

---

## Crisis, Codicia y Salud

Por el Dr. Juan Hitzig

**Médico, Profesor, Asesor Gerontológico**

Posiblemente los acontecimientos vividos en estos días, respondan a un evento que deba encuadrarse en una visión ampliada de la realidad, que tiene que ver con los opuestos complementarios: capitalismo-socialismo, y la segunda ley de la entropía: todo se mueve siempre del cosmos (orden) al caos (desorden), balanceándose entre los opuestos complementarios. De más está decir que la creación va produciendo sus propios anticuerpos ante todo aquello que se desarrolla en contra de sus leyes esenciales que, como en el caso del sistema financiero de especulación se sustenta fogueando las peores cualidades humanas. Como en un tsunami... cuando los eventos o las cosas, en su proceso de transformación, adquieren una masa crítica, ésta adopta reglas propias que conducirán indefectiblemente a su culminación (culmen significa cima ), y posterior desplome, procurando un nuevo estado de equilibrio, independientemente de las intervenciones que sobre ellos se intente producir.

Estando en medio de este proceso, sentimos a la incertidumbre como si fuera un terremoto que mueve la tierra bajo la planta de nuestros pies.

La incertidumbre es una de las sensaciones peor toleradas por quienes nos hemos desarrollado en la cultura occidental.

Esta, al poner especial énfasis en el ego, el yo, el individuo, ha logrado, finalmente, que cada uno de nosotros se encuentre solo, enfrentado al cosmos y a la realidad.

Otras culturas, en cambio, sostienen que somos parte de una realidad integral mucho más amplia cuyos propósitos finales desconocemos, lo que permite una mejor tolerancia y aceptación de la incertidumbre, transformándola por lo tanto, en un estímulo, más que en una adversidad. Si bien la Física Cuántica, ha demostrado que existe cierto azar, que es propio e inherente a la creación misma, desde el siglo XVI, en que se le encomendó a las Ciencias Exactas el reordenamiento del mundo circundante, la realidad se sustenta en el pensamiento lógico y el determinismo científico. Desde la visión Newtoniana del Universo, donde sólo se acepta aquello que concuerda con el pensamiento científico del “causa y efecto” o el “pienso luego existo” formulado por Descartes, en el mundo occidental se ha excluido el pensamiento emocional, por eso se nos hace muy difícil convivir, como lo tendremos que hacer en los próximos días, con una realidad en la cual es casi imposible prever cómo se desarrollarán los acontecimientos en tiempos cercanos.

Serán horas en las que deberemos apelar a un correcto manejo de la emoción (ya que, como estamos viendo, la razón poco puede ayudar), apelando a estrategias de creatividad, ingenio, imaginación y calma espiritual.

La sensación de no poder contener los acontecimientos de la vida cotidiana es uno de los generadores más importantes de stress emocional crónico.

Estudiando, a lo largo de dos décadas, las características de más de 50 Longevos Saludables (personas de edades avanzadas, 80 –95 años, que física y mentalmente se comportan como sujetos de treinta o cuarenta

años menos), hemos podido comprobar que son individuos que se adaptan a la adversidad con aceptación pero jamás con resignación.

Han tenido un buen manejo del stress y han interpretado a la incertidumbre, mas como un desafío, que como una adversidad.

Gran parte de estas conductas las han podido desarrollar porque presentan en general actitudes de desapego a los bienes materiales aceptando cada momento de la realidad como es y con agradecimiento por lo que han tenido y con menos frustración por lo que acaban de perder.

Si suponemos que la biología no es más que un instrumento para llevarnos al mundo de nuestros sueños proyectos e ilusiones podemos concluir que estas conductas de los Longevos Saludables, son las que han contribuido, entre otros factores, a su Calidad y Extensión de Vida.

Deberemos en los próximos días intentar comprender (sin enfurecer) por qué las sociedades capitalistas ponen el grito en el cielo cuando las socialistas estatizan bancos, cuando ahora estamos a los gritos pidiendo que los gobiernos ultracapitalistas lo hagan, y por qué de pronto aparecen billones para salvar a los ricos, cuando nunca había dinero para combatir el hambre, la ignorancia y la pobreza.

#### **Qué hacer entonces?**

Convencernos de que los días, en los que pensar que con un poco de inteligencia y mucho dinero todo se puede lograr; que educar a los hijos a que vayan a los codazos por la vida fomentando la competitividad, como si fuera una virtud y creer que tener es más importante que ser, quedaron definitivamente atrás. Intentar actividades nuevas (no costosas) en el tiempo libre, realizar actividad física moderada, alimentarse sin excesos y desarrollar redes por medio de las cuales nos unimos y revalorizamos a nuestros seres queridos, ejercer la solidaridad, y simplificar nuestras ambiciones de vida , tratando de disfrutar nuestros logros y reconociendo los de los demás, independientemente de su magnitud, nos ayudara a imitar algunas de estas conductas que nos permitirán sobrevivir los tiempos de incertidumbre sin sucumbir, enfermar o envejecer prematuramente en el intento.

... y tal vez lo más importante!

Comprender que se puede ser muy feliz, aunque la remera que de ahora en más usemos, ya no tenga la imagen de un cocodrilo pegada en su parte anterior.