde: es la camiseta de la creatividad, la innovación, lo nuevo, lo original, el buscar opciones.

Para terminar este capítulo quiero recordar que **“el dinero no es todo”**, como leí hace un tiempo, “el dinero puede comprar una casa, pero no un hogar; se puede pagar por sexo, pero no se puede comprar el amor verdadero” y como dice Peteco Carabajal : “Es oro la amistad que no se compra ni vende, solo se da cuando en el pecho se siente; no es algo que se ha de usar cuando te sirva y nada más”.

Pero el buen manejo del dinero es uno de los aspectos necesarios para mantener nuestra salud, alimentar y educar a nuestra familia, poder cubrir gastos personales y no pasar sobresaltos económicos; **el “manejo**

saludable” del dinero es aprender a obtenerlo, acrecentarlo y administrarlo para bien nuestro y de los demás.

Capítulo

9



Área Laboral

Capítulo 9 Área Laboral

“Amanecía y el nuevo sol pintaba de oro las olas de un mar tranquilo.

Chapoteaba un pesquero a un kilómetro de la costa cuando, de pronto, rasgó el aire la voz llamando a la Bandada de la Comida y una multitud de mil gaviotas se aglomeró para regatear y luchar por cada pizca de pitanza. Comenzaba otro día de ajetreos.

Pero alejado y solitario, más allá de barcas y playas, estaba practicando Juan Salvador Gaviota.

...Cuando sepan, pensó, lo del Descubrimiento se pondrán locos de alegría. Cuanto mayor sentido tiene ahora la vida!. En lugar de nuestro lento y pesado ir y venir a los pesqueros, **hay una razón para vivir! Podremos alzarnos sobre nuestra ignorancia, podremos descubrirnos como criaturas de perfección, inteligencia y habilidad. Podremos ser libres!**

Podremos aprender a volar!!”

Juan Salvador Gaviota- Richard Bach

Transcribí estos fragmentos porque me recuerdan a que cuando amanece, en las estaciones de tren, paradas de micros, en las calles, salen multitudes de personas, dormidas y malhumoradas, como bandadas de gaviotas en busca de comida... día tras día, año tras año...yendo a un trabajo que muchas veces no les agrada ni los realiza como seres humanos, solo sobreviviendo.

Respeto mucho el trabajo y al trabajador, vengo de una familia que me inculcó el valor de trabajar, y estudiar; por eso mi propuesta es sumar, integrar lo laboral (creando trabajo), con el estudio, para ser libre e independiente, para crecer como persona y ayudar a los demás.

No me gusta la actitud de la gente que vive a expensas de los demás, creo que un parámetro de madurez es cuando la persona se puede mantener sola en lo laboral y económico, y cuando deja de echarle la culpa a otros (en especial a los padres) por como le va en la vida.

Como dice Jose Hernandez, en el “**Martin Fierro**”:

“Debe trabajar el hombre
Para ganarse su pan
Pues la miseria en su afán

De perseguir de mil modos
Golpea en la casa de todos
Y entra en la del haragán”

Por ello, en lo laboral es aconsejable intentar recorrer 3 etapas:

1º-Empleado

2º-Independizarse

3º-Poder vivir sin tener que trabajar

La **etapa de empleado** no debería extenderse mas allá de los 30 años, pues muchas veces conduce a la celda económico-laboral: quedar atrapado en un círculo vicioso: trabajo-como-duermo-trabajo todo por un sueldo (en general escaso) a fin de mes.

Está bien para empezar, pero no para toda la vida: pues no disponer de nuestro tiempo, tener que pedir permiso para ir al médico, hacer un trámite, rendir un examen o no poder elegir el momento y duración de nuestras vacaciones, es muy estresante...y encima, muchos trabajos son alienantes, y no satisfacen las necesidades vocacionales de la persona.

En esta etapa uno no debería trabajar solo por el sueldo, sino para aprender, no solo lo técnico, sino el **“Sistema Subyacente”**: es todo el sistema “que no se ve”: distribución, contactos, mercados, clientes, proveedores...

Por ej. uno de mis primeros trabajos fue en una quinta, si hubiera seguido en esa área, hubiera buscado aprender no solo como plantar un tomate, con que semilla, en que terreno, en que época del año, como regarlo, etc. (Conocimientos Técnicos), sino también donde venderlo, donde colocar el producto, a que precio, como negociar, conocer transportistas, mercados, clientes, es decir como manejar “todo” el negocio, todas sus facetas (Sistema Sub-yacente), para poner mi propia quinta e independizarme.

Aquí quiero aclarar dos aspectos: primero: si bien en un empleo hay que respetar la palabra empeñada y los contratos firmados, no es tampoco “un contrato a perpetuidad”, pues a veces el empleador “manipula” al empleado para mantenerlo en dependencia eterna; y segundo: esta independencia debe hacerse de manera honesta, ética y legal, evitando perjudicar a quien nos dio empleo, no hay que tener actitudes “bajas” o malintencionadas.

A esta **fase de “arranque”** de tener un empleo, debería seguir la de independencia, pero es aconsejable no hacerlo de golpe, sino con una **fase “intermedia de acople”**: es decir, sin dejar el primer trabajo, acoplar un tiempo corto el nuevo proyecto, hacer un enganche, sumar los 2 trabajos hasta estar seguros de que marcha bien el 2º trabajo.

La **fase de independizarse** tendría que estar relacionada con nuestros gustos, conocimientos, vocación, habilidades, capacidades, para poder sentirnos realizados.

Lo mejor de esta etapa es lograr nuestra **LIBERTAD**, de tiempo, de horarios, de organizarnos y hacer las cosas a nuestro gusto.

Para mi el tema de la desocupación desaparecería si todos los seres humanos adultos crearíamos 2 puestos de trabajo: uno para nosotros y otro para otra persona (“Trabajo es lo que sobra, lo que falta es empleo” pues tareas para hacer hay muchas: construir viviendas, hospitales, escuelas, etc., etc., etc.).

Y seria ideal lograr la tercera etapa: **Poder vivir sin tener la obligación de trabajar**, esto no significa no hacer nada, sino mantenernos activos trabajando donde y cuando queremos, disponer de nuestro tiempo, de nuestra vida, para hacer lo que queramos: compartir con la familia, estar cerca de nuestros seres queridos, hacer lo que nos guste: leer, escribir, viajar, estudiar.

Es importante destacar que esta etapa no propone explotar o perjudicar a otros, sino al contrario, lograrla brindando un servicio, cubriendo una necesidad. Todo buen negocio es cuando las dos partes se benefician, no cuando una gana y otra pierde.

Siguiendo el ejemplo de la quinta, lo primero es ser empleado, para poder ingresar en el área laboral, no solo por el sueldo, sino para aprender, no solo el “oficio”, lo técnico, sino aprender el “Sistema Subyacente” que no se ve, y es donde muchas veces es el secreto del éxito.

Luego de una fase de “acople”, donde sumariamos los 2 trabajos, la idea es independizarnos: tener nuestra propia quinta.

Y el último paso seria por ej. arrendar la quinta, o tener porcentaje de las ganancias, y lograr tener un ingreso superior a nuestros gastos sin tener que estar nosotros en persona trabajando.

A todos en algun momento, por enfermedad, vejez, invalidez, etc. nos llegará el momento en que no podamos trabajar.

Así que es necesario **“buscarle la vuelta”** durante nuestra época productiva laboral, lograr **tener “un techo”** (sino donde vamos a ir a parar en la vejez?), y **lograr un ingreso que no dependa de nuestra presencia física.**

No es aconsejable dejar nuestro futuro en manos de una jubilación (es bueno tenerla, pero no debe ser el único ingreso), o de una pensión del Estado, o de una institución privada, o depender de los caprichos de un ministro o presidente, en definitiva de alguien a quien no conocemos ni nos conoce ;todos los días escucho quejas de los jubilados a los que no les alcanza la jubilación, es escasa, alargan las fechas de pago... todo esto si les llegó la jubilación y pasaron todas las trabas y requisitos burocráticos. Recomendando leer (está en Internet) la nota del diario Clarín del domingo 18

de julio de 2010: “Llegar a viejo, un drama- Historias de vida: Jubilados al límite: la odisea de vivir con menos de \$30 por día- El haber mínimo de casi 5.000.000 de jubilados no llega a \$ 900”

Ojalá que las jubilaciones sean cada vez mejores, pero la realidad marca lo contrario; y va en proceso de empeorar, así que es casi suicida esperar que el estado o un ente privado nos mantenga económicamente durante muchos años. Las pirámides de población en muchos países se están invirtiendo: la expectativa de vida es cada vez más alta, con lo que el número de personas mayores va en aumento, y las parejas tienen cada vez menos hijos, por lo que hay menos jóvenes que aporten al sistema provisional.

