

# No nos volvamos locos

Dr. Luis Fernando Patiño G.







**BANCO DE LA REPUBLICA**  
**BIBLIOTECA LUIS - ANGEL ARANGO**  
**DEPTO. DE CANJE**

BANCO DE LA REPUBLICA

LIBRERIA ANGEL ARANGO

BOGOTA - COLOMBIA

CORTESIA DEL EDITOR

**No nos  
volvamos locos**  
(Higiene mental)

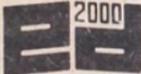
CARATULA: Jaime Ramírez  
ILUSTRACIONES: Juan Alberto Astudillo

© ACPO, 1978

SE HIZO EL DEPOSITO LEGAL - DERECHOS RESERVADOS  
IMPRESO EN COLOMBIA PRINTED IN COLOMBIA

Se terminó de imprimir este libro en los talleres de Editorial  
Andes el 30 de agosto de 1978.

ISBN: 84-8275-004-6

  
editora  
dosmil

Carrera 39A No. 15-11

Tel: 2694800

- Bogotá-Colombia

131.3  
P17m

Bd/ eal

IV. 7/80

126360

# No nos volvamos locos

(Higiene mental)

Dr. Luis Fernando Patiño G.

BANCO DE LA REPUBLICA

BIBLIOTECA LUIS - ANGEL ARANGO

DEPTO. DE CANJE

Primera edición

ACCION CULTURAL POPULAR

BANCO DE LA REPUBLICA

BIBLIOTECA LUIS-ANGEL ARANGO

CATALOGACION

Colección hogar No. 1

BAJOS DE LA REPUBLICA  
REPUBLICA DE COLOMBIA  
BARRIO DE CAJAL

# INDICE

	Págs.
Prólogo . . . . .	9
 <b>PRIMERA PARTE</b>	
A los lectores . . . . .	11
¿Quién es el enfermo mental? . . . . .	17
¿Quién es el sano mentalmente? . . . . .	22
Es mejor prevenir que curar . . . . .	23
Empecemos por la higiene física . . . . .	25
Dime qué piensas y te diré cómo eres . . . . .	26
Amor mejor que odio . . . . .	29
Sea usted mismo . . . . .	30
Un gran remedio: el trabajo . . . . .	32
Mente sana en cuerpo sano . . . . .	35
Aprendamos a descansar . . . . .	38
El dominio de sí mismo . . . . .	42
Autoexamen . . . . .	44
Herencia y ambiente . . . . .	46
Defectos . . . . .	47
Cualidades . . . . .	47
Actitud ante el trabajo, el descanso y la vida en general . . . . .	48
Problemas personales . . . . .	49
Meditación . . . . .	49
Elaboración de un programa . . . . .	50
Disciplina . . . . .	51
Autoevaluación . . . . .	51
El control de la ira . . . . .	52
Cómo aprender a controlar la ira . . . . .	54
Control por la idea contraria . . . . .	56
Control por el sentimiento contrario . . . . .	56
Control por la expresión contraria . . . . .	57
Control por el retardo . . . . .	57
Control por el pensamiento . . . . .	58
Vida sexual sana . . . . .	59

El libertinaje sexual no constituye la felicidad . . . . .	60
El impulso sexual no es incontrolable . . . . .	61
El control sexual no acarrea enfermedad . . . . .	61
Eduquemos el impulso sexual . . . . .	62
¿Cómo educar el impulso sexual? . . . . .	62
Cómo dominar el alcoholismo . . . . .	63
Cómo triunfar del miedo . . . . .	66
¿Cómo podemos prevenir el miedo y la angustia? . . . . .	68
¿Cómo superar el temor? . . . . .	69
Cómo vencer el complejo de inferioridad . . . . .	72
Cómo triunfar de la depresión . . . . .	74
Prevenirla . . . . .	75
Luchar . . . . .	75
Control del pensamiento . . . . .	77
Disciplina y acción . . . . .	77
Acudir al especialista en caso necesario . . . . .	77
Los problemas familiares . . . . .	78
Los problemas económicos . . . . .	78
Tengamos un plan en la vida . . . . .	79
Busquemos ayuda adecuada . . . . .	80
La mejor ayuda: Dios . . . . .	82
La felicidad se construye . . . . .	82
 <b>SEGUNDA PARTE</b>	
Funcionamiento de la mente . . . . .	87
Advertencia . . . . .	105
Problemas más comunes de salud mental . . . . .	107
Programas correctivos de problemas . . . . .	110
A manera de conclusión . . . . .	125
Bibliografía . . . . .	128

## PROLOGO

*Por lo general vemos, escuchamos y sentimos que los tiempos han cambiado. Vivimos en un mundo donde todo pasa rápidamente. Más nos demoramos en "abrir y cerrar un ojo" que en ver que todo lo de nuestro alrededor cambia. En una palabra vivimos en una época acelerada donde hay que estar preparados para adaptarse a ese medio cambiante. Debemos adecuarnos, porque si no lo hacemos o lo intentamos, sufriremos inevitablemente un desajuste en nuestro comportamiento, lo cual nos llevará a convertirnos en una carga más para nuestra familia, y para nuestra sociedad, en lugar de ser personas útiles.*

*Pensemos por un momento que antes de ser lo que somos hoy: estudiante, profesional, agricultor, pro-*

*fesor, etc., siempre hemos sido y seremos humanos: por lo tanto todo lo que nos rodea nos afecta y de ahí que debemos estar preparados para la lucha diaria.*

*En la actualidad tenemos que recurrir a medios instructivos como el libro, especialmente cuando por cualquier razón no podemos asistir a centros de educación; entonces un libro como el presente nos brinda la oportunidad de aclarar ciertos puntos que a veces nos crean problemas por falta de información.*

*A través de sus capítulos podemos identificar y aproximarnos a una posible solución de todos los problemas que como fantasmas en la oscuridad, nos atemorizan y aunque probablemente tenemos la respuesta, por falta de una guía no la encontramos.*

*Vale la pena destacar la sencillez del vocabulario utilizado para desarrollar los temas psicológicos donde muchas cosas se manejan dentro de la "sabiduría popular".*

*Aprovechemos pues la oportunidad que nos brinda el autor de conocer algo sobre estos interesantes temas.*

**R.S.R.**

# Primera parte

## A los lectores

Un día sucedió lo siguiente: por la calle iba una ancianita con un sombrero negro viejísimo lleno de flores de colores y con un velo desgarrado. En la mano izquierda llevaba tres carteras de distinto color y tamaño; con la mano derecha sostenía el armazón de una sombrilla que había perdido toda la tela.

Calzaba un zapato rojo en un pie y otro blanco en el otro. Algunos niños le tiraban terrones y después corrían gritando: ¡Ahí viene la loca!

Seguramente usted amable lector, ha visto un personaje como el de esta historia y posiblemente se ha preguntado: ¿qué le pasó a esa señora? ¿por qué está loca?



Enferma mental

Ella pudo nacer así o tal vez nació sana y después llegó a ese estado. ¿Cómo sucedió eso?

Los científicos han descubierto que puede haber muchas causas que podemos clasificar en dos grandes grupos:

**Orgánicas:** como por ejemplo alteraciones en el sistema nervioso (especialmente en el cerebro) debidas a enfermedades o accidentes.

**Influencia de la herencia,** sobre todo si en la familia ya hay varias personas (principalmente padres o abuelos) con enfermedades como las mentales, el alcoholismo o la sífilis.

**Mala alimentación.**

**Psicológicas o mentales:** como trastornos en la infancia en la que tal vez no recibió cariño en forma conveniente.

**Problemas que tal vez ella no supo afrontar y como no pidió ayuda terminaron por enfermarla.**

**Ideas "negativas" que han terminado por hacerle daño.**

Tal vez a alguno de los lectores le parezca raro que las causas psicológicas o mentales puedan afectar a las personas; que, por ejemplo, las ideas "negativas" terminen por enfermar a la gente. Para que veamos cómo puede influir la mente vamos a presentar varios ejemplos:

Una estudiante fue víctima de una conspiración organizada por sus compañeros de clase. Primero se le acercó una compañera que le preguntó cómo se sentía pues, "no tenía muy buena cara". Luego otra compañera señaló con una mirada de preocupación que "parecía bastante enferma". Después de cuatro encuentros parecidos la muchacha estaba realmente pálida y enferma, itan enferma que cayó en cama por una semana!

La idea de estar enferma que le habían sugerido sus amigas hizo que finalmente se enfermara.

Hace muchos años un famoso investigador pidió a los tribunales que le proporcionaran un criminal condenado para realizar con él algunos experimentos. Delante de varios observadores colocó al criminal sobre una mesa, le vendó los ojos, le pellizcó las venas con los dedos sin hacerle daño y después hizo como que le sacaba sangre de las venas mientras que a cada lado se hacían caer gotas de agua en baldes, para simular que allí caía la sangre que salía del cuerpo. Al poco tiempo le quitó la venda y cuando los observadores se inclinaron para observar al criminal descubrieron que el cuerpo estaba exageradamente pálido y que él había muerto.

Naturalmente no estamos de acuerdo con un experimento tan inhumano aunque se tratara de un condenado a muerte, pero en este caso como en el primero, es evidente, que la mente influyó en forma negativa sobre el cuerpo. Si esta influencia puede hasta provocar la muerte, con mayor razón puede producir la enfermedad mental.

Casi todos tenemos causas orgánicas o psicológicas que pueden enfermarnos mentalmente; afortunadamente, también podemos aprovechar la mente para curarnos y, mejor aún, para prevenir estos trastornos.

Si para evitar la enfermedad física nosotros seguimos las normas y consejos de la higiene, para prevenir la enfermedad mental debemos también practicar la higiene mental, lo cual es el tema de este libro.

Leamos, pues, este libro que nos enseñará algunas cosas para que "no nos volvamos locos".



## ¿Quién es el enfermo mental?

Cuando vemos a alguna persona con comportamientos extraños, como los de la ancianita de nuestra historia, lo llamamos loco o loca según que sea hombre o mujer.

Pero se nos presenta una pregunta ¿cuándo se puede decir que una persona está loca?

La respuesta no es fácil, como vamos a ver.

Khalil Gibran, un escritor oriental, en un libro que precisamente se llama "El Loco", narra un cuento sobre un reino muy pequeño, tan pequeño como un caserío en el que solo había una fuente para surtir de agua a todos los habitantes. Una noche llegó una bruja

y echó un líquido mágico dentro de la fuente, diciendo: "Todo el que beba de esta fuente, enloquecerá". Al día siguiente toda la gente está loca, menos el rey y el primer ministro, que no han bebido agua todavía. La gente empezó a murmurar que el rey y el primer ministro habían perdido la razón. El rey, que era muy sabio, mando a traer agua, hizo beber a su primer ministro y después bebió él. Todo el mundo dijo entonces: "el rey y el primer ministro han recobrado la razón".

Podemos sacar varias enseñanzas de este cuento. La gente considera loco al que es diferente. De tal modo que si toda la gente está loca y solo hay dos personas sanas (el rey y el primer ministro) la gente dice que están locos porque son diferentes a la mayoría.

Esta forma de juzgar es muy peligrosa y, sin embargo, se ha presentado varias veces en la historia de la humanidad y así vemos que personajes como Cristo, Cristóbal Colón y grandes profetas, sabios, científicos, artistas y descubridores han sido considerados locos simplemente porque pensaban y actuaban en forma diferente.