Y una pregunta importante: Porqué tenemos que llegar a viejos para dejar de tener la obligación de trabajar?.

Si bien es fundamental mantenernos activos física, mental y laboralmente, para mantener nuestra salud, tendríamos que hacerlo por elección y no por obligación; por eso insisto en que cuando la persona es joven debe procurarse un techo (para evitar pagar toda la vida un alquiler, ej. solo \$ 1000 por mes son más de \$ 100.000 PERDIDOS en 10 años!!!), y tratar de procurarse un ingreso que no dependa de su trabajo físico, hacerse su “propia jubilación”.

Acá lograríamos no tener tantas urgencias y dedicarnos a lo importante: a trabajar en algo que logre **TRANSCENDENCIA** para nosotros y nuestros seres queridos, pues todas estas metas se logran si uno tiene una motivación mas grande que solo trabajar por dinero.

En cuanto a la elección de la actividad laboral, o profesión a elegir, esta debe tener aspectos vocacionales.

Vocación significa oír una Voz Interior que a uno lo llama a hacer algo; se aplicaba al sacerdocio: la persona escuchaba una voz, la voz de Dios, llamándolo al sacerdocio. Luego esta concepto se aplicó a otras profesiones: vocación por la medicina, por la arquitectura, por el derecho, etc.

Pero esta situación de un llamado interior tan claro y que no deja dudas es muy rara. Si es importante preguntarse: **Qué es Lo Mío?** Respuesta que solo cada persona en forma individual debe darse a si mismo (como va a saber alguien lo que quiere una persona más que ella misma!).

Para esta respuesta hay que tener en cuenta los gustos, aptitudes, conocimientos, experiencias de cada individuo.

Los **gustos** pueden ser el deporte, la lectura, los pasatiempos, la naturaleza, los animales, etc.

Dentro de un deporte, hay que saber elegir cual de todos: no es la mismo el fútbol, que la natación, que la gimnasia.

En las **aptitudes**, que sería la capacidad natural, genética de cada persona, los **dones** con que cada uno cuenta, para realizar una actividad: por ej. en atletismo cada biotipo físico es apto para distintas especialidades: si se es

veloz, hay que elegir distancias cortas, o salto en largo, o salto triple; si se es resistente y delgado, convienen las distancias largas, como el maratón; si se es alto: salto en alto; si se es pesado y fuerte: arrojar martillo, bala, etc.

Si el gusto es la lectura, se puede ser escritor, docente, periodista, investigador, etc.

Mi amigo, el intelectual **Claudio Baldoni**, dice que el “**hombre es lo que hace fuera del trabajo**”: como muchas veces uno no elige del todo el trabajo que tiene, lo hace “por necesidad”, lo que realmente le gusta a la persona lo realiza y practica fuera del horario laboral: otro amigo está a cargo de un taller mecánico que fundó su papá, le va bien con ese trabajo, pero apenas llega a su casa, se dedica a tocar la guitarra: él y sus hijos forman un grupo musical muy bueno (con guitarras, bajo, batería), han dado recitales, con músicos invitados y todo, también tiene condiciones para subir al escenario y animar el show; y hasta se hizo un pequeño estudio musical, esto quiere decir que quizás su verdadera vocación es la música.

Es conveniente saber cual es el **objeto** que nos gustaría estudiar, con el que nos agradaría trabajar; en mi caso en particular, me interesa el estudio del ser humano, por eso me gusta la medicina, la psicología, lo humanístico; a uno de mis mejores amigos la gustan los animales, por lo que estudio veterinaria. Si el gusto es el campo, se puede ser ingeniero agrónomo; si son los números, se puede ser contador, administrador de empresas, etc. Si el gusto son los libros, aparte de las profesiones que mencioné se puede ser abogado, historiador, profesor, etc.

También es bueno aprovechar los **conocimientos o experiencia** que uno tenga en un área: por ej. si se conoce de cultivos porque se trabajó en el campo, pero lo gustos son los números, se puede dedicar a administración agraria; si practicó deportes, y le gusta, pero no se destacó en ninguno: se puede poner un gimnasio, administrarlo y delegar en un profesor de educación física el manejo técnico.

Hoy en día muchas profesiones y actividades tienden a **converger**: en medicina hay equipos integrados por médicos, ingenieros, físicos, expertos en informática, diseñadores, auxiliares, por ejemplo para la cirugía robótica.

Y también es cierto que en la actualidad hay que hacer una formación y **educación permanente** en todas las profesiones y trabajos: antes el médico ejercía toda su vida con los conocimientos obtenidos hasta recibirse, hoy eso es impensable, por la gran cantidad de avances en métodos diagnósticos, tecnología, tratamientos, etc.

También la “**salida laboral**”, el “**reconocimiento social**”, son aspectos a tener en cuenta; aunque yo **pienso que la “salida laboral” depende de cómo cada persona lleva su carrera**: por ej. en teoría medicina tendría mejor salida laboral y reconocimiento social que un profesorado de inglés,

pero conozco muchos colegas sin trabajo, o siendo empleados de una clínica u hospital (estresados por las exigencias, muchos padecen el **Síndrome de Burn-out**, es decir están “quemados”, “fundidos”) o trabajando de otra cosa y conozco profesores de inglés que empezaron dando clases y ahora tienen sus propios institutos de enseñanza; la clave pasa por la actitud, por ser independiente y emprendedor.

Es de vital importancia desarrollar la **ADAPTABILIDAD**, que pasa por la actitud de aprender y hacer cosas nuevas.

Un ejemplo: atendí a un paciente con depresión porque había trabajado mas de 20 años en un banco y cuando lo echaron no sabía hacer otra cosa y no tenía desarrollada la capacidad de adaptabilidad, así que se le restringían mucho las opciones (prácticamente se quedó sin opciones).

Este paciente fue compañero de servicio militar de mi padre, al reencontrarse, mi padre que siempre se adaptó a muy distintos trabajos le comento de que había trabajado: albañil, asador, administrativo, inspector, en aserradero, carpintero, en transporte, comerciante, etc. y nunca le faltó trabajo!! .

Como dije antes: **trabajo es lo que sobra, lo que falta es empleo.**

Cosas para hacer sobran: escuelas, hospitales, casas, facultades, etc. por eso es tan importante la actitud de ser independiente y **CREAR** trabajo, sería ideal que cada persona pudiera generar dos puestos de trabajo, uno para ella misma y otro para otra persona, **es lo más solidario**, se llegaría a desempleo cero, por eso es necesario que la educación nos forme no para conseguir o pedir empleo, sino para independizarnos, ser libres, y crear fuentes de trabajo.

Es mejor el trabajo en equipo, compartiendo ganancias y pérdidas, éxitos y fracasos, que la relación de dependencia empleador-empleado, que da lugar a más injusticias y conflictos.

Y tener dedicación... cuando nos preguntan: a qué te dedicás? Es cierto, tenemos que **dedicar tiempo y esfuerzo** a nuestros proyectos, muchas veces sacrificando cosas que nos gustaría hacer: salir de noche, ir a fiestas, beber alcohol, asistir a reuniones. Todos vemos a los jugadores de fútbol, y decimos “que lindo” vivir jugando un partido cada tanto... pero no vemos los entrenamientos, los sacrificios de no tener domingos libres, no salir los sábados, y sobre todo no vemos a los que entrenaron y están en el banco de suplentes... ni a los miles y miles de jugadores que intentaron y no llegaron a equipos de primera!!!.

Al elegir la profesión o trabajo, conviene **no idealizar**, pues pensar “Voy a hacer lo que me gusta” no es tan real y conduce luego a la decepción: en toda carrera y actividad laboral van a existir aspectos, situaciones que tenemos que enfrentar y resolver: en medicina, por ejemplo, aunque nos guste la carrera, hay materias que nos van a gustar, algún profesor no va a ser de nuestro agrado, va a haber enfermos que quisiéramos no atender, etc.

Recordar que “El secreto de ser feliz no es hacer siempre lo que uno quiere, sino querer siempre lo que uno hace”.

Capítulo

10



Armonia
Equilibrio
Trascendencia

Capítulo 10 Armonía-Equilibrio-trascendencia

La filosofía propuesta en este libro busca principalmente **EQUILIBRIO Y ARMONÍA** en las situaciones de la vida.

La vida en una sucesión de **CICLOS**, que intercala **EVOLUCIONES** (evolucionar es avanzar en forma ascendente, mejorar, aprender, sumar conocimientos y experiencias) y **REVOLUCIONES** (son cambios importantes, bruscos, en poco tiempo, que modifican radicalmente nuestro contexto de vida cotidiano).

Por ejemplo, en educación: empezamos la escuela primaria, y sabemos que tenemos una escalera ascendente por año: 1º grado, 2º grado, 3º grado...etc. es algo predecible, progresivo, donde vamos aprendiendo diferentes cosas, y vamos **evolucionando**: en 3º sabemos mas que en 2º o 1º, en 4º sabremos mas que en 3º, etc.

Al terminar este ciclo de primaria, viene una **revolución**: tenemos que empezar el secundario: nos cambia todo: edificio, aulas, compañeros, profesores, preceptores,...cambia nuestra cotidianeidad.

Y pasamos de ser los mas grandes de la primaria a ser los mas chicos del secundario..

Entramos en otra **evolución**: 1º año, 2º año, 3º año, 4º, 5º...vamos progresando gradualmente, aprendiendo, creciendo paso a paso.

Pero al terminar el secundario comienza otra **revolución**: tenemos que elegir si vamos a estudiar o trabajar, si estudiamos hay que elegir que carrera y en que facultad...nos vuelve a cambiar todo: lugar de estudio, compañeros, profesores (en mi caso que hice el secundario en Mar del Plata y estudié Medicina en La Plata, también cambió la ciudad, mi casa, estar lejos de la familia, de los amigos, vecinos, etc.).

Y también pasamos de ser los más grandes del secundario a ser los más chicos de la facultad.

Al terminar esta otra **evolución** de la facultad, vuelve otra **revolución**: tenemos que decidir en donde vamos a ejercer la profesión, en que ciudad, provincia o país, en que hospital, clínica o consultorio, elegir especialidad, etc.

Estos ciclos ascendentes suelen durar entre 5 y 7 años, luego suele ocurrir ese “desequilibrio” momentáneo de cambio (revolución) hasta que nos readaptamos a la nueva situación.

Por eso creo en manejar con EQUILIBRIO Y ARMONIA este CICLO DE EVOLUCIONES Y REVOLUCIONES VITALES.

Como dice **Ernesto Sábato en “Hombres y Engranajes”**: “El hombre no es un simple objeto físico, desprovisto de alma; ni siquiera un simple animal: es un animal que no solo tiene alma sino espíritu, y el primero de los animales que ha modificado su propio medio por obra de su cultura.

Como tal, es un equilibrio –inestable- entre su propio soma y su medio físico y cultural. Una enfermedad es quizás la ruptura de ese **equilibrio**, que a veces puede ser provocada por un impulso somático y otras por un impulso anímico, espiritual o social.

No es nada difícil que enfermedades modernas como el cáncer sean esencialmente debidas al desequilibrio que la técnica y la sociedad moderna han producido entre el hombre y su medio”.

Cabe comentar que el aumento de incidencia de cáncer en la población aumentó por aumento en la expectativa de vida de las personas: en la pre-historia el promedio de vida era de 25 años, en la actualidad está en más de 70 años, y se cree que llegará a futuro a mas de 100 años (120 dicen algunos expertos), gracias al avance de la medicina.

Esto favorece el desarrollo de enfermedades de evolución lenta como las neoplasias, tumores malignos.

Conceptos que refuerzan la idea de Salud como un equilibrio armónico:

Un concepto de la fisiología es la **Homeostasis**: la tendencia a la constancia del medio interno de los seres vivos: el nivel de azúcar en sangre (glucemia), de colesterol, uremia, temperatura, tensión arterial, etc. está en continuo cambio, en continua fluctuación, y nuestro organismo desarrolla mecanismos para mantener esas variaciones dentro de parámetros normales.

Un desequilibrio lleva a la enfermedad.

Otro concepto de la citología es la **Permeabilidad Selectiva**: es la propiedad de la membrana celular de dejar pasar a través de ella elementos necesarios para la vida, como oxígeno y nutrientes, agua y sales minerales, pero en una cantidad determinada, y de evitar el ingreso de sustancias tóxicas o nocivas.

Como dice Sábato, no solo lo somático, lo químico o físico puede dar lugar al desequilibrio y la enfermedad, sino también lo emocional, espiritual o social.

Bernardo **Stamateas habla de Personas Tóxicas**, de Emociones Tóxicas, y aconseja no dejar entrar a esas personas en nuestros círculos íntimos, como nuestra familia: seria una **“permeabilidad selectiva social”**: **seleccionar y evitar los tóxicos**, no dejar pasar todo (permeabilidad total),

pero tampoco no dejar pasar nada (impermeabilidad), pues los extremos son malos, llevan a la enfermedad o a la muerte.

Recuerdo la primera clase de Psiquiatría en la facultad de medicina, que nos dió un profesor cuyo nombre no recuerdo (era el titular provisorio y sólo lo ví una vez) pero que explicaba con mucha claridad: ante nuestra primera pregunta: Que es lo “normal”? nos respondió: normal es la persona que tiene un poco de cada cosa (un poco de depresión cada tanto, un poco de exaltación, de euforia, un poco de enojo, un poco de malas reacciones) y enfermo es el que tiene mucho de una cosa (depresión, agresividad, euforia).

La salud, según la OMS (Organización Mundial de la Salud) no es sólo la ausencia de enfermedad, sino el completo estado de bienestar bio-psico-social; yo diría que no es solo la ausencia de enfermedad, sino la presencia de equilibrio, armonía y sobretodo **Trascendencia**: como dice la canción: **“No es lo mismo vivir que honrar la vida”**, no solo permanecer y transcurrir, sino honrar la vida.

Trascendencia

Lo trascendente es lo que “nos trasciende” como humanos limitados que somos, es un legado, una realización, una obra, un invento, un descubrimiento, algo que da sentido a nuestras vidas.

Lamentablemente la mayoría de los trabajos y actividades cotidianas son rutinarias, no trascendentes, alienantes, estresantes, con poco contenido vocacional, y sirven de poco para el desarrollo y crecimiento personal y de nuestros semejantes.

El ser humano es el único animal que sabe de su muerte, y que debería vivir el milagro de esta vida, la única que posee, a full, disfrutando cada minuto, y no perderse en inútiles situaciones que lo amargan y son intrascendentes, superfluas.

Hasta muchos de los que no creen en algo espiritual o religioso, igual trabajan, construyen, escriben, crean, quizás esto es una forma de creer, pues sino no tendría explicación esa actitud.

“El hombre es una unidad entre cuerpo y espíritu, y muchas disciplinas científicas reafirman este concepto: el espíritu no se explica sin el conocimiento de su soporte material (como lo demuestran estudios sobre el sistema nervioso y las glándulas endócrinas particularmente) y los elementos somáticos son insuficientes para explicar a la persona en su totalidad, pues esta sobrepasa a su conformación corporal, desborda estos estrechos límites testimoniando la presencia de una realidad superior y suprasensible: el alma”.

(Conceptos tomados de **Curso de Psicología, de J. L. García Venturini**)

Es así que nuestra vida debería tener un sentido mayor a trabajar para sobrevivir, o a solo sobrevivir; ya Víctor Frankl habla de “El hombre en búsqueda de sentido”, a él mismo el sentido de poder escribir ese libro lo ayudó a sobrevivir a la situación extrema de los campos de concentración de la Alemania Nazi.

A la pregunta: **cual es el sentido de mi vida?** Cada uno debería responderla en forma personal, tratando de conocer la esencia de su propio ser...

Hace poco escuché a un sacerdote hablando por radio sobre el sentido ser humano y ponía como ejemplo el cuento del paraguas y la sombrilla: el paraguas siempre se quejaba que él debía salir cuando hacía mal tiempo, cuando llovía... y que la sombrilla tenía la suerte y la fortuna de salir con los días lindos, de sol...

Es así que tanto insistió en sus quejas y lamentos que al final el dueño sacó al paraguas un día de sol; pero la alegría duró poco... se empezó a resecar y a romper su tela negra e impermeable, se doblaron sus sostenes y quedó todo retorcido y tirado en un rincón... pues él era “para-aguas”, no era “para-sol”. Moraleja: cada uno debe saber cual es su sentido, disfrutar sus dones, y no estar envidiando los dones de los demás...