Ya sabemos, pues, que no toda persona que piense o actúe diferente es un loco. Más bien, el loco es una persona que tiene trastornos muy serios como no quererse a sí mismo, no querer a las demás personas, creer que los demás no lo quieren o aun que lo persiguen o le van a hacer daño. Un loco tiene dificultades para distinguir entre lo que sucede en la vida real y lo que se sueña o lo que se imagina. Resumiendo, el loco vive como en un mundo aparte, es de-



No todo el que piensa diferente es un loco...

cir, "desconectado" de la realidad. Claro que esta descripción es muy corta e incompleta pero puede darnos una idea.

Si estamos leyendo este libro muy posiblemente se debe a que el tema de la salud mental nos interesa y además queremos progresar por medio de la lectura y el estudio. Aprendamos, pues, que es mejor no emplear la palabra "loco" porque en muchos lugares se usa como una palabra ofensiva o de burla. Cuando hablemos de un loco empleemos una expresión más correcta y digamos "enfermo mental".

La locura, que seguiremos llamando "enfermedad mental", puede ser de dos clases: neurosis y sicosis.

La neurosis no es, como creemos muchas veces, ser bravo, como cuando decimos: José tiene la neura o María es muy neurótica.

La neurosis es un grupo de trastornos. El enfermo que los sufre se llama neurótico. Esos trastornos son más graves que las tristezas, los aburrimientos o los sustos que sentimos comúnmente.

Ejemplos de personas con neurosis son los de las que sienten un miedo intenso en circunstancias en las que la mayoría de las personas no sienten temor: cuando están en un ascensor o cuando miran desde una altura; o que se desmayan cuando ven sangre, o se lavan las manos docenas de veces al día o a toda hora viven con susto.

La psicosis es un grupo de trastornos mucho más graves. El enfermo puede ser agresivo o puede en-

trar en un estado de melancolía en el que no habla ni come, o se queda quieto como una estatua o hace cosas raras.

Es muy posible que nosotros tengamos algunas cosas de esas que llamamos neurosis. No debemos alarmarnos ni desesperarnos por ello. Más adelante veremos qué debemos hacer.

Lo que la gente llama locura está realmente más relacionado con la psicosis que con la neurosis. De todos modos nosotros seguiremos hablando de la "enfermedad mental".

Ya sabemos que la enfermedad mental puede tener muchas causas. Cuando la causa no es orgánica, es decir, no es una enfermedad o trastorno físico, sino de origen mental, se debe, con frecuencia, a que el enfermo es un inmaduro emocionalmente, es decir, que aunque la persona tenga treinta, cuarenta o cincuenta años, sus emociones y su comportamiento siguen siendo los de un niño de corta edad.

Por ejemplo: no se sacrifica por los demás sino que espera que los demás se sacrifiquen por él. Es un egoísta.

Es además un esclavo de sus deseos: quiere satisfacerlos todos y no es capaz de esperar, sino que desea darse gusto siempre en forma inmediata.

En resumen: el enfermo mental es un muchos casos como un niño grande.

Los psiquiatras son los médicos especialistas que tratan a los enfermos mentales. Ellos emplean muchos métodos. Actualmente, gracias a los progresos de la ciencia, hacen todo lo posible para que el enfermo siga viviendo con su familia y solo vaya a consulta al hospital.

Cuando la enfermedad es más severa, el enfermo es hospitalizado; entonces por medio de drogas, entrevistas y descanso se le ayuda a su recuperación.

Los psiquiatras, como todos los médicos, están para ayudar a las personas. Ellos han estudiado mucho y tienen mucha experiencia para comprender al enfermo. No hay que tenerles miedo y mucho menos pensar que porque trabajan con locos ellos también están locos.

El comprender estas ideas sobre la enfermedad mental nos ayudará a evitar el ridiculizar al enfermo mental y a las personas que trabajan para ayudarlo.

Finalmente, vale la pena recalcar que la enfermedad mental tiene causas naturales y que no es producida por la acción del diablo o porque los espíritus se metan en la gente, ni por medio de brujerías o cosas mágicas. Es una clase de enfermedad como cualquier otra y por lo tanto es tratada por medios científicos.

## ¿Quién es el sano mentalmente?

Todos tenemos dificultades. A veces nos sentimos tristes o aburridos o hasta con temor. A pesar de

esas molestias una persona puede considerarse sana si por regla general:

Se quiere a sí misma. Es decir: se acepta reconociendo sus propios errores y fallas pero recordando que también hace cosas buenas y tiene cualidades que generalmente superan sus desventajas.

Si no solo se quiere a sí misma sino que también quiere a los demás, los acepta con sus cualidades y defectos y también les ayuda sin esperar a que ellos se lo pidan.

Si es responsable en su trabajo y aunque sea un trabajo duro ha aprendido a quererlo.

Si, por lo general, forma un hogar en el que habitualmente hay armonía, respeto y sobre todo amor.

Si no solo quiere a los demás sino que es y se siente querido por ellos.

Y finalmente, si sabe que la vida es lucha, trabajo y sufrimiento pero quiere la vida como un don de Dios y siente la alegría de vivir.

## Es mejor prevenir que curar

En nuestra infancia casi todos hemos vivido una situación muy semejante a la siguiente: un niño de seis años descubre que en su casa acaban de hacer una olla llena de dulce de guayaba. A pesar de las repetidas advertencias de la madre, el niño aprove-

cha un descuido de sus mayores y come y come dulce sin parar y sin pensar en las consecuencias. Todavía al atardecer regresa movido por una glotonería que parece no tener fin. A altas horas de la noche lo ataca un malestar; siente fuertes dolores de estómago y vomita frecuentemente. No solo sufre él sino que incomoda a toda su familia.

Naturalmente, si el niño hubiera seguido los consejos de la madre no habría abusado del dulce y ni él ni su familia hubieran tenido una noche tan desagradable.

Veamos otro caso más dramático aún: se trata de un joven de dieciocho años. Es un joven muy apreciado por todos debido a su simpatía y a su interés por colaborar con la comunidad. Durante las fiestas patronales de su municipio se ofrece para encargarse de la pólvora. Ya ha encendido volcanes, castillos y buscapíes. Desafortunadamente, un volador se le escapa de las manos y el chorro de fuego le quema la cara. A pesar de los cuidados de los médicos queda horriblemente desfigurado.

Podemos pensar que si este joven hubiera conocido los peligros del uso de la pólvora y si hubiera seguido los consejos de las personas sensatas, tal vez no hubiese sufrido tan lamentable accidente.

En los dos casos que hemos visto, los problemas hubieran podido evitarse. Es decir, se cumplió una vez más aquel sabio refrán: **"Más vale prevenir que curar"**.

Una persona que no tiene higiene mental, es decir,

una persona que vive desordenadamente, sin control de sí misma, sin un plan de la vida, sin amor a nadie y sin sentirse amado o lo que es peor: odiando a los demás y haciéndose odiar por ellos; a veces frecuentando vicios como el alcohol y aun las drogas; una persona así está en un peligro más grave que quien se llena de dulce de guayaba o juega con pólvora.

A una persona en esta situación le convendría recordar que, **"mas vale prevenir que curar"**, porque después de presentado el problema es más difícil solucionarlo que haberlo evitado. Como dice otro refrán también muy sabio: **"Después del ojo afuera no hay Santa Lucía que valga"**.

## Empecemos por la higiene física

Con frecuencia hemos escuchado que, **"el hábito no hace al monje"**. Como quien dice, que por el hecho de ponerse sotana un hombre no se convierte automáticamente en sacerdote. Ni porque vistió un uniforme cualquier individuo se convierte en un militar. No todo el que tiene un delantal blanco es un médico y una persona no es un **"intelectual"** por el solo hecho de ser delgado, calvo y llevar anteojos y tal vez un libro debajo del brazo.

O sea que hay que tener en cuenta que **"las apariencias engañan"**. Naturalmente estos refranes, que como casi todas las cosas populares, son muy sabios, deben ser comprendidos exactamente, porque como todos sabemos el exterior, es decir, la presencia personal dice mucho de cómo es una persona en su interior.



**El baño diario nos ayuda a conservar la salud**

Si una persona desea tener salud mental busca practicar la higiene mental o sea poner orden en su vida porque está convencida que, "más vale prevenir que curar" y quiere evitarse más tarde problemas que tal vez no tengan solución o cuya solución, por lo menos, es muy difícil, debe empezar por mantener salud física y todos sabemos que para conservar la salud física necesitamos la higiene física.

Empecemos, pues, por los cuidados diarios: el baño, el afeitado, el uso de productos desodorantes, la higiene de la boca, el cuidado de la piel, el cuidado del cabello, el cuidado de las uñas y el cambio frecuente de ropa.

## Dime qué piensas y te diré cómo eres

Leamos con atención el siguiente fragmento del Evangelio: "Y llamando hacia sí las gentes, les dijo: Oíd, y entended: no todo lo que entra en la boca contamina al hombre, más todo lo que sale de la boca, esto contamina al hombre".

Entonces se acercan a El los discípulos y le dicen: "¿Sabes que los fariseos se han escandalizado al oír tus palabras?" El les respondió: "Toda planta que no haya plantado mi Padre Celestial será arrancada de raíz. Dejadlos: son ciegos que guían ciegos. Y si un ciego guía a otro ciego, los dos caerán en el hoyo".

Tomando Pedro la palabra le dijo: "Explícanos la parábola" El respondió: "¿También vosotros estáis todavía sin inteligencia? ¿no comprendéis que

todo lo que entra en la boca pasa al vientre y luego se echa al excusado? En cambio lo que sale de la boca viene de dentro del corazón, y eso es lo que hace impuro al hombre. Porque de dentro del corazón salen las intenciones malas, asesinatos, adulterios, fornicaciones, robos, falsos testimonios, injurias. Eso es lo que hace impuro al hombre; que el comer sin lavarse las manos no hace impuro al hombre”.

Como uno es en su interior así actúa, porque toda acción empieza primero siendo pensamiento. Pensamos las cosas, después las deseamos y solo después actuamos.

“La mente actúa sobre la materia”, decían los antiguos y a la luz de las investigaciones actuales vemos que tenían razón, pues hay una acción mutua: la mente influye sobre la materia, como esta a su vez influye sobre la mente.

Un autor francés utilizó un ejemplo muy interesante que nos sirve para demostrar cómo el pensamiento influye en el comportamiento. Imagínese, amigo lector, que usted se propone recorrer un tablón largo y estrecho colocado sobre el piso de su habitación. Eso será muy fácil. Sin embargo, si fuera necesario recorrer el mismo tablón colocado entre dos edificios de varios pisos de altura, lo más probable es que se negara pues se sentiría seguro de caer antes de haber dado tres pasos. Y, si a pesar de todo intentara la experiencia, el pensamiento de la caída inminente lo haría caer inevitablemente.

Algo similar sucede en la práctica de los deportes o en el trabajo; si uno piensa en la labor que ha hecho y se "imagina" el cansancio que debería tener, muy pronto sentirá los músculos cansados y aun los primeros calambres. Pero si por el contrario piensa en otras cosas, podrá practicar deportes o trabajar, mucho más allá de lo que creía posible.

Una persona que piensa siempre cosas honestas actuará honestamente y una persona que piensa cosas deshonestas actuará deshonestamente. Lo mismo sucede en el campo de la salud mental: pensemos cosas sanas y actuaremos sanamente.