Hablando de dones, de valores, de gustos y aptitudes, **Spranger** distingue seis tipos humanos (hay comentarios y ejemplos propios):

-Hombre teórico o científico: filósofos, investigadores, escritores. Por ejemplo: Sócrates, Platón, Einstein. Aquí la trascendencia es por las ideas, el pensamiento.

-Hombre estético: son sensibles e imaginativos. Por ejemplo los artistas: Picasso, Dalí, Mozart. Aquí la trascendencia se logra por la obra artística

-Hombre económico: utilitario, amante de los bienes materiales, comerciantes. La trascendencia sería hacer una fortuna, crear una empresa. Por ejemplo Bill Gates el creador de Microsoft.

-Hombre social: amante del prójimo y del bien común. Por ejemplo la Madre Teresa de Calcuta. La trascendencia se logra por la entrega a los demás, por la obra benefactora.

-Hombre político: amante del poder, por el bien común o por el poder en si mismo. Por ejemplo todos los presidentes de los países. Acá la trascendencia pasa por ocupar los lugares más altos de poder y decisión.

-Hombre religioso: amante y servidor de Dios. Por ejemplo Jesús de Nazareth. Aquí la trascendencia es por la prédica religiosa.

Cabe destacar que estas características no se dan en la realidad en forma pura, sino que cada individuo tiene una mezcla de ellas, aunque suele prevalecer una que da el rasgo característico de la persona.

Sábato dice: “No hay que preguntar cómo es posible que se luche cuando el mundo parece no tener sentido y cuando la muerte parece ser el fin total de la vida; sino al revés, sospechar que *el mundo debe de tener un sentido*,

puesto que luchamos, puesto que a pesar de toda la sinrazón seguimos actuando y viviendo, construyendo puentes y obras de arte, organizando tareas para muchas generaciones posteriores a nuestra muerte

Eso sí que es grande. Qué valor tendría que trabajásemos y viviéramos entusiasmados *si supiéramos* que nos espera la eternidad ?. Lo maravilloso es que lo hagamos a pesar de que nuestra razón nos desilusiona permanentemente. Como es digno de maravilla que las sinfonías y los cuadros y las teorías no estén hechos por hombres perfectos sino por pobres seres de carne y hueso.

Pensé que admirable es a pesar de todo el hombre, esa cosa tan pequeña y transitoria, tan reiteradamente aplastada por terremotos y guerras, tan cruelmente puesta a prueba por los incendios y naufragios y pestes y muertes de hijos y padres”.

Incluso los grandes campeones no **son** gente extraordinaria, sino gente común que **hace** cosas extraordinarias...

Entre la gente se dan sentimientos y pensamientos diferentes:

Como escribe Ray Bradbury en “Crónicas Marcianas”: “Agosto de 2001. Los colonizadores

Los hombres de la tierra llegaron a Marte. (Yo diría que los hombres llegamos a este planeta)

Llegaron porque tenían miedo o porque no lo tenían, porque eran felices o desdichados, porque se sentían como los peregrinos o porque no se sentían como los peregrinos. Cada uno de ellos tenía una razón diferente.

...venían para encontrar algo, dejar algo o conseguir algo; para desenterrar algo, enterrar algo o abandonar algo. Venían con sueños ridículos, con sueños nobles o sin sueños.”

Todas estas actitudes se ven en los seres humanos que vinimos a este planeta...

Tenemos que tratar de ser felices con lo que nos tocó, con lo que somos, con nuestra realidad...

El dicho popular, también hecho canción, referido a la felicidad, dice “Tres cosas hay en la vida: salud, dinero y amor. Quién tenga estas tres cosas que le dé gracias a Dios”.

Y también es famoso el dicho en referencia al sentido y trascendencia de la vida: “Hay que tener un hijo, plantar un árbol y escribir un libro”. Aunque muchos e importantes legados que se pueden dejar, no sólo estos tres...

Como el maestro, tenemos que dar para recibir, ser generosos, compartir nuestros conocimientos, dar una mano, aportar educación.

Me parece muy apropiada de Ralph W. Emerson para meditar: “...dejar el mundo un poquito mejor,

Con un niño más sano,

Un jardín más florido

O una condición social más elevada;

...saber que por lo menos una vida
Pudo respirar más fácilmente
Porque has vivido.
Eso es haber tenido éxito”.
Yo diría haber tenido **TRASCENDENCIA**.

Capítulo 10 Armonía-Equilibrio- trascendencia

La filosofía propuesta en este libro busca principalmente **EQUILIBRIO Y ARMONÍA** en las situaciones de la vida.

La vida en una sucesión de **CICLOS**, que intercala **EVOLUCIONES** (evolucionar es avanzar en forma ascendente, mejorar, aprender, sumar conocimientos y experiencias) y **REVOLUCIONES** (son cambios importantes, bruscos, en poco tiempo, que modifican radicalmente nuestro contexto de vida cotidiano).

Por ejemplo, en educación: empezamos la escuela primaria, y sabemos que tenemos una escalera ascendente por año: 1º grado, 2º grado, 3º grado...etc. es algo predecible, progresivo, donde vamos aprendiendo diferentes cosas, y vamos **evolucionando**: en 3º sabemos mas que en 2º o 1º, en 4º sabremos mas que en 3º,etc.

Al terminar este ciclo de primaria, viene una **revolución**: tenemos que empezar el secundario: nos cambia todo: edificio, aulas, compañeros, profesores, preceptores,...cambia nuestra cotidianeidad.

Y pasamos de ser los mas grandes de la primaria a ser los mas chicos del secundario..

Entramos en otra **evolución**: 1º año, 2º año, 3º año, 4º, 5º...vamos progresando gradualmente, aprendiendo, creciendo paso a paso.

Pero al terminar el secundario comienza otra **revolución**: tenemos que elegir si vamos a estudiar o trabajar, si estudiamos hay que elegir que carrera y en que facultad...nos vuelve a cambiar todo: lugar de estudio, compañeros, profesores (en mi caso que hice el secundario en Mar del Plata y estudié Medicina en La Plata, también cambió la ciudad, mi casa, estar lejos de la familia, de los amigos, vecinos, etc.).

Y también pasamos de ser los más grandes del secundario a ser los más chicos de la facultad.

Al terminar esta otra **evolución** de la facultad, vuelve otra **revolución**: tenemos que decidir en donde vamos a ejercer la profesión, en que ciudad,

provincia o país, en que hospital, clínica o consultorio, elegir especialidad, etc.

Estos ciclos ascendentes suelen durar entre 5 y 7 años, luego suele ocurrir ese “desequilibrio” momentáneo de cambio (revolución) hasta que nos readaptamos a la nueva situación.

Por eso creo en manejar con EQUILIBRIO Y ARMONIA este CICLO DE EVOLUCIONES Y REVOLUCIONES VITALES.

Como dice **Ernesto Sábato en “Hombres y Engranajes”**: “El hombre no es un simple objeto físico, desprovisto de alma; ni siquiera un simple animal: es un animal que no solo tiene alma sino espíritu, y el primero de los animales que ha modificado su propio medio por obra de su cultura.

Como tal, es un equilibrio –inestable- entre su propio soma y su medio físico y cultural. Una enfermedad es quizás la ruptura de ese **equilibrio**, que a veces puede ser provocada por un impulso somático y otras por un impulso anímico, espiritual o social.

No es nada difícil que enfermedades modernas como el cáncer sean esencialmente debidas al desequilibrio que la técnica y la sociedad moderna han producido entre el hombre y su medio”.

Cabe comentar que el aumento de incidencia de cáncer en la población aumentó por aumento en la expectativa de vida de las personas: en la pre-historia el promedio de vida era de 25 años, en la actualidad está en más de 70 años, y se cree que llegará a futuro a mas de 100 años (120 dicen algunos expertos), gracias al avance de la medicina.

Esto favorece el desarrollo de enfermedades de evolución lenta como las neoplasias, tumores malignos.

Conceptos que refuerzan la idea de Salud como un equilibrio armónico:

Un concepto de la fisiología es la **Homeostasis**: la tendencia a la constancia del medio interno de los seres vivos: el nivel de azúcar en sangre (glucemia), de colesterol, uremia, temperatura, tensión arterial, etc. está en continuo cambio, en continua fluctuación, y nuestro organismo desarrolla mecanismos para mantener esas variaciones dentro de parámetros normales.

Un desequilibrio lleva a la enfermedad.

Otro concepto de la citología es la **Permeabilidad Selectiva**: es la propiedad de la membrana celular de dejar pasar a través de ella elementos necesarios para la vida, como oxígeno y nutrientes, agua y sales minerales, pero en una cantidad determinada, y de evitar el ingreso de sustancias tóxicas o nocivas.

Como dice Sábato, no solo lo somático, lo químico o físico puede dar lugar al desequilibrio y la enfermedad, sino también lo emocional, espiritual o social.

Bernardo **Stamateas habla de Personas Tóxicas**, de Emociones Tóxicas, y aconseja no dejar entrar a esas personas en nuestros círculos íntimos, como nuestra familia: sería una **“permeabilidad selectiva social”**: **seleccionar y evitar los tóxicos**, no dejar pasar todo (permeabilidad total), pero tampoco no dejar pasar nada (impermeabilidad), pues los extremos son malos, llevan a la enfermedad o a la muerte.

Recuerdo la primera clase de Psiquiatría en la facultad de medicina, que nos dió un profesor cuyo nombre no recuerdo (era el titular provisorio y sólo lo ví una vez) pero que explicaba con mucha claridad: ante nuestra primera pregunta: Que es lo “normal”? nos respondió: normal es la persona que tiene un poco de cada cosa (un poco de depresión cada tanto, un poco de exaltación, de euforia, un poco de enojo, un poco de malas reacciones) y enfermo es el que tiene mucho de una cosa (depresión, agresividad, euforia).

La salud, según la OMS (Organización Mundial de la Salud) no es sólo la ausencia de enfermedad, sino el completo estado de bienestar bio-psico-social; yo diría que no es solo la ausencia de enfermedad, sino la presencia de equilibrio, armonía y sobretodo **Trascendencia**: como dice la canción: **“No es lo mismo vivir que honrar la vida”**, no solo permanecer y transcurrir, sino honrar la vida.

Trascendencia

Lo trascendente es lo que “nos trasciende” como humanos limitados que somos, es un legado, una realización, una obra, un invento, un descubrimiento, algo que da sentido a nuestras vidas.

Lamentablemente la mayoría de los trabajos y actividades cotidianas son rutinarias, no trascendentes, alienantes, estresantes, con poco contenido vocacional, y sirven de poco para el desarrollo y crecimiento personal y de nuestros semejantes.

El ser humano es el único animal que sabe de su muerte, y que debería vivir el milagro de esta vida, la única que posee, a full, disfrutando cada minuto, y no perderse en inútiles situaciones que lo amargan y son intrascendentes, superfluas.

Hasta muchos de los que no creen en algo espiritual o religioso, igual trabajan, construyen, escriben, crean, quizás esto es una forma de creer, pues sino no tendría explicación esa actitud.

“El hombre es una unidad entre cuerpo y espíritu, y muchas disciplinas científicas reafirman este concepto: el espíritu no se explica sin el conocimiento de su soporte material (como lo demuestran estudios sobre el

sistema nervioso y las glándulas endócrinas particularmente) y los elementos somáticos son insuficientes para explicar a la persona en su totalidad, pues esta sobrepasa a su conformación corporal, desborda estos estrechos límites testimoniando la presencia de una realidad superior y suprasensible: el alma”.(Conceptos tomados de **Curso de Psicología, de J. L. García Venturini**)

Es así que nuestra vida debería tener un sentido mayor a trabajar para sobrevivir, o a solo sobrevivir; ya Víctor Frankl habla de “El hombre en búsqueda de sentido”, a él mismo el sentido de poder escribir ese libro lo ayudó a sobrevivir a la situación extrema de los campos de concentración de la Alemania Nazi.

A la pregunta: **cual es el sentido de mi vida?** Cada uno debería responderla en forma personal, tratando de conocer la esencia de su propio ser...

Hace poco escuché a un sacerdote hablando por radio sobre el sentido ser humano y ponía como ejemplo el cuento del paraguas y la sombrilla: el paraguas siempre se quejaba que él debía salir cuando hacía mal tiempo, cuando llovía... y que la sombrilla tenía la suerte y la fortuna de salir con los días lindos, de sol...

Es así que tanto insistió en sus quejas y lamentos que al final el dueño sacó al paraguas un día de sol; pero la alegría duró poco... se empezó a resecar y a romper su tela negra e impermeable, se doblaron sus sostenes y quedó todo retorcido y tirado en un rincón... pues él era “para-aguas”, no era “para-sol”.Moraleja: cada uno debe saber cual es su sentido, disfrutar sus dones, y no estar envidiando los dones de los demás...

Hablando de dones, de valores, de gustos y aptitudes, **Spranger** distingue seis tipos humanos (hay comentarios y ejemplos propios):

-Hombre teórico o científico: filósofos, investigadores, escritores. Por ejemplo: Sócrates, Platón, Einstein. Aquí la trascendencia es por las ideas, el pensamiento.

-Hombre estético: son sensibles e imaginativos. Por ejemplo los artistas: Picasso, Dalí, Mozart. Aquí la trascendencia se logra por la obra artística

-Hombre económico: utilitario, amante de los bienes materiales, comerciantes. La trascendencia sería hacer una fortuna, crear una empresa. Por ejemplo Bill Gates el creador de Microsoft.

-Hombre social: amante del prójimo y del bien común. Por ejemplo la Madre Teresa de Calcuta. La trascendencia se logra por la entrega a los demás, por la obra benefactora.

-Hombre político: amante del poder, por el bien común o por el poder en si mismo. Por ejemplo todos los presidentes de los países. Acá la trascendencia pasa por ocupar los lugares más altos de poder y decisión.

-Hombre religioso: amante y servidor de Dios. Por ejemplo Jesús de Nazareth. Aquí la trascendencia es por la prédica religiosa.

Cabe destacar que estas características no se dan en la realidad en forma pura, sino que cada individuo tiene una mezcla de ellas, aunque suele prevalecer una que da el rasgo característico de la persona.

Sábato dice: “No hay que preguntar cómo es posible que se luche cuando el mundo parece no tener sentido y cuando la muerte parece ser el fin total de la vida; sino al revés, sospechar que *el mundo debe de tener un sentido*, puesto que luchamos, puesto que a pesar de toda la sinrazón seguimos actuando y viviendo, construyendo puentes y obras de arte, organizando tareas para muchas generaciones posteriores a nuestra muerte

Eso sí que es grande. Qué valor tendría que trabajásemos y viviéramos entusiasmados *si supiéramos* que nos espera la eternidad ?. Lo maravilloso es que lo hagamos a pesar de que nuestra razón nos desilusiona permanentemente. Como es digno de maravilla que las sinfonías y los cuadros y las teorías no estén hechos por hombres perfectos sino por pobres seres de carne y hueso.

Pensé que admirable es a pesar de todo el hombre, esa cosa tan pequeña y transitoria, tan reiteradamente aplastada por terremotos y guerras, tan cruelmente puesta a prueba por los incendios y naufragios y pestes y muertes de hijos y padres”.

Incluso los grandes campeones no **son** gente extraordinaria, sino gente común que **hace** cosas extraordinarias...

Entre la gente se dan sentimientos y pensamientos diferentes:

Como escribe Ray Bradbury en “Crónicas Marcianas”: “Agosto de 2001. Los colonizadores

Los hombres de la tierra llegaron a Marte. (Yo diría que los hombres llegamos a este planeta)

Llegaron porque tenían miedo o porque no lo tenían, porque eran felices o desdichados, porque se sentían como los peregrinos o porque no se sentían como los peregrinos. Cada uno de ellos tenía una razón diferente.

...venían para encontrar algo, dejar algo o conseguir algo; para desenterrar algo, enterrar algo o abandonar algo. Venían con sueños ridículos, con sueños nobles o sin sueños.”

Todas estas actitudes se ven en los seres humanos que vinimos a este planeta...

Tenemos que tratar de ser felices con lo que nos tocó, con lo que somos, con nuestra realidad...

El dicho popular, también hecho canción, referido a la felicidad, dice “Tres cosas hay en la vida: salud, dinero y amor. Quién tenga estas tres cosas que le dé gracias a Dios”.

Y también es famoso el dicho en referencia al sentido y trascendencia de la vida: “Hay que tener un hijo, plantar un árbol y escribir un libro”. Aunque muchos e importantes legados que se pueden dejar, no sólo estos tres...