## Amor mejor que odio

Aun desde el punto de vista de la higiene mental, encontramos excelentes consejos en el Evangelio; leamos por ejemplo en Mateo 5, 23-48.

En las relaciones interpersonales es inevitable que haya roces, malentendidos y aún ofensas. Si amamos, presentaremos pronto nuestras disculpas y trataremos de enmendar nuestro error o reparar el daño que hayamos hecho.

Si uno es el ofendido, posiblemente se va a sentir herido y con indignación contra la persona que lo ofendió. Aunque esa indignación o rencor y, a veces, hasta odio, puedan parecer hasta justificados, le hacen más daño a la persona que los siente que a la que provocó la ofensa.

El odio es como un ácido que corroe el recipiente que lo contiene.

En cambio, el amor derrumba las barreras que obstaculizan la comunicación, une a las personas y ayuda a cicatrizar las heridas causadas por los roces, malentendidos u ofensas.

En el amor a los demás encontraremos nuestra propia paz y felicidad.

Posiblemente una de las mejores descripciones de ese amor cuya máxima expresión es la caridad (que es algo muy distinto de dar limosnas para tranquilizar la propia conciencia), la encontramos en San Pablo.

## Sea usted mismo

Es cierto que, "no eres más porque te alaben ni menos porque te vituperen". Desafortunadamente, muchísimas razones como el descontento con nosotros mismos, el temor al qué dirán, el deseo de prestigio, etc., hacen que tratemos de aparentar lo que no somos.

Cuando una persona no es psicológicamente adulta, trata de copiar "modelos" en la forma más exacta posible. Así vemos que los jóvenes, ellos y ellas, tratan de vestirse o actuar como sus héroes preferidos, o como los artistas o deportistas de moda. Pero copiar un modelo, por bueno que este sea, no es ser uno mismo.

¿Por qué es tan importante ser uno mismo?

Tomemos un ejemplo de las matemáticas. Sabemos que en la Última Cena, Jesús estaba con sus discípulos. Es decir, estaban en la mesa trece personas. Imaginemos que se levantan y cambian de posición. Lo hacen de nuevo y así sucesivamente. Son tantas las formas de sentarse trece personas a una mesa que, de ser posible, Jesucristo y sus apóstoles todavía estarían cambiando de puesto en la mesa sin que se dieran dos combinaciones iguales.

Ahora, si las combinaciones son tantas, tratándose de trece elementos, pensemos en todas las características físicas, intelectuales, emocionales, sociales, etc., que tiene cada uno de nosotros.

Comparemos los miles de millones de personas que han existido y existirán en el planeta Tierra con los granos de arena en una playa. A pesar de ser miles de millones no hay dos exactamente iguales. Cada uno de nosotros es único, irreplicable, completamente original. Seguramente habrá personas mejores o peores que nosotros pero no iguales.

Por ejemplo, los gemelos que se desarrollan en el mismo óvulo, aunque no nacen al mismo tiempo, se parecen físicamente como "dos gotas de agua"; sin embargo, su temperamento, emociones y respuestas, es decir, su personalidad son diferentes.

Eso que nos hace "diferentes" es lo que debemos aportarle al mundo. Es nuestra riqueza y lo que justifica que seamos nosotros mismos.

Ser nosotros mismos, no es ser conformistas, es más bien actuar con profunda humildad, reconociendo nuestros defectos para corregirlos y nuestras cualidades para agradecerlas a Dios y ponerlas al servicio de los demás.

Ser nosotros mismos es luchar por ser mejores, por progresar sin copiar a nadie; es ponernos metas a nuestro alcance y de acuerdo con nuestra personalidad.

## Un gran remedio: el trabajo

En otras épocas (y todavía en algunos sectores) se malinterpretó la sentencia bíblica: "Ganarás el pan con el sudor de tu frente", y mucha gente tomó el trabajo como un castigo, como algo vergonzoso que había que evitar en lo posible. Por eso en tiempos antiguos los "señores" evitaban trabajar y dejaban esta actividad a sus "esclavos".

Todavía vemos el caso de personas que explotan a los demás; es decir, viven del trabajo de los otros; pero una situación así no va a durar indefinidamente; por otra parte, estas personas se están privando de las ventajas del trabajo.

### ¿Ventajas del trabajo?

Claro, el trabajo tiene más ventajas que desventajas. En efecto, no solo nos ayuda a satisfacer nuestras necesidades fundamentales de alimento, techo, remedios, etc., sino que nos permite poner en juego



## Un gran remedio : EL TRABAJO

todas nuestras aptitudes y dedicar nuestra atención y nuestras energías a algo útil. Nos da satisfacción durante el día y un sueño profundo durante la noche.

El trabajo nos permite realizarnos como personas y aportar al programa del mundo.

Naturalmente, el trabajo, que es una fuente de felicidad puede ser también una fuente de desdicha, sobre todo cuando debemos realizar un trabajo excesivo o en condiciones desagradables y generalmente con un salario injusto. Sin embargo, parece que aun el peor trabajo es mejor que no hacer nada.

Es evidente que debemos tratar de lograr un trabajo en condiciones más humanas, es decir un trabajo que nos haga mejores. Desafortunadamente, en las condiciones actuales de nuestro país hay mucho desempleo, faltan oportunidades para todas las personas que están en condiciones de trabajar y por eso la mayoría de las personas se ven obligadas a aceptar trabajos extenuantes y generalmente mal remunerados. Cambiar estas condiciones requiere la colaboración de todos y posiblemente va a tomar mucho tiempo, pero lo que sí podemos hacer es capacitarnos cada vez mejor. Aprendamos a leer y a escribir bien. Estudiemos aritmética y lenguaje. Conozcamos mejor el mundo en que vivimos. Leamos libros instructivos y sanos. Hagamos cursos, asistamos a conferencias.

Mientras más capacitada sea una persona, más oportunidades tendrá de conseguir un buen trabajo. Logrará así que el trabajo, que para muchos es peor que un castigo, sea lo que en realidad es: una bendición.

Como dice el título de este capítulo, el trabajo es un gran remedio. En efecto, en los hospitales mentales se ha comprobado que el trabajo es un verdadero remedio. Por eso se ofrece a los enfermos la posibilidad de realizar pequeñas tareas como asear, encargarse de la jardinería, hacer artesanías, dedicarse a algún arte, etc. Es evidente que los enfermos que trabajan recuperan más pronto su salud que los que no trabajan.

De modo que si queremos evitar la enfermedad mental o queremos recuperar la salud ya quebrantada, busquemos un trabajo que nos agrade y dediquémonos a él con entusiasmo.

## Mente sana en cuerpo sano

Este es otro dicho popular con el cual hay que tener cuidado. Si hojearnos las páginas de la historia, de la política, de las artes y las ciencias, encontraremos a cada paso, casos ejemplares de personajes que hicieron grandes aportes a la historia de la humanidad pero cuyas mentes estaban en cuerpos atezados por la enfermedad o los defectos físicos.

Sin ir más lejos, vemos casos como el de Tomás Alva Edison el genial inventor norteamericano, aquejado de sordera desde temprana edad; Dostoievski, el maravilloso escritor ruso, escribiendo obras inmortales a la vez que sufría de epilepsia. ¿Y qué decir del famoso pintor francés Toulouse-Lautrec que era tan contrahecho que parecía un enano?



Mente sana en cuerpo sano

¿Cuántas personas alcanzaron las más altas cimas de la grandeza espiritual mientras la enfermedad destruía sus cuerpos?

No se trata de decir que lo de "mente sana en cuerpo sano" sea totalmente falso. Es posible tener un alma sana en un cuerpo enfermo como nos enseñaron tantas personalidades sobresalientes, pero es evidente que es más fácil tener una mente sana si el cuerpo también es sano. Porque el hombre probablemente está formado, como enseña la filosofía, de cuerpo y alma tan estrechamente unidos que así como la mente influye en el cuerpo, este también influye en aquella.

Para tener una mente sana ayuda mucho el tener un cuerpo sano y por eso es necesario practicar la higiene física: el aseo riguroso y el cuidado personal. Pero no debemos quedarnos ahí, no podemos olvidar otro aspecto importante: la cultura física que se logra mediante la práctica de los deportes y la gimnasia.

El deporte nos ayuda no solo a mantener el cuerpo sano sino que favorece el encuentro amistoso y estimulante con otras personas. Es, pues, útil para el cuerpo y el espíritu.

No es necesario tener mucho dinero para practicar deportes. Por el contrario, algunos requieren muy poca inversión. Entre varios amigos, por ejemplo, podemos conseguir un balón y aprovechar cualquier terreno plano para pasar un rato agradable.

Otro grupo de personas puede ir a nadar a un río

suficientemente conocido, para evitar accidentes, o pueden pasar un día agradable con cañas de pesca de fabricación casera, que harán de la pesca un deporte emocionante y constructivo, muy diferente de los asesinatos de peces con dinamita o venenos.

Practiquemos el deporte y la gimnasia y lograremos prevenir la enfermedad mental.

## Aprendamos a descansar

A estas alturas algunos de los lectores pueden haber pensado que este libro tiene muchos refranes. El autor espera que esto no los moleste y que por el contrario estén de acuerdo con él en su admiración por la sabiduría popular.

Por eso, ahí va otro dicho: "Quien a sus tiempos descansa rinde doble y no se gasta".

Para lograr que el trabajo sea una bendición, para lograr mente sana en cuerpo sano, es fundamental el aprender a descansar.

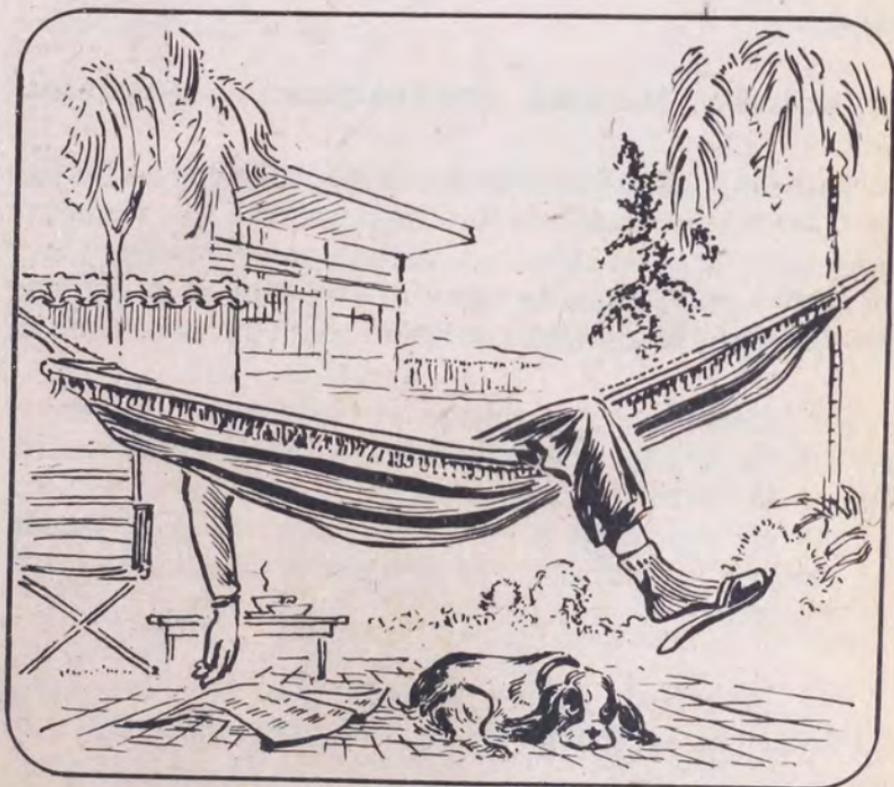
Descansar bien no es lo mismo que no hacer nada. Descanso no es igual a ociosidad. Se puede descansar bien simplemente cambiando de ocupación. Por ejemplo, una persona que realiza un trabajo físico agotador puede descansar leyendo o escuchando en el radio un programa cultural y una persona que trabaja en una oficina puede descansar dedicando un rato a la jardinería o al ejercicio.