Como el maestro, tenemos que dar para recibir, ser generosos, compartir nuestros conocimientos, dar una mano, aportar educación.
Me parece muy apropiada de Ralph W. Emerson para meditar: "...dejar el mundo un poquito mejor,
Con un niño más sano,
Un jardín más florido
O una condición social más elevada;
...saber que por lo menos una vida
Pudo respirar más fácilmente
Porque has vivido.
Eso es haber tenido éxito".
Yo diría haber tenido **TRASCENDENCIA**.

Capítulo 10 Armonía-Equilibrio-trascendencia

La filosofía propuesta en este libro busca principalmente **EQUILIBRIO Y ARMONÍA** en las situaciones de la vida.

La vida en una sucesión de **CICLOS**, que intercala **EVOLUCIONES** (evolucionar es avanzar en forma ascendente, mejorar, aprender, sumar conocimientos y experiencias) y **REVOLUCIONES** (son cambios importantes, bruscos, en poco tiempo, que modifican radicalmente nuestro contexto de vida cotidiano).

Por ejemplo, en educación: empezamos la escuela primaria, y sabemos que tenemos una escalera ascendente por año: 1º grado, 2º grado, 3º grado...etc. es algo predecible, progresivo, donde vamos aprendiendo diferentes cosas, y vamos **evolucionando**: en 3º sabemos mas que en 2º o 1º, en 4º sabremos mas que en 3º, etc.

Al terminar este ciclo de primaria, viene una **revolución**: tenemos que empezar el secundario: nos cambia todo: edificio, aulas, compañeros, profesores, preceptores,...cambia nuestra cotidianeidad.

Y pasamos de ser los mas grandes de la primaria a ser los mas chicos del secundario..

Entramos en otra **evolución**: 1º año, 2º año, 3º año, 4º, 5º...vamos progresando gradualmente, aprendiendo, creciendo paso a paso.

Pero al terminar el secundario comienza otra **revolución**: tenemos que elegir si vamos a estudiar o trabajar, si estudiamos hay que elegir que carrera y en que facultad...nos vuelve a cambiar todo: lugar de estudio, compañeros, profesores (en mi caso que hice el secundario en Mar del Plata

y estudié Medicina en La Plata, también cambió la ciudad, mi casa, estar lejos de la familia, de los amigos, vecinos, etc.).

Y también pasamos de ser los más grandes del secundario a ser los más chicos de la facultad.

Al terminar esta otra **evolución** de la facultad, vuelve otra **revolución**: tenemos que decidir en donde vamos a ejercer la profesión, en que ciudad, provincia o país, en que hospital, clínica o consultorio, elegir especialidad, etc.

Estos ciclos ascendentes suelen durar entre 5 y 7 años, luego suele ocurrir ese “desequilibrio” momentáneo de cambio (revolución) hasta que nos readaptamos a la nueva situación.

Por eso creo en manejar con EQUILIBRIO Y ARMONIA este CICLO DE EVOLUCIONES Y REVOLUCIONES VITALES.

Como dice **Ernesto Sábato en “Hombres y Engranajes”**: “El hombre no es un simple objeto físico, desprovisto de alma; ni siquiera un simple animal: es un animal que no solo tiene alma sino espíritu, y el primero de los animales que ha modificado su propio medio por obra de su cultura.

Como tal, es un equilibrio –inestable- entre su propio soma y su medio físico y cultural. Una enfermedad es quizás la ruptura de ese **equilibrio**, que a veces puede ser provocada por un impulso somático y otras por un impulso anímico, espiritual o social.

No es nada difícil que enfermedades modernas como el cáncer sean esencialmente debidas al desequilibrio que la técnica y la sociedad moderna han producido entre el hombre y su medio”.

Cabe comentar que el aumento de incidencia de cáncer en la población aumentó por aumento en la expectativa de vida de las personas: en la pre-historia el promedio de vida era de 25 años, en la actualidad está en más de 70 años, y se cree que llegará a futuro a mas de 100 años (120 dicen algunos expertos), gracias al avance de la medicina.

Esto favorece el desarrollo de enfermedades de evolución lenta como las neoplasias, tumores malignos.

Conceptos que refuerzan la idea de Salud como un equilibrio armónico:

Un concepto de la fisiología es la **Homeostasis**: la tendencia a la constancia del medio interno de los seres vivos: el nivel de azúcar en sangre (glucemia), de colesterol, uremia, temperatura, tensión arterial, etc. está en continuo cambio, en continua fluctuación, y nuestro organismo desarrolla mecanismos para mantener esas variaciones dentro de parámetros normales.

Un desequilibrio lleva a la enfermedad.

Otro concepto de la citología es la **Permeabilidad Selectiva**: es la propiedad de la membrana celular de dejar pasar a través de ella elementos necesarios para la vida, como oxígeno y nutrientes, agua y sales minerales, pero en una cantidad determinada, y de evitar el ingreso de sustancias tóxicas o nocivas.

Como dice Sábato, no solo lo somático, lo químico o físico puede dar lugar al desequilibrio y la enfermedad, sino también lo emocional, espiritual o social.

Bernardo **Stamateas habla de Personas Tóxicas**, de Emociones Tóxicas, y aconseja no dejar entrar a esas personas en nuestros círculos íntimos, como nuestra familia: sería una **“permeabilidad selectiva social”**: **seleccionar y evitar los tóxicos**, no dejar pasar todo (permeabilidad total), pero tampoco no dejar pasar nada (impermeabilidad), pues los extremos son malos, llevan a la enfermedad o a la muerte.

Recuerdo la primera clase de Psiquiatría en la facultad de medicina, que nos dió un profesor cuyo nombre no recuerdo (era el titular provisorio y sólo lo ví una vez) pero que explicaba con mucha claridad: ante nuestra primera pregunta: Que es lo “normal”? nos respondió: normal es la persona que tiene un poco de cada cosa (un poco de depresión cada tanto, un poco de exaltación, de euforia, un poco de enojo, un poco de malas reacciones) y enfermo es el que tiene mucho de una cosa (depresión, agresividad, euforia).

La salud, según la OMS (Organización Mundial de la Salud) no es sólo la ausencia de enfermedad, sino el completo estado de bienestar bio-psico-social; yo diría que no es solo la ausencia de enfermedad, sino la presencia de equilibrio, armonía y sobretodo **Trascendencia**: como dice la canción: **“No es lo mismo vivir que honrar la vida”**, no solo permanecer y transcurrir, sino honrar la vida.

Trascendencia

Lo trascendente es lo que “nos trasciende” como humanos limitados que somos, es un legado, una realización, una obra, un invento, un descubrimiento, algo que da sentido a nuestras vidas.

Lamentablemente la mayoría de los trabajos y actividades cotidianas son rutinarias, no trascendentes, alienantes, estresantes, con poco contenido vocacional, y sirven de poco para el desarrollo y crecimiento personal y de nuestros semejantes.

El ser humano es el único animal que sabe de su muerte, y que debería vivir el milagro de esta vida, la única que posee, a full, disfrutando cada minuto, y no perderse en inútiles situaciones que lo amargan y son intrascendentes, superfluas.

Hasta muchos de los que no creen en algo espiritual o religioso, igual trabajan, construyen, escriben, crean, quizás esto es una forma de creer, pues sino no tendría explicación esa actitud.

“El hombre es una unidad entre cuerpo y espíritu, y muchas disciplinas científicas reafirman este concepto: el espíritu no se explica sin el conocimiento de su soporte material (como lo demuestran estudios sobre el sistema nervioso y las glándulas endócrinas particularmente) y los elementos somáticos son insuficientes para explicar a la persona en su totalidad, pues esta sobrepasa a su conformación corporal, desborda estos estrechos límites testimoniando la presencia de una realidad superior y suprasensible: el alma”.(Conceptos tomados de **Curso de Psicología, de J. L. García Venturini**)

Es así que nuestra vida debería tener un sentido mayor a trabajar para sobrevivir, o a solo sobrevivir; ya Víctor Frankl habla de “El hombre en búsqueda de sentido”, a él mismo el sentido de poder escribir ese libro lo ayudó a sobrevivir a la situación extrema de los campos de concentración de la Alemania Nazi.

A la pregunta: **cual es el sentido de mi vida?** Cada uno debería responderla en forma personal, tratando de conocer la esencia de su propio ser...

Hace poco escuché a un sacerdote hablando por radio sobre el sentido ser humano y ponía como ejemplo el cuento del paraguas y la sombrilla: el paraguas siempre se quejaba que él debía salir cuando hacía mal tiempo, cuando llovía... y que la sombrilla tenía la suerte y la fortuna de salir con los días lindos, de sol...

Es así que tanto insistió en sus quejas y lamentos que al final el dueño sacó al paraguas un día de sol; pero la alegría duró poco... se empezó a resecar y a romper su tela negra e impermeable, se doblaron sus sostenes y quedó todo retorcido y tirado en un rincón... pues él era “para-aguas”, no era “para-sol”.Moraleja: cada uno debe saber cual es su sentido, disfrutar sus dones, y no estar envidiando los dones de los demás...

Hablando de dones, de valores, de gustos y aptitudes, **Spranger** distingue seis tipos humanos (hay comentarios y ejemplos propios):

-Hombre teórico o científico: filósofos, investigadores, escritores. Por ejemplo: Sócrates, Platón, Einstein. Aquí la trascendencia es por las ideas, el pensamiento.

-Hombre estético: son sensibles e imaginativos. Por ejemplo los artistas: Picasso, Dalí, Mozart. Aquí la trascendencia se logra por la obra artística

-Hombre económico: utilitario, amante de los bienes materiales, comerciantes. La trascendencia sería hacer una fortuna, crear una empresa. Por ejemplo Bill Gates el creador de Microsoft.

-Hombre social: amante del prójimo y del bien común. Por ejemplo la Madre Teresa de Calcuta. La trascendencia se logra por la entrega a los demás, por la obra benefactora.

-Hombre político: amante del poder, por el bien común o por el poder en si mismo. Por ejemplo todos los presidentes de los países. Acá la trascendencia pasa por ocupar los lugares más altos de poder y decisión.

-Hombre religioso: amante y servidor de Dios. Por ejemplo Jesús de Nazareth. Aquí la trascendencia es por la prédica religiosa.

Cabe destacar que estas características no se dan en la realidad en forma pura, sino que cada individuo tiene una mezcla de ellas, aunque suele prevalecer una que da el rasgo característico de la persona.

Sábato dice: “No hay que preguntar cómo es posible que se luche cuando el mundo parece no tener sentido y cuando la muerte parece ser el fin total de la vida; sino al revés, sospechar que *el mundo debe de tener un sentido*, puesto que luchamos, puesto que a pesar de toda la sinrazón seguimos actuando y viviendo, construyendo puentes y obras de arte, organizando tareas para muchas generaciones posteriores a nuestra muerte

Eso sí que es grande. Qué valor tendría que trabajásemos y viviéramos entusiasmados *si supiéramos* que nos espera la eternidad ?. Lo maravilloso es que lo hagamos a pesar de que nuestra razón nos desilusiona permanentemente. Como es digno de maravilla que las sinfonías y los cuadros y las teorías no estén hechos por hombres perfectos sino por pobres seres de carne y hueso.

Pensé que admirable es a pesar de todo el hombre, esa cosa tan pequeña y transitoria, tan reiteradamente aplastada por terremotos y guerras, tan cruelmente puesta a prueba por los incendios y naufragios y pestes y muertes de hijos y padres”.

Incluso los grandes campeones no **son** gente extraordinaria, sino gente común que **hace** cosas extraordinarias...

Entre la gente se dan sentimientos y pensamientos diferentes:

Como escribe Ray Bradbury en “Crónicas Marcianas”: “Agosto de 2001. Los colonizadores

Los hombres de la tierra llegaron a Marte. (Yo diría que los hombres llegamos a este planeta)

Llegaron porque tenían miedo o porque no lo tenían, porque eran felices o desdichados, porque se sentían como los peregrinos o porque no se sentían como los peregrinos. Cada uno de ellos tenía una razón diferente.

...venían para encontrar algo, dejar algo o conseguir algo; para desenterrar algo, enterrar algo o abandonar algo. Venían con sueños ridículos, con sueños nobles o sin sueños.”

Todas estas actitudes se ven en los seres humanos que vinimos a este planeta...

Tenemos que tratar de ser felices con lo que nos tocó, con lo que somos, con nuestra realidad...

El dicho popular, también hecho canción, referido a la felicidad, dice “Tres cosas hay en la vida: salud, dinero y amor. Quién tenga estas tres cosas que le dé gracias a Dios”.

Y también es famoso el dicho en referencia al sentido y trascendencia de la vida: “Hay que tener un hijo, plantar un árbol y escribir un libro”. Aunque muchos e importantes legados que se pueden dejar, no sólo estos tres...

Como el maestro, tenemos que dar para recibir, ser generosos, compartir nuestros conocimientos, dar una mano, aportar educación.

Me parece muy apropiada de Ralph W. Emerson para meditar: “...dejar el mundo un poquito mejor,

Con un niño más sano,

Un jardín más florido

O una condición social más elevada;

...saber que por lo menos una vida

Pudo respirar más fácilmente

Porque has vivido.

Eso es haber tenido éxito”.

Yo diría haber tenido **TRASCENDENCIA**.

Experiencia de La Plata



Aplicación práctica de Teorías C10

Experiencia de La Plata

Aplicación concreta de las Técnicas C10

Seleccioné esta experiencia personal porque es una aplicación concreta de las técnicas que propongo.

Es una **integración entre lo teórico y la experiencia práctica**.

También es **medible** el resultado, pues la carrera de Medicina tiene las mismas materias, número de exámenes, criterios similares de evaluación por el mismo plantel de profesores de la facultad, el mismo número de años de cursada.

A los 17 años, edad clave de elección y decisión de carrera, fui **decantando** que me gustaba el estudio del ser humano y que quería ganarme la vida haciendo algo concreto por los demás (nunca pensé en dedicarme al arte, pese a los pedidos de la directora del conservatorio donde estudié guitarra, quería que siga y sea concertista, ni a ningún deporte, pues pienso que el arte o deporte no hacen un bien concreto a los demás, uno lo hace por uno mismo, más que por ayudar a otros; además al ser profesional se dejan las premisas básicas del deporte y solo importa ganar, y el arte también pasa a ser un trabajo rentado).

Descarte las carreras con contabilidad o las ingenierías, pues como dije quería invertir mis esfuerzos en el estudio del ser humano.

Me fije una **meta muy alta** para el momento y contexto en el que estaba: estudiar medicina.

Pese a las **dificultades económicas** (según mi madre, si hacíamos cuentas era un imposible), a que tenía que irme de mi casa, mi ciudad (no estaba la carrera de medicina en Mar del Plata), las grandes **dificultades para el ingreso**, pues el cupo era de 270 alumnos y se anotaban 2500 !!, mis padres me apoyaron de inmediato.

La decisión la **deje madurar** hasta julio de 5º año, hasta después del viaje de egresados, pues una vez que eligiera una carrera le iba a “pegar para adelante” sin estar dudando, hasta recibirme.

Sabía que **las carreras son diferentes, ninguna es “la” mejor, ni “la” peor**, cada una tiene sus pros y sus contras; tampoco idealizaba, como muchos de mis compañeros, que querían terminar rápido el secundario, para dedicarse a “lo que les gustaba”, porque en toda carrera que nos guste, va a haber materias o docentes que no nos van a gustar (**si se idealiza, viene muy rápido la desilusión, y el abandono de la carrera**).

Como dije en otra parte del libro, el famoso concepto de “**vocación**” se refiere en realidad en sentir “**una voz**” interior que a uno lo llamaba al

sacerdocio, luego este concepto se extendió a vocación por el derecho, la medicina, etc.

Esto es mas bien raro, y ningún compañero de la carrera me comentó que sintió voz alguna, si que muchos tenían ganas, intereses, y estaban dispuestos a sacrificios para lograr el título.

Esto lo comento para que no se sientan mal aquellos estudiantes que no sintieron “vocación” alguna, es lo más frecuente, además cada ser humano tiene varios gustos y , lo que si es cierto que cada uno de nosotros tiene una o varias aptitudes para una o mas disciplinas, y esto si es importante tratar de descubrirlo.

Después de **superar muchos obstáculos** realicé el primer curso de ingreso y pese a haber sacado buenas calificaciones no ingrese por el cupo.

Acá viene una segunda decisión importante: o abandonaba el proyecto o redoblaba los esfuerzos otro año mas (los exámenes de ingreso eran una vez por año), por supuesto, sin ninguna garantía de ingresar (tuve compañeros que rindieron más de 5 años para ingresar).

Elegí esforzarme más para lograr el objetivo.

“Es la forma de pensar y actuar ante las dificultades lo que hace la diferencia” entre el que triunfa y el que pierde, como mencioné antes en el libro.

Una vez más, mis padres me apoyaron en esta “patriada”.

Por eso siempre digo que con **ESFUERZO PERSONAL Y APOYO FAMILIAR** se llega a cualquier parte.

Yo acuñé la frase **“Para ingresar debes vencer muchas dificultades...la mayor de ellas es VENCERTE A TI MISMO”**, la escribí en un cartoncito y la pegué enfrente de mi mesa de estudio.

Esto también es importante destacar, nunca traté de pedir más cupo, o que cambien las autoridades de la facultad, no hice reclamos, protestas, manifestaciones, petitorios, etc. **no pedía que cambie lo EXTERNO** a favor mío, sino que focalicé en lo que yo podía mejorar para superar el obstáculo, en **un enfoque INTERNO** (no focalicé en lo externo, en los demás, sino en lo interno, en uno mismo): así que estudié más todavía, me esforcé más, como la **“carne es débil”** cuesta vencer la vagancia, la modorra, privarse de ciertos gustos (como dormir toda la mañana) y levantarse a estudiar, estar muchas horas concentrado y encerrado con los libros es un dominio de uno mismo que no es tan fácil de lograr. La autodisciplina es difícil, pues uno debe controlarse y dominarse sin exigencias de alguien más. Pero se puede!.

Para tener **mas autodisciplina** (pues me preparé solo para este ingreso, sin profesor y en mi casa) llegue a atarme a mi silla de estudio, cansado y con bronca de no poder estudiar el tiempo que yo quería: me ataba un cinto a la silla de 8 a 10 hs, tomaba 30´ de descanso, me ataba de 10.30 hs a 12.30 hs, almorzaba, dormía siesta. Me volvía a atar de 16 a 18 hs, descansaba 30 ´ y

volvía a estudiar de 18.30 hs a 20.30 hs, cenaba y a veces repasaba algo después de cenar; cuando ya “agarraba ritmo” dejaba de atarme, por supuesto!. Para organizarme mejor probé mi **sistema “SEMÁFORO”**, en rojo 8 hs de descanso, en amarillo 8 hs de estudio, y en verde 8 hs libres, pues lo importante es buscar el equilibrio: estudio, descanso, recreación.

Realmente llegue a saber muy bien las dos materias de ingreso (biología y química), y efectivamente, ingresé alrededor de los 40 primeros de los 2500 alumnos inscriptos, menciono esto porque también eran datos objetivos y medibles de mi preparación.

Algo de gran importancia es que pese a la exigencia y competitividad, había buen compañerismo entre los aspirantes al ingreso: **cuando uno compite para lograr algo, debe hacerlo honestamente, limpiamente y ser buen compañero, ser buena persona.**

Al ingresar tuve que ir a vivir a La Plata, y acá también otro agradecimiento importante a mis tíos de La Plata, que me hicieron lugar en un departamentito pegado a su casa.

Como no teníamos dinero para comprar muebles mi papá me hizo en forma artesanal una mesa, una cama y una silla, que fueron mis únicos muebles, pues el departamento era de 2 m por 2 m, no tenía gas, así que cociné 6 años en un anafe usado, comprado en un remate, con una garrafa abajo, no tenía TV ni computadora, ni celular, ni siquiera tenía teléfono fijo en mi casa!, me bañaba con un calefón eléctrico de sólo 20 litros. Pero para mí esto era como vivir en un palacio, estaba cómodo, estudiaba lo que yo quería, **tenía mi libertad** de estudiar, comer, dormir, salir y entrar cuando lo deseaba.

También **tuve que aprender** a cocinar (no sabía hacer ni un huevo frito, pero si hay voluntad y necesidad, todo se aprende), barrer, lavar la ropa (mi tía me prestaba un fuentón de lata, una tabla de lavar de madera y un pan de jabón...nada de lavarropas automático!), además de los conocimientos de la facultad, de los libros, también **este aprendizaje de vida es muy importante**, para tener los pies en la tierra, y no pensar que porque uno es universitario le tienen que hacer las cosas o atenderlo como a un rey (lo mismo vale para cuando se llega al título y se es un profesional, no se tienen que “subir los humos a la cabeza”; el mismo Favaloro decía que el peor defecto es “marearse” y ser desagradecido).

Otro obstáculo era el transporte: debía tomar 2 colectivos de ida y 2 de vuelta, tanto a la facultad como al hospital donde cursaba, lo que me ocasionaba gasto económico y de tiempo. Así que me compré una bicicleta usada (fue la mayor compra de mi vida hasta los 25 años!) con lo que ahorraba dinero, pues no tenía que pagar colectivos, ahorraba tiempo, y de paso hacia actividad física.

Esto **otro ejemplo de cómo un obstáculo puede ser puesto a favor nuestro.**

También es bueno comentar lo de la compra de la bici, en el sentido que yo no aspiraba a comprarme un auto en ese momento, sino hubiera sido **“Gastar más de lo que tenía” y si mi meta era recibirme de médico en el menor tiempo posible (las metas en el estudio y en el trabajo deben ser altas, para motivarnos a crecer).**

El irme a vivir solo a los 18 años nos pone a prueba en administrar nuestro tiempo, nuestra libertad, pues nadie nos controla: nadie sabe si en realidad estudiamos o “vagueamos” todo el día, si dormimos o trasnochamos, si vamos a la facultad o faltamos, nadie vigila nuestras “juntas”, nuestros amigos; y tampoco nadie nos controla en que gastamos el dinero, por lo que administrarlo prudentemente es signo de **madurez**.

En definitiva, pude recibirme en los seis años que dura la cursada de la carrera (tenía 24 años), no rendí mal ningún exámen en toda la carrera, mi promedio fue de más de 8 puntos. Estos son resultados objetivos y medibles para comprobar el éxito de las técnicas que propongo y que cualquiera puede aplicar.

Y aparte de los logros académicos el aprendizaje de superar obstáculos, el “buscarle la vuelta” a las dificultades, el “tirar para adelante”, asumir responsabilidades, saber elegir metas, prioridades, y organizarse para alcanzarlas, **el aprendizaje y experiencia de vida** es lo más importante.

Para terminar este capítulo quiero volver a repetir mi frase:

“Para lograr tus objetivos debes vencer muchas dificultades, la mayor de ellas es vencerte a ti mismo”

Palabras Finales



Desde que escribí la “Idea Inicial” han pasado ocho años (aunque la frase de tapa es una modificación de otra que escribí a los 18 años), en que fui haciendo una “investigación personal”, formando una opinión propia,

teniendo en cuenta la experiencia de atención médica cotidiana (llevo casi 22 años de recibido); he leído y releído más de 50 libros, muchos de los cuales menciono en este libro (otros conceptos quedaron afuera de este trabajo), traté de sumar frases familiares, ideas personales, dichos populares, frases de canciones, en fin, todo lo que me identifica y que quiero compartir para que sirva a otras personas.

También deseo compartir aprendizajes de las experiencias de años de estudio, de vida en pareja, de vida familiar, es casi una evaluación de vivencias hasta mis 45 años (ahora tengo 46); sé que todo cambia, y que las ideas van evolucionando, y como hasta en la misma ciencia, muchos conceptos y opiniones a futuro pueden variar.

Pero ciertas ideas, como la frase de referencia, repetida varias veces: “Para lograr tus objetivos debes vencer muchas dificultades, la mayor de ellas es vencerte a ti mismo”, me sigue sirviendo pese a casi 30 años de escribirla!. Pienso que los conceptos de las Técnicas C10 son de utilidad permanente.

No quiero ser ejemplo de perfección, pues ni yo, ni mi familia, ni la sociedad, ni nadie es perfecto en definitiva. Aunque eso no quita que podamos aprender y crecer.

Uno nunca debe dejar de aprender...

Tenemos que seguir buscando nuestra propia filosofía de vida.

Es mi deseo contribuir a que una, dos, diez, cien, miles de personas pongan sus cerebros y corazones a funcionar para mejorarse a sí mismos y para cambiar al mundo... En este planeta vivimos millones de seres humanos, imagínense si varios de esos millones desarrollamos todo nuestro potencial para crear, construir, innovar y contribuir al bienestar de cada uno y de nuestros semejantes!!.

Finalmente hago más estas palabras del Martín Fierro, que reflejan la intención de este libro:

**“ Más naides se crea ofendido
Pues a ninguno incomodo
Y si canto de este modo
Por encontrarlo oportuno
No es para mal de ninguno
Sino para bien de todos”**

Sergio Fabián Altamirano