Para descansar hay que respetar los “ritmos” o “ciclos” del cuerpo humano. El día tiene veinticuatro horas. Lo ideal sería que pudieramos repartirlo en grupos de ocho horas, así:

Ocho horas para el trabajo.

Ocho para el sueño.

Y las ocho restantes que dedicaríamos a las comidas, las actividades sociales, recreativas y culturales.



**Aprendamos a descansar**

En la práctica no es así. En realidad, para un adulto bastan siete horas de sueño y muchas personas todavía tienen que trabajar más de ocho horas y lo que es peor, están tan agotadas durante las horas restantes que pierden interés en las actividades sociales, recreativas y culturales.

Repartamos las horas de nuestro día para que podamos satisfacer las necesidades que volveremos a enumerar para recordarlas mejor:

Trabajo

Sueño

Actividades sociales, recreativas y culturales.

También es posible descansar mientras se trabaja. Los investigadores han descubierto que trabajar intensamente durante dos horas, por ejemplo, y luego hacer una pausa de unos minutos antes de reanudar el trabajo aumenta notablemente el rendimiento.

No sobra recordar que si el trabajo que hacemos es de nuestro agrado, la fatiga, entonces será menor. Hacer el trabajo con entusiasmo, con amor, es una forma de sentirse bien. San Agustín decía: "Donde se ama no se trabaja y si se trabaja se ama al mismo trabajo".

Otra excelente forma de descansar es el tener pasatiempos para nuestros ratos libres. Churchill, el gran estadista británico, descansaba de las tensiones de la Segunda Guerra Mundial, pintando cuadros;

Roosevelt, el presidente norteamericano, por la misma época, descansaba coleccionando estampillas. Podemos cultivar cualquier clase de pasatiempo, por ejemplo:

- Tejer (ropa o alfombras),
- dibujar,
- pintar,
- escribir,
- modelar en arcilla,
- tallar madera,
- cultivar un jardín o una huerta,
- escuchar programas culturales transmitidos por radio, leer,
- practicar algún deporte,
- actuar en teatro o en un grupo de danzas,
- criar animales como abejas, curies o conejos, etc.

Estos pasatiempos son como refugios donde descansamos de las labores diarias.

Finalmente, otra excelente forma de descanso son los ejercicios de relajación que veremos en el capítulo (Cómo triunfar del miedo).

## El dominio de sí mismo

Ser capaz de vencer la apatía y la pereza para actuar cuando uno debe hacerlo.

Guardar silencio cuando en el interior hierve la respuesta agresiva, empezar el trabajo a la hora convenida y no suspender antes de tiempo, terminar las tareas iniciadas, controlar los impulsos, reaccionar con severidad y decisión en los momentos difíciles, proseguir aunque las circunstancias sean desfavorables, esto y mucho más, es apenas ejemplo de lo que llamamos: dominio de sí mismo.

Rudyard Kipling fue un escritor inglés nacido en la India y quien describió muy bien este dominio de sí mismo en el poema siguiente:

### SI

Si fiel a tu destino, conservas la entereza  
cuando todo a tu lado desfallece en temor;  
si disculpando en otros la duda o la tibieza,  
confías en ti mismo, como el propio Hacedor;  
si conoces la ciencia de esperar sin fatiga;  
si al verte calumniado, no sabes calumniar;  
si al odio no respondes ni con odio ni intriga,  
y del mérito propio no te sabes jactar.

Si sueñas y tu sueño tu voluntad no agota;  
si piensas, más, pensando, no menguas tu  
/ideal;  
si sabes enfrentarte al triunfo y la derrota  
y cual dos impostores los tratas por igual;  
si la verdad que dices es tal, que repetida,

nunca puede el malvado torcerla al deshonor;  
si al mirar destrozada la ilusión de tu vida  
con mellados cinceles revives su esplendor.

Si haciendo un solo acervo con todos tus  
/tesoros,

los arriesgas a un golpe de fortuna o zar  
y al perderlos, sereno, sin inútiles llozos,  
con el esfuerzo valiente sabes recomenzar,  
si eres bravo hasta el punto de que rindan

/jornada  
tus músculos y nervios vencidos en la lid,  
cuando en ti ya no quede en carne fatigada  
sino el querer invicto que grita: "¡proseguid!"

Si a las turbas te entregas sin tacha ni  
/desdoro;

si departir con reyes no te hace envanecer;  
si no hay rival ni amigo que hiera tu decoro;  
si, bueno para todos, te sabes retraer;  
y si el febril minuto para ti siempre fuera  
sesenta victoriosos segundos en un haz:  
Hijo mío, del mundo la conquista te espera,  
pero más todavía: ¡Todo un hombre serás!

Hemos visto personas que estaban esclavizadas  
por el cigarrillo que, incluso, fumaban varios paque-  
tes al día y sin embargo, lograron abandonar total-  
mente ese hábito.

Conocemos también el caso de personas alcohóli-  
cas que pudieron abandonar totalmente el alcohol.

Esas personas son ahora perfectamente dueñas de sí mismas.

Pero no siempre lo fueron.

Lo que nos demuestra que uno puede modificar su conducta y ser dueño de sí mismo.

¿Cómo se puede lograr esto?

Para tener éxito en la consecución del dominio de sí mismo podemos seguir estos pasos:

1. Autoexamen.
2. Meditación.
3. Elaboración de un programa
4. Disciplina.
5. Autoevaluación.

Comentemos brevemente cada paso:

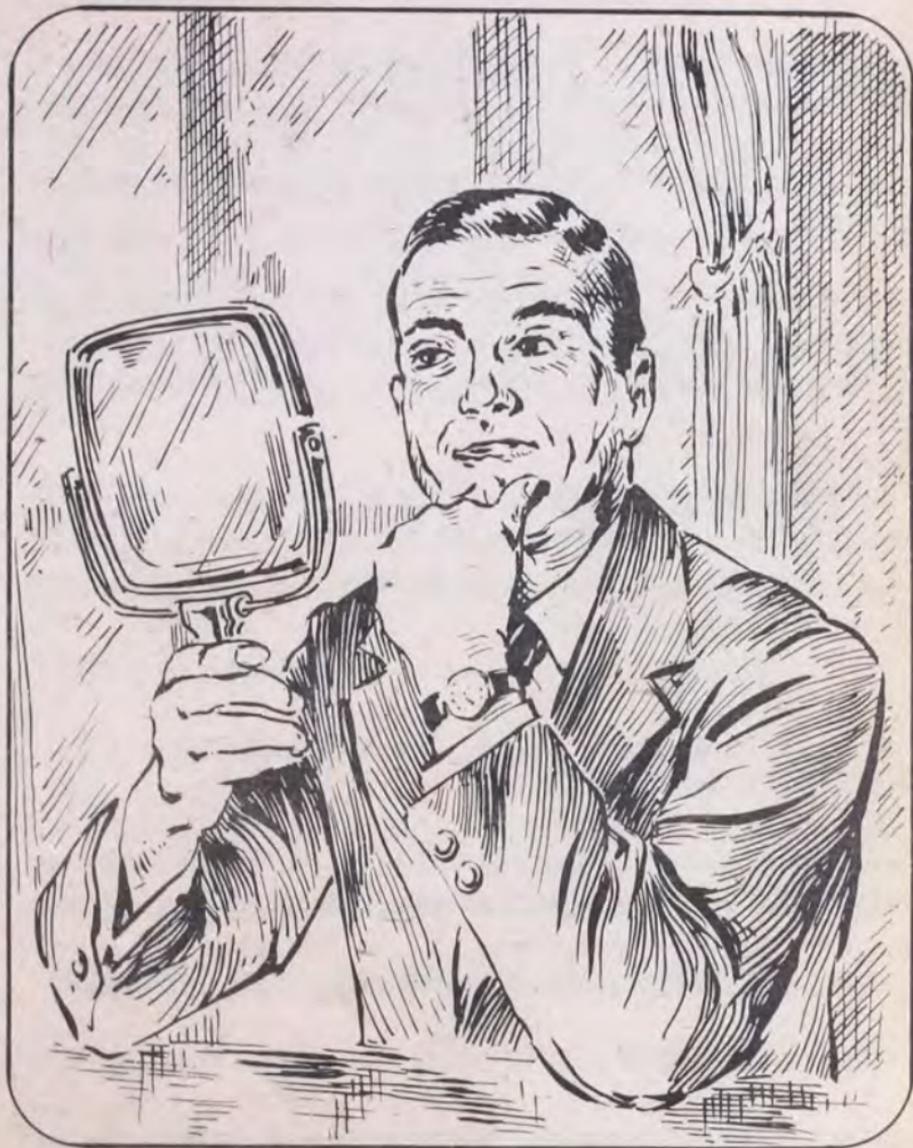
### 1. AUTOEXAMEN

Sócrates, un filósofo antiguo, daba un consejo que todavía varios siglos después, sigue siendo muy moderno: "CONOCETE A TI MISMO".

El autoexamen nos ayuda a conocernos mejor.

El autoexamen o autoanálisis es como un inventario o balance, una lista de las cosas buenas y de las cosas malas que tenemos.

El autoexamen profundo requiere la ayuda de un especialista (psiquiatra o psicólogo); sin embargo, podemos hacernos un buen autoexamen trabajando con cuidado.



## Autoanálisis

Es importante hacer notar algo sobre herencia y ambiente:

**Herencia** Es el conjunto de características que por nacimiento recibimos de nuestros antepasados.

**Ambiente.** Es el conjunto de factores externos e internos que rodean a un organismo desde el momento en que es concebido. Es lo adquirido desde la concepción hasta el momento actual de la vida de un organismo.

Es cierto que por herencia recibimos muchas influencias, pero también es cierto que el ambiente puede modificarlas acentuándolas o disminuyéndolas.

Sobre todo no olvidemos que el ser humano puede modificarse a sí mismo y al ambiente que lo rodea.

Las siguientes preguntas pueden ser una guía para iniciar el autoanálisis:

## HERENCIA Y AMBIENTE

¿De qué antepasados (abuelos, bisabuelos, tatarabuelos, etc.) ha oído hablar en la familia?

¿En qué aspectos buenos se han destacado?

¿En qué aspectos malos se han destacado?

¿Qué influencia parece más probable que haya recibido?

¿Qué he hecho para controlar las posibles malas influencias?

¿Qué he hecho para aprovechar las posibles buenas influencias?

¿Cómo fue el ambiente en el que se desarrolló mi infancia? ¿desventajas? ¿cuáles?

¿Cómo es mi ambiente actual? ¿ventajas? ¿desventajas? ¿favorece mi salud mental? ¿influye en mi progreso o por el contrario es nocivo?

¿Cómo podemos lograr un ambiente más sano y agradable para nosotros y los que nos rodean?

## DEFECTOS

¿Cuáles son mis principales defectos?

¿Cuáles incomodan más a las personas?

¿Cuáles me incomodan más?

¿Cuál sería la mejor forma de superarlos?

¿Qué he hecho para corregirlos?

¿Qué voy a hacer de ahora en adelante?

## CUALIDADES

¿Cuáles son mis principales cualidades?

¿Cuáles benefician más a las demás personas?

¿Cuáles me benefician más?

¿Cuál podría ser la mejor forma de desarrollarlas?

¿Qué he hecho para desarrollar o cultivar esas cualidades?

¿Qué voy a hacer de ahora en adelante?

## ACTITUD ANTE EL TRABAJO, EL DESCANSO Y LA VIDA EN GENERAL

¿Estoy bien capacitado para mi trabajo?

¿Cómo puedo capacitarme mejor?

¿Estoy recibiendo una remuneración justa?

¿Me siento satisfecho con mi trabajo?

¿Logro descansar bien?

¿Duermo bien?

¿Me entiendo bien con las personas que me rodean?

¿Las personas que me rodean pueden estar satisfechas conmigo?

¿Trato de ayudar a las demás personas?

¿Me intereso por las actividades de mi comunidad?

¿Participo en sanas actividades recreativas con otras personas?

¿Me siento contento con la vida?

¿Hago planes para el futuro?

## PROBLEMAS PERSONALES

¿Cuál es mi mayor problema?

¿Cuál podría ser la mejor forma de solucionarlo?

¿Qué he hecho para solucionarlo?

¿Qué voy a hacer de ahora en adelante?

Como las anteriores, usted amable lector puede hacerse muchas otras preguntas. Lo importante es que las responda con toda sinceridad y sin desanimarse ni sentirse malo o culpable ¡No se trata de eso! Precisamente usted se analiza para ser mejor.

## 2. MEDITACION

Conviene dedicar diariamente unos minutos (por ejemplo, un cuarto de hora) a la meditación. O sea a la reflexión sobre algunos hechos o ideas.

Medite sobre los inconvenientes que le ha causado la falta de dominio de sí mismo.

Después observe a las personas rededor. Algunas, tal vez muy pocas, son dueñas de sí mismas.

Lea las biografías y relatos de héroes, sabios, artistas y en general personajes que por su dominio de sí mismos y su trabajo en favor de los demás, se han distinguido a lo largo de la historia de la humanidad.

Reflexione sobre las ventajas que el dominio de sí mismos trajo para ellos y para la humanidad.

### 3. ELABORACION DE UN PROGRAMA

Ahora haga un programa o plan de acción. Escoja los medios que va a poner en práctica para lograr el autodomínio. En este programa incluya lo que respondió cuando se preguntó en el cuestionario anterior: ¿Qué voy a hacer de ahora en adelante?

No es suficiente que lo incluya.

Ya no es necesario reflexionar más en ello.

Es urgente actuar.

¡¡Hágalo!!

#### 4. DISCIPLINA

Una vez que actúe hágalo con disciplina.

Nada de disculpas

Nada de interrupciones.

Nada de retrocesos.

Luche.

Persevere.

El triunfo es de los que se esfuerzan hasta el fin. Aproveche toda oportunidad que se le presente para disciplinarse.

Y recuerde: sin disciplina es imposible tener éxito.

#### 5. AUTOEVALUACION

La autoevaluación es como un nuevo examen para saber cómo va uno.

¿Ha progresado? ¿Está lo mismo que al principio? ¿Ha empeorado?

Al principio hay que hacer autoevaluación frecuente. Por ejemplo, dedicar unos minutos todas las noches antes de acostarse.

Después puede ser cada semana.

Y finalmente cada mes.

Eso sí, sea cada día o cada semana o cada mes, no deje de evaluarse para saber cómo va.

## El control de la ira

Casi toda persona ha tenido que lamentar expresiones ofensivas o aun agresiones físicas que han hecho, muchas veces, un daño irreparable y que brotaron en un momento de indignación en el que se perdió el control de sí mismo.

Conozcamos qué sucede en un ataque de ira:

Podemos dominar mejor las cosas que conocemos mejor. Si queremos lograr un dominio de nosotros mismos tan eficaz que pueda controlar la ira, debemos informarnos sobre qué sucede en nosotros cuando estamos bajo el efecto de esta emoción.

No actuamos porque sí. Si sentimos ira, esa emoción debe tener un origen. Ese origen está en un estímulo. Ahora bien, los estímulos que pueden provocar ira son muchísimos. Por ejemplo, una persona nos dice o hace algo ofensivo, descubrimos un daño que han hecho a nuestra persona o a nuestra propiedad o simplemente recordamos esas circunstancias.

Después de darnos cuenta de ese estímulo producimos la respuesta de ira, es decir, se presentan en



Controlemos la ira

nosotros muchos cambios de los que muchas veces no nos damos cuenta: el corazón late mucho más aprisa, la cara se pone colorada y después, en algunas personas, extremadamente pálida, los pulmones respiran con más frecuencia y se interrumpe la digestión. Con frecuencia las manos se cierran empuñándose.

Todos estos cambios se deben a la estrecha relación que hay entre lo mental y lo orgánico, o sea que la impresión o idea mental produce una emoción acompañada de cambios orgánicos en los que interviene todo el organismo, especialmente el sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema circulatorio.

Como ya sabemos, la idea se vuelve emoción y finalmente acción.

Quizá, vecinos, amigos o personas de experiencia nos han hablado de la necesidad de no obrar bajo los efectos de la ira. "Aprenda a controlarse", es una frase que posiblemente nos han dicho. Pero... ¿Cómo aprender a controlar la ira?

## COMO APRENDER A CONTROLAR LA IRA

Hace poco el autor pudo presenciar un incendio. Ardieron tres casas y alrededor de dos cines y tres locales comerciales. La primera persona que se dio cuenta llamó a los bomberos, pero por más que llegaron en forma casi inmediata no pudieron hacer

nada. Las llamas ya tenían una altura de casi veinte metros.

Si el incendio hubiera sido descubierto cuando apenas era una llamita, no se hubiera presentado semejante catástrofe.

Lo mismo pasa con la ira. No podemos controlarnos cuando le hemos dejado coger ventaja a la emoción y estamos violentamente airados.

Es más fácil controlarla cuando empieza a ser una llamita.

Una vez más vemos que con la ira también sirve aquello de que, "más vale prevenir que curar".

¿Cómo hacer entonces?

Volvamos a los refranes que tanta sabiduría encierran:

**"Soplar y sorber no pueden juntos ser".**

**"Doncellez y preñez no pueden ser a la vez".**

Es decir, hay cosas que no pueden ser al mismo tiempo. Estudiando la reacción que la gente manifiesta frente al dolor, los psicólogos han descubierto que un dolor puede "eliminar" a otro. Parece que el cerebro solo puede prestar atención a un dolor al mismo tiempo.

Sin que lo supiéramos, ya nuestro organismo apro-

vechaba esta propiedad. Cuando estamos en la silla del odontólogo nos clavamos las uñas o cerramos con fuerza los puños tratando con ello de causarnos un dolor que "borre" el otro.

Claro que este mecanismo no solo se presenta con el dolor. Podemos aprovecharlo para el control de la ira.

¿Cómo?

Veamoslo a continuación.

## CONTROL POR LA IDEA CONTRARIA

No arrojemos más leña al fuego pensando en lo que motivó nuestra ira. Pensemos por el contrario en cosas agradables de naturaleza opuesta.

No nos quedemos atascados contemplando los defectos de la persona que nos ofendió. Consideremos sus buenas cualidades, busquemos siempre sus buenas intenciones.

## CONTROL POR EL SENTIMIENTO CONTRARIO

"Un clavo saca otro clavo"

Una emoción expulsa a otra.

Tratemos, pues, de expulsar el sentimiento de dis-

gusto y rencor con el de alegría y simpatía.

Tratemos al que nos ofendió como si fuera una persona simpática que nos tiene cariño pero no sabe manifestarlo.

Tengamos detalles de afecto con esa persona. Sonríámosle con los labios pero sobre todo con el corazón.

Veremos que la ira será reemplazada por la dicha, como cuando las nubes de tormenta son disipadas por el sol.

## CONTROL POR LA EXPRESION CONTRARIA

Ya sabemos qué cambios produce la ira en nuestro organismo. Tratemos de poner la expresión contraria: abramos y relajemos suavemente las manos empuñadas, aflojemos los músculos, respiremos despacio y sobre todo tratemos de sonreír con todo el cuerpo, especialmente con los ojos.

## CONTROL POR EL RETARDO

¿Cómo es esto? Muy sencillo: si logramos demorar la satisfacción de una necesidad o la descarga de un impulso, podemos controlar esa necesidad o impulso.

Para el control de la ira el procedimiento será el siguiente:

Respirar varias veces hondo y despacio o

dejar pasar unos segundos (podemos contar mentalmente y en forma lenta hasta veinte) antes de responder a la persona que nos ha ofendido.

## CONTROL POR EL PENSAMIENTO

Podemos lograr un excelente control de la ira usando bien el pensamiento.

Para ello empecemos por reflexionar diariamente durante quince minutos sobre los peligros y desventajas de obrar bajo los efectos de la ira: muchos crímenes, muchas decisiones repentinas y desastrosas, muchos daños irreparables... tienen su origen en la ira que ha enceguecido a los protagonistas.

Recordemos casos concretos: lo que nos ha pasado a nosotros o a nuestros amigos y vecinos por dejarse arrastrar por la ira. Muy pronto estaremos convencidos de la necesidad de controlarlos.

Naturalmente el control no será completo al principio; cuando a pesar de nuestras reflexiones sentimos que la ira parece posesionarse de nosotros, aflojemos nuestros músculos, tratemos de conreir con los ojos y repitamos con calma (mentalmente para que no se rían de nosotros) "la ira se está yendo... se está yendo... y la calma y la paz se acercan... la ira se fue... está lejos... y me siento en calma... en paz... tranquilo... sereno... en paz...".

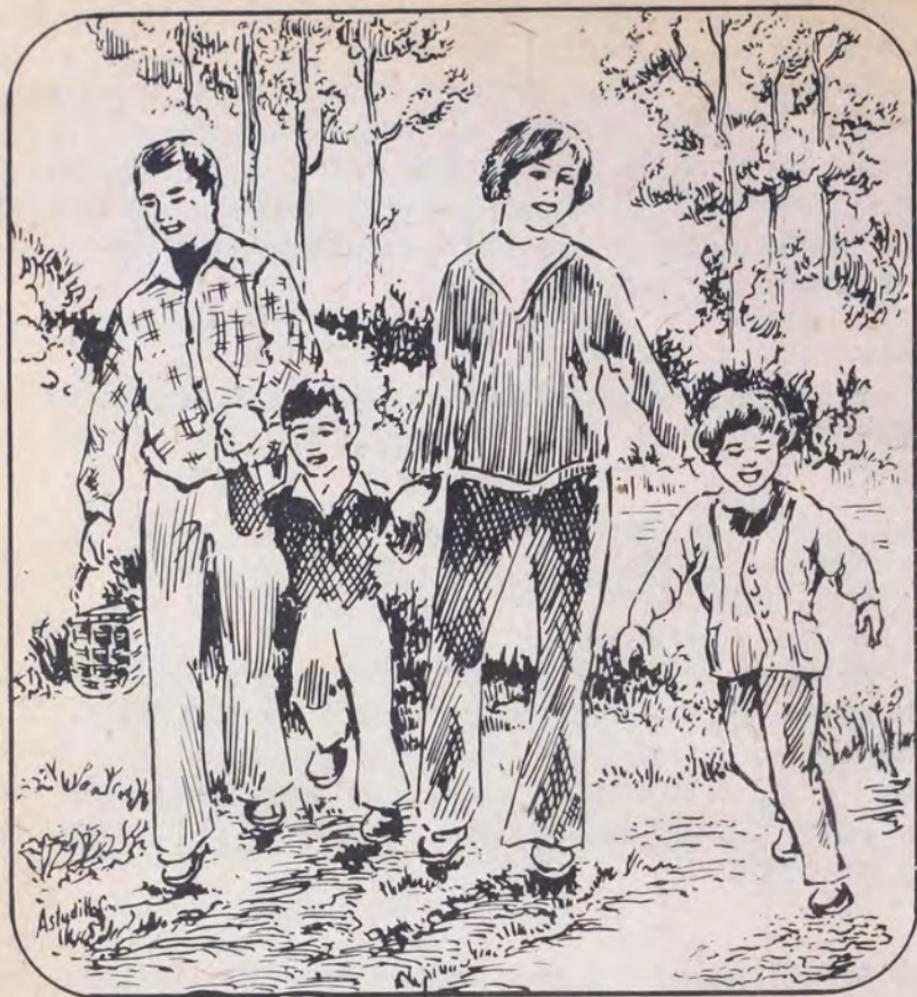
El uso combinado de los métodos anteriores nos dará un buen control de la ira. Sin embargo, si en ocasiones fallamos, porque somos humanos y cometemos errores, porque nos dejamos llevar por la ira como un cochero arrastrado por caballos desbocados, tengamos presente que el daño puede enmendarse perdonando al agresor o sabiendo pedir perdón al ofendido.

El perdón es un bálsamos que cura todas las heridas.

## Vida sexual sana

A pesar del avance científico que ha permitido al hombre lograr maravillas como el automóvil, los modernos barcos, el avión, el cine, la radio, la televisión y los viajes a la luna, en algunas regiones del mundo existen unas creencias que no corresponden a la realidad.

En el campo del sexo esas creencias son muy comunes. Por ejemplo, el creer que si después de cierta edad la mujer no tiene relaciones sexuales, necesariamente se enferma y puede enloquecer a causa de ello, o que si un hombre no tiene relaciones sexuales terminará por embotarse. Afortunadamente, eso no es cierto y por el contrario contribuye a demostrar la ignorancia y el atraso en que nos encontramos y que debemos superar instruyéndonos y capacitándonos cada vez mejor.



## Vida sexual sana

**EL LIBERTINAJE SEXUAL NO CONSTITUYE LA FELICIDAD**

Es decir, el entregarnos a todos los placeres del sexo no nos hace felices; por el contrario, la vida

sexual desordenada hace que hasta el placer sea menos intenso y esté acompañado por sentimientos de disgusto, tristeza, soledad y descontento consigo mismo.

## EL IMPULSO SEXUAL NO ES INCONTROLABLE

Es cierto que como los impulsos que buscan conservar la propia vida y la de la especie, es bastante intenso. Pero así como podemos controlar la ira y las otras emociones e impulsos, podemos también controlar el impulso sexual.

Lo que pasa generalmente es que no conocemos nuestra fuerza de voluntad y por eso no sabemos utilizarla. Creemos que tener voluntad es hacer un esfuerzo grande, cuando en realidad tener voluntad es saber qué se quiere y saber cómo lograrlo.

Para muchos puede ser una sorpresa el saber que aplicar la voluntad no es más que emplear mecanismos de control naturales y hasta fáciles.

## EL CONTROL SEXUAL NO ACARREA ENFERMEDAD

Si empleamos un control natural y por lo mismo sano, no tenemos por qué enfermarnos.

Si alguien se enferma es porque está recurriendo a prácticas o "remedios" raros.

En diferentes partes del mundo y en diferentes épocas, muchos médicos muy sabios han manifestado

que un control sano del impulso sexual, no solo no enferma sino que por el contrario beneficia la salud física y mental de la persona.

## EDUQUEMOS EL IMPULSO SEXUAL

Así como nos hemos educado para no pasar todo el día durmiendo o todo el día comiendo, eduquémonos para disfrutar sanamente del sexo.

Observémonos a nosotros mismos: los órganos genitales están colocados un poco debajo del centro del cuerpo y el cerebro está en la parte más alta, en la cabeza, ocupando un lugar de dirección.

Es como si la naturaleza quisiera recordarnos que el impulso sexual debe estar dirigido por nosotros. Y no nosotros dirigidos por el impulso sexual.

## ¿COMO EDUCAR EL IMPULSO SEXUAL?

Reflexionemos con frecuencia sobre la importancia del sexo y el respeto que merece.

Pensemos en nuestras madres y hermanas y si somos personas creyentes contemplemos ese modelo maravilloso de armonía y pureza que es la Virgen María.

Rechacemos el vivir en una atmósfera morbosa. No adornemos nuestras paredes (aunque vivamos solos) con almanaques o recortes de revistas que son indiscretos y que nos turban sin necesidad.

Evitemos la asistencia a películas donde se presenta al sexo en una forma irrespetuosa; no prestemos atención a novelas de la radio o la televisión en las que la mujer y el sexo son irrespetados.

El sexo es un aspecto de la vida. Si llevamos una vida disciplinada de orden y armonía en todos los campos, también habrá orden y armonía en la vida sexual.

Para vivir plenamente una vida sexual sana recordemos que, "no es bueno que el hombre esté solo". Formemos, pues, con amor y responsabilidad, hogares cristianos que sean motivo de felicidad para nosotros y ejemplo para las demás personas.

## Cómo dominar el alcoholismo

En muchos países, y entre ellos el nuestro, el alcohol es un verdadero azote.

Sin embargo, los mismos enfermos (porque el alcoholismo es considerado como una enfermedad) no saben o no reconocen que son alcohólicos. Ellos, como muchas personas, han empezado como "bebedores sociales", es decir, tomándose unas copas en una reunión social o con unos amigos o a la salida del trabajo o para celebrar algo. Y no se dan cuenta que cada vez beben en mayor cantidad o con mayor frecuencia.

Otras personas empezaron tomándose una copita como si fuera un "remedio", "para el frío" (dicen



**Aprendamos a vencer el vicio del alcohol**

ellos), o para los “nervios”, o “porque estoy triste” o “porque ese disco me trae recuerdos”, etc... sin darse cuenta que el alcohol no remedia nada y que en cambio están dando los primeros pasos hacia el abismo.

Y esas personas que en “sano juicio” son ciudadanos ejemplares, cordiales, amables y honestos, bajo los efectos del alcohol cometen verdaderas bestialidades, llegando a veces hasta el crimen y sumiendo a sus hogares en la desesperación.

Todo alcohólico, si se analiza con sinceridad, recordará escenas como estas: puertas que se cierran casi frente a su cara cuando pasa dando traspiés, personas que cambian de acera o se devuelven para evitarlo. Esposa e hijos que se esconden o aun se van de la casa para escapar a su furia alcohólica.

Veamos, pues, algunos consejos para evitar tan horrible sufrimiento a nuestros seres queridos y a nosotros mismos:

1. El alcoholismo, como todos los problemas, puede prevenirse. Lleve una vida ordenada y seleccione bien a sus amigos.
2. Aprenda a disfrutar en forma provechosa sus momentos libres. Muchas veces la gente bebe, “por no tener más que hacer”.
3. El alcoholismo con frecuencia es síntoma de problemas de personalidad que no han sido resueltos. Tal vez la persona sufre de angustia o depresión o simplemente atraviesa una épo-

ca problemática. Busque, pues, la ayuda de un especialista (siquiatra o sicólogo).

4. No hay ninguna cura milagrosa. La recuperación requiere tiempo y esfuerzo pero es posible; otros la han logrado y usted también la logrará.
5. Acuda al centro más próximo de Alcohólicos Anónimos (A. A.); ellos conocen su problema, saben cómo manejarlo y quieren ayudarlo.

## Cómo triunfar del miedo

Imagínese, amable lector, que usted camina tranquilamente por una calle de uno de nuestros pueblos. De repente escucha como un tropel y gritos angustiosos, voltea a mirar y descubre con horror que un toro gigantesco, de enormes cuernos, está a punto de embestirlo. Lo más probable es que usted sienta inmediatamente que su corazón palpita alocadamente, le parece que le falta aire, abre exageradamente los ojos, las piernas y los brazos se le vuelven como de trapo, le parece que empieza a ver las cosas borrosas y cree que se va a desmayar...

Usted acaba de sentir miedo, que es una emoción que sentimos todos los seres humanos y que es útil en la medida en que nos previene del peligro o nos ayuda a evitarlo. ¿Qué tal si no tuviéramos miedo del fuego o de las serpientes venenosas?



Triunfemos sobre el miedo

Desafortunadamente, muchísimos temores no tienen razón de ser. Son demasiado exagerados o no tienen causa justificada. Esos miedos son los que llamamos "angustia" y nos causan un sufrimiento generalmente intenso y casi siempre innecesario.

Eso sucede por ejemplo cuando una persona despierta sobresaltada, por la noche, o cuando siente sobre el pecho como una opresión que no la deja respirar. A veces esto va acompañado de "punzadas" en el pecho y la sensación de que va a morir. Las manos sudan y en ocasiones la persona cree que va a desmayarse. Cuando a pesar del examen médico no se encuentra causa orgánica podemos pensar que fue un ataque de angustia.

## ¿COMO PODEMOS PREVENIR EL MIEDO Y LA ANGUSTIA?

Lo más importante es llevar una vida sana en la que haya armonía. Una vida sin rencor, siempre dispuesta al perdón y a la comprensión de los demás y de sí mismo. Una vida que no se amarga por los remordimientos del pasado ni se asusta por los azares del futuro. Es decir, la vida de una persona que vive su momento presente con responsabilidad y amor.

También ayuda en la prevención del miedo o la angustia, el tener una creencia, ya sea filosófica o política. Todavía mejor: el tener una fe religiosa que nos sirva de apoyo en los momentos difíciles y sobre todo que de sentido a nuestras vidas.

Naturalmente, es importante también el recuperarnos del desgaste físico y psicológico producido por la vida diaria; es decir, saber descansar mediante el sueño, el deporte, la vida social y las aficiones sanas.

## ¿COMO SUPERAR EL TEMOR?

Muchas personas que actualmente sufren de angustia o temor, ya deben haberse hecho esta pregunta.

Lo más indicado para estas personas es recurrir al médico o al especialista (psiquiatra o psicólogo).

Sin embargo, las siguientes sugerencias pueden ser de mucha utilidad:

1. Evite el abuso de estimulantes como el alcohol, el tinto y el cigarrillo.
2. Nunca se tome ninguna droga que no haya sido ordenada por el médico (aunque a un vecino o amigo le haya aprovechado mucho).
3. Interésese por las demás personas. Ayudar a otros es la mejor manera de olvidar y superar los propios problemas.
4. Recuerde siempre que Dios es el más amoroso de los Padres; El desea lo mejor para usted. Sienta lo que dice el Salmo 23:

“Yavé es mi pastor, nada me falta. Me pone en

verdes pastos y me lleva a frescas aguas. Recrea mi alma y me guía por los senderos de la justicia por amor de su nombre.

Aunque pase por un valle tenebroso, no temo mal alguno, porque tú estás conmigo. Tu vara y tu cayado son mi consuelo.

Tú pones ante mí una mesa en frente de mis enemigos.

Has derramado el óleo sobre mi cabeza, y mi cáliz rebosa.

Solo bondad y benevolencia me acompañan todos los días de mi vida, y estaré en la casa de Yavé por muy largos años”.

5. Finalmente, aprenda a relajarse o sea a aflojar todos los músculos de su cuerpo. Ya sabemos que el cerebro no “atiende” a dos estímulos intensos al mismo tiempo. La respuesta de relajación profunda es incompatible con la ansiedad. Es decir, que es imposible sentir angustia si uno ha relajado bien los músculos de su cuerpo.

Para lograr esta relajación siga las siguientes instrucciones:

- a. Busque un lugar apropiado, preferencialmente un cuarto oscuro y silencioso donde nadie pueda distraerlo o interrumpirlo.
- b. Acuéstese cómodamente en una cama.

- c. Imagínese o recuerde un lugar agradable que le haga sentir mucha paz (por ejemplo la cima de un nevado; una playa en un día de sol o tal vez un prado a la orilla de una cascada).
- d. Contraiga los músculos de la cara, manos, brazos y piernas mientras cuenta 1, 2, 3, 4, y 5...
- e. Afloje los músculos de la cara, manos, brazos y piernas mientras retrocede en la cuenta: 5, 4, 3, 2, y 1...
- f. Sienta todos los músculos blandos, flojos (desde el cuello hacia abajo hasta los pies); lentamente los músculos se van volviendo relajados y pesados, muy pesados... como si fueran de plomo...
- g. Repita tres veces estas frases dichas lentamente y en voz muy baja:

“Estoy tranquilo... muy tranquilo...”

Mi cara, mis manos... mis brazos... mis piernas y todo mi cuerpo... están blandos... flojos... relajados...

Blandos... flojos... totalmente relajados...

Y pesan... pesan cada vez más como si fueran de plomo...

Y estoy tranquilo... muy tranquilo... sereno... en paz...

Relajación... paz... serenidad...".

h. Repose brevemente y levántese.

Practique este ejercicio dos veces al día. Evitando hacerlo después de comidas.

Verá que en muy pocos días los resultados son asombrosos.

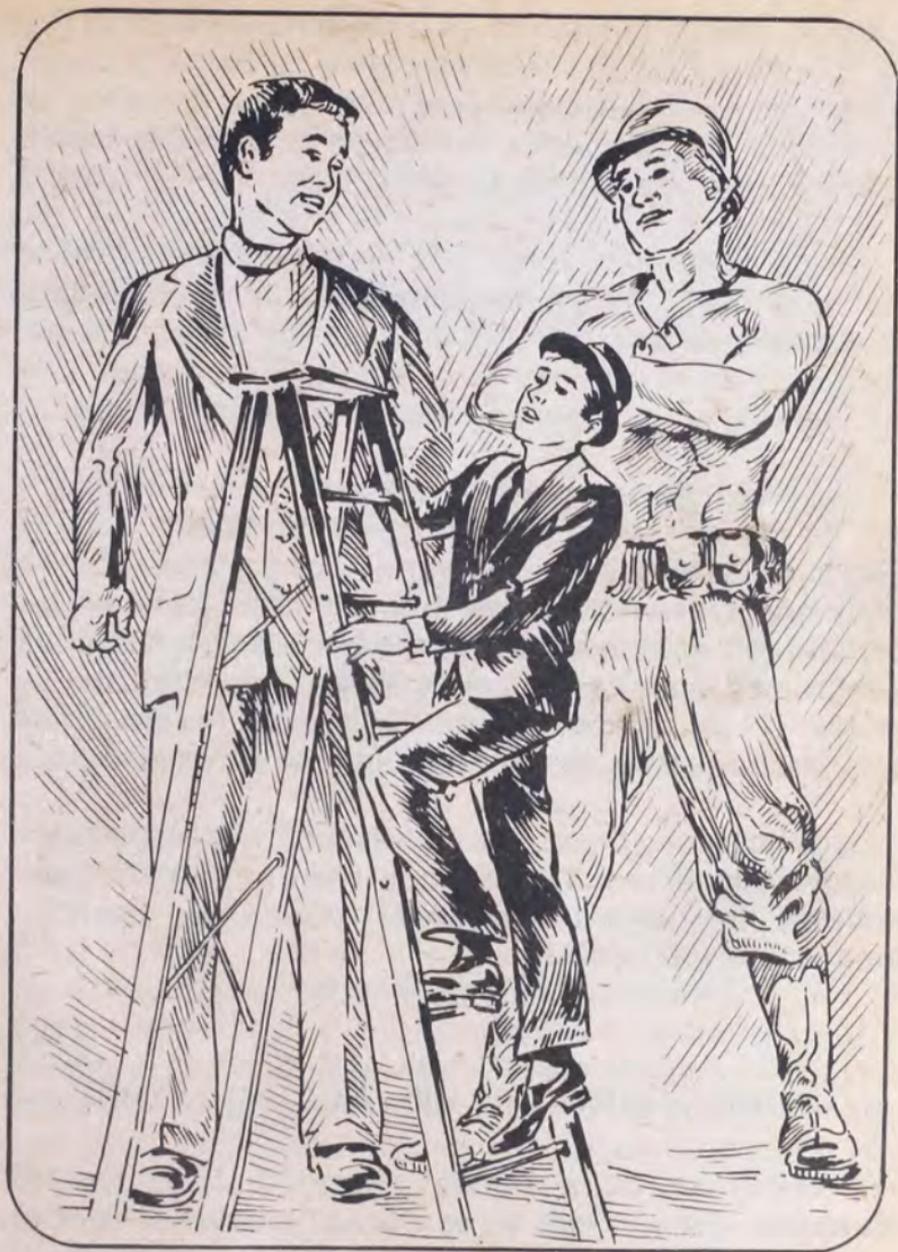
## Cómo vencer el complejo de inferioridad

Como seres humanos todos somos iguales, pero hay ocasiones en que por algún motivo (falta de instrucción, enfermedad o accidente físico) estamos en desventaja en relación con las demás personas.

Algunas personas se han sentido no solo en desventaja sino profundamente inferiores (aunque esta inferioridad no sea real, es decir, no tenga fundamento); esto es lo que constituye lo que llamamos: el complejo de inferioridad.

En la historia son frecuentes los casos de personas que tenían una inferioridad real o "sentida" y que lucharon contra ella tratando de compensarla, llegando en esa forma a cimas de poder y de gloria casi inaccesibles.

Napoleón, para citar un ejemplo, era un individuo de baja estatura, de origen humilde, de escasos recursos económicos y, sin embargo, llegó a ser el emperador que dominó a Europa.



Aprendamos a vencer el complejo de inferioridad

Dicen que Demóstenes, el formidable orador griego, llegó a la cúspide de su gloria en su lucha por superar la tartamudez que sufría de joven y contra la que luchó obligándose a hablar en la orilla del mar con varias piedritas en la boca.

Todos podemos luchar por superar nuestra inferioridad real o aparente compensando ampliamente nuestros defectos. Recordando que no se trata de un problema de rivalidad: no estamos compitiendo con los demás sino superándonos a nosotros mismos.

Sin embargo, es mucho más sano poner en práctica lo que decía Sócrates y que ya citamos: "CONOCETE A TI MISMO". En efecto, una persona que se conoce a sí misma sabe que tiene defectos pero conoce también sus cualidades y todos los seres humanos tienen más cualidades que defectos. Como dijo el escritor francés Albert Camus: "Hay en los hombres más cosas dignas de admiración que de desprecio".

Aprendamos, pues, a aceptarnos a nosotros mismos y superémonos cada día sin caer en un afán enfermizo de competir con nosotros mismos y mucho menos con los demás.

## Cómo triunfar de la depresión

A veces sentimos tristeza; por ejemplo, la muerte de un ser querido nos hace llorar, perder el apetito y el sueño. Pero poco a poco nos recuperamos.

La depresión es algo más que tristeza y general-

mente va acompañada de autorreproches porque el que la sufre se echa la culpa de la pérdida de ese ser querido. La persona pierde interés en lo que le rodea, pierde el apetito, el interés sexual, se despierta muy temprano sin poderse dormir de nuevo y generalmente tiene sentimientos como los de que es un estorbo o una carga para los demás, desea morir, y a veces hasta intenta lograrlo.

¿Cómo superarla?

## 1. PREVENIRLA

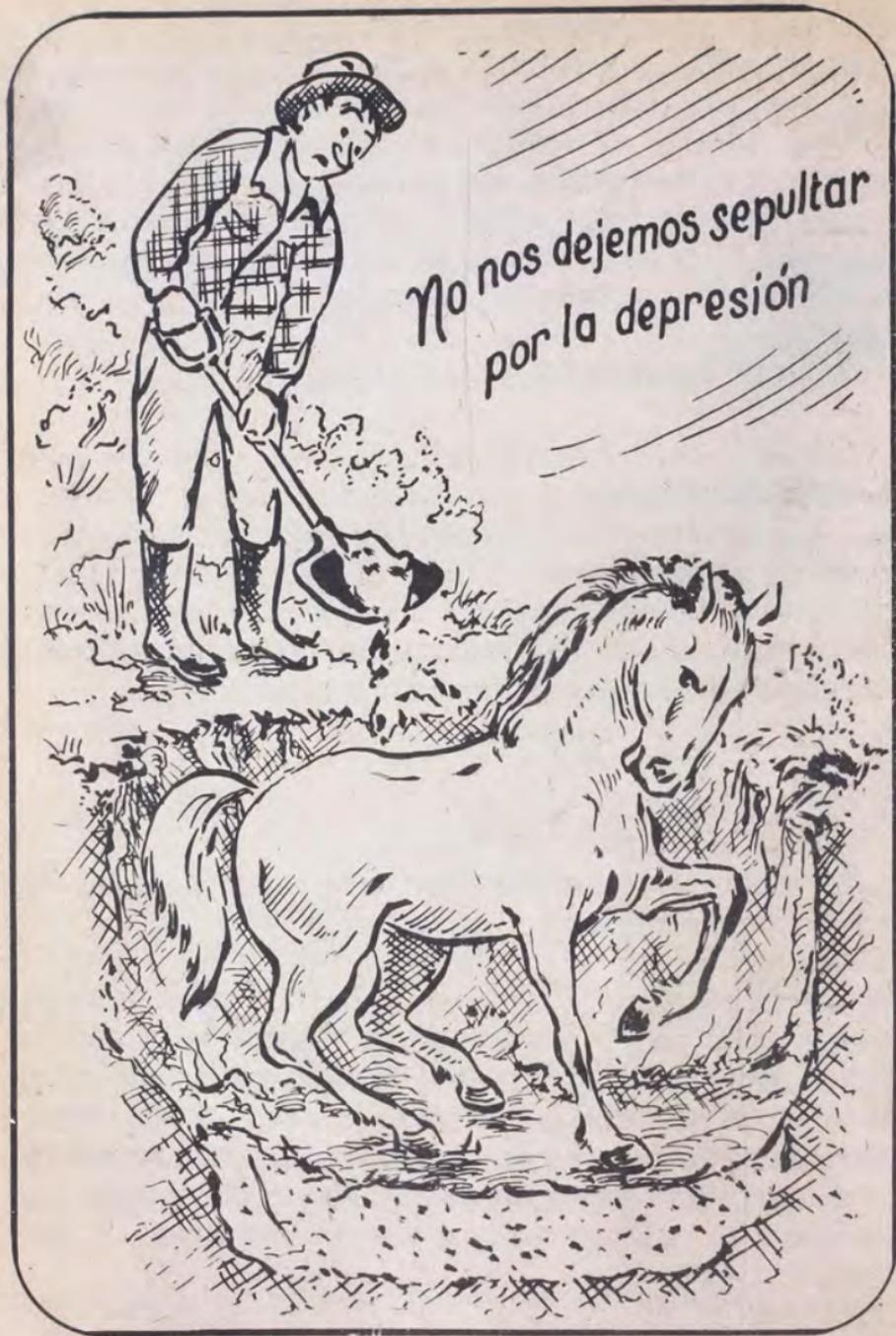
Lo primero como siempre es prevenirla. Algunas personas tienen tendencia a estos comportamientos mencionados anteriormente. Les convendría visitar un especialista para prevenir dificultades.

## 2. LUCCHAR

El autor de este libro recuerda que hace muchos años oyó de alguien, que lo había leído en un libro, el relato de un agricultor que en su finca tenía un pozo abandonado. Un día su caballo, que estaba muy viejo, cayó en él. Viendo el agricultor su imposibilidad para sacar el caballo y considerando que ya estaba viejo, decidió enterrarlo y tapar el pozo de una vez. Para tal efecto empezó a echar paladas de tierra, pero el caballo no quería morir e iba apisonando con sus patas la tierra que iba cayendo.

Muy pronto el pozo estuvo lleno y el caballo salió por su propios medios.

No nos dejemos sepultar  
por la depresión



El caballo del relato luchó para no dejarse enterrar vivo. Aprendamos de él y luchemos para no dejarnos enterrar por la tristeza, el pesar y las preocupaciones.

Luchemos y al final, como el caballo, saldremos por nuestros propios medios.

### 3. CONTROL DEL PENSAMIENTO

Como el hombre piensa, así es. Controlemos, pues, nuestro pensamiento. Cambiemos las imágenes y pensamientos de tristeza y congoja por optimismo y entusiasmo.

Al principio no será fácil, pero con disciplina y constancia podemos lograrlo.

### 4. DISCIPLINA Y ACCION

Para ayudarnos mejor es necesario actuar. Pero como la persona deprimida precisamente no desea hacer nada, es necesario que se señale unas actividades, que organice algo como un horario de trabajo y lo cumpla con disciplina.

Recordemos que el trabajo es un remedio.

### 5. ACUDIR AL ESPECIALISTA EN CASO NECESARIO

Usted sabe que es mejor prevenir que curar. Si no obtiene resultados rápidos con las sugerencias anteriores, recurra rápidamente a un psiquiatra. El le ayudará adecuadamente.

## Los problemas familiares

En toda relación entre personas es inevitable que se presenten roces, discusiones y problemas.

Los problemas o discusiones son normales. No pensemos que la familia marcha mal porque a veces hay conflictos entre sus miembros. Lo importante es que no se rompa la comunicación y no queden rencores y cicatrices profundas.

Por eso es tan importante comprender y saber perdonar. Cuando los problemas tardan en solucionarse, actuemos como mediadores con prudencia y simpatía. Si la situación es difícil, pidamos consejo a personas capacitadas y de reconocida prudencia.

## Los problemas económicos

En nuestro país hay todavía demasiada injusticia y el dinero y las oportunidades están mal repartidos.

Tenemos que capacitarnos para ayudar a cambiar las cosas, construyendo una sociedad más justa dentro del respeto y la fraternidad.

Pero mientras tanto, muchas personas no reciben por su trabajo un pago justo que les permita satisfacer sus necesidades.

Tengamos presente que mientras más aprendamos, mientras mayor sea nuestra capacitación, mayores serán también las oportunidades y mejores los ingresos.

Hay también algunas actividades que pueden producir algún dinero extra y que pueden realizarse en casa, como la artesanía. En muchos lugares como cajas de compensación o centros comunales, se ofrece capacitación gratuita.

Finalmente, conviene tener en cuenta que una adecuada planeación económica en el hogar, es decir, un control estricto sobre los gastos y un esfuerzo por ahorrar algo, por poco que sea, pueden hacer la situación menos difícil. Para aprovechar mejor sus ingresos, busque los consejos de una mejoradora de hogar o una trabajadora social. La maestra también puede darle unas buenas sugerencias.

## Tengamos un plan en la vida

Actuar porque sí, sin saber por qué ni para qué, puede ser fuente de desdicha.

Tener un plan en la vida, o sea tener un ideal, una meta que esté a nuestro alcance y por la que podamos luchar con entusiasmo, ayuda a darle sentido a la vida y los psicólogos han descubierto que la gente que encuentra sentido en su vida es más feliz.

# Busquemos ayuda adecuada

Cada persona construye su propio destino y por tanto es responsable por el empleo que haga de su vida.

Todos buscamos nuestro camino pero muchas veces no vemos claro; entonces necesitamos la ayuda de otras personas que por sus estudios o por su experiencia pueden ayudarnos mucho.

“Dos cabezas piensan mejor que una”, pero tengamos cuidado al elegir a la persona en quien vamos a confiar.

Algunas personas que pueden ayudarnos son las siguientes:

**El párroco:** Los estudios que ha hecho y su trabajo como sacerdote, especialmente como confesor, le ayudan a comprender mejor a las personas. Además guardará en secreto las confidencias que le hagamos.

**El maestro:** Es una persona que ha estudiado y que observa mucho. Algunos son licenciados en educación y han hecho algunos estudios de psicología, como es el caso de los licenciados en el área de psicopedagogía o los consejeros escolares.

Estas personas también pueden ayudarnos en la solución de nuestras dificultades o al menos nos remitirán a donde el psicólogo o el psiquiatra.

**La mejoradora del hogar:** Es otra persona que

también ha recibido información para asesorar a las personas en diversas cuestiones del hogar.

**La trabajadora social:** Es una persona con conocimientos de sociología y psicología. Se preocupa por ayudar a la comunidad y puede ayudar muy bien a las personas en la solución de sus problemas cuando no se requiere de un especialista.

**El psicólogo:** Este profesional no es un médico, aunque estudia algunas materias de medicina. Nunca receta nada ni utiliza droga. Si usted ha ido donde algún "psicólogo" y ha utilizado droga, tenga la seguridad de que es otro profesional o un charlatán que se hace pasar por tal. Este especialista ha recibido instrucción y entrenamiento en psicología; puede ayudar muy bien a las personas en la solución de sus problemas siempre que no haya causas orgánicas, porque cuando estas se presentan o se requiere de un tratamiento especializado, el psicólogo le remitirá al siguiente profesional.

**El psiquiatra:** Es un médico con sólidos conocimientos psicológicos. Sin lugar a dudas es la persona más capacitada para prestar ayuda a las personas.

No olvidemos que el médico general también es un excelente consejero: tiene conocimientos y experiencia suficiente. En él podemos confiar plenamente.

## La mejor ayuda: Dios

La perfección no es de este mundo; siempre tendremos problemas y dificultades. Muchas veces buscaremos ayuda, unas veces la obtendremos y otras no. Algunas personas no estarán a la altura de nuestra confianza y nos veremos engañados.

Pero recordemos que Dios es un Padre que nos ama (aunque no creamos en El), que está dispuesto a ayudarnos (aunque muchas veces no se lo pidamos); para El aún los cabellos de nuestra cabeza están contados.

## La felicidad se construye

Mucha gente habla de la felicidad, nosotros mismos la buscamos en todo lo que hacemos. Prácticamente nadie sabe definirla. Alguien ha dicho que, "ser feliz es estar tan bien como se puede estar y saber reconocerlo".

"Uno solo sabe lo que tiene hasta que lo pierde", es algo que escuchamos con frecuencia y que tal vez podemos aplicarlo a la felicidad.

Nos quejamos de la infelicidad pero cuando realmente somos felices casi no nos damos cuenta. Pasa como con la salud: nos quejamos cuando estamos enfermos, pero casi no nos damos cuenta cuando estamos sanos.

Una cosa es cierta: la felicidad abre sus puertas

hacia afuera. Si llenos de egoísmo solo buscamos nuestra felicidad, nunca la encontraremos, pero si tratamos de hacer felices a los demás, lo seremos también nosotros.

El hombre no vive solo, no "es una isla". Luchemos para que nuestro grupo este bien y así irradiará bienestar y felicidad a otros grupos. Recordemos que "todos somos responsables de todos".

Es importante reconocer que hay que construir la felicidad todos los días ¿Pero cómo hacerlo?

1. El punto de partida parecer ser una vida en orden y armonía.
2. Hay que prestar atención a los detalles porque,
3. La felicidad es una sucesión de momentos placenteros.
4. Por eso, la actitud mental es decisiva para darse cuenta de esos momentos y para encauzar las emociones de manera que produzcan circunstancias agradables en vez de desagradables.
5. No se esfuerce por ser feliz toda la vida. Basta con que lo sea cada día. Preocúpese únicamente por el momento que vive. El Evangelio lo dice sabiamente: "Así que no os acongojéis por el día de mañana; que el día de mañana traerá su fatiga: basta a cada día su afán".



## Segunda parte

Las páginas anteriores suministran algunas ideas básicas de higiene mental; si estas ideas son llevadas a la práctica nos ayudarán para que "NO NOS VOLVAMOS LOCOS".

Es posible que algunos lectores deseen profundizar un poco más en algunos aspectos o que tengan interés en modificar algún aspecto particular de su comportamiento. Teniendo en cuenta estos motivos el autor trata en esta segunda parte del libro de describir algo del funcionamiento de la mente e incluye programas correctivos para algunos de los problemas más comunes.



## Funcionamiento de la mente

El hombre lleva en la tierra varios miles de años.

Durante este tiempo la humanidad ha transformado su medio ambiente por medio de su trabajo y con la ayuda de los inventos que ha realizado.

Esos inventos le han permitido lograr cosas asombrosas como:

Enviar mensajes a miles y miles de kilómetros en menos de un segundo;

llegar a lo más profundo del mar tocando fondo a casi 11 kilómetros de profundidad;

visitar la luna y fuera de eso enviar naves espaciales hasta Marte y Venus;

y así como estas, hay otras maravillas que no es necesario mencionār porque el lector ya las conoce.

Sin embargo, a pesar del progreso tan acelerado, todavía sabemos muy poco acerca de la mente humana. Hasta ahora las investigaciones han demostrado que lo que llamamos mente es la mayor maravilla que existe:

Funciona muchísimo mejor que el más complejo de los "cerebros" actuales;

es capaz de poderes que ni siquiera sospechamos.

A pesar de las inmensas posibilidades de la mente humana la hemos aprovechado muy poco. Algunos científicos señalan que incluso sabios como Einstein e inventores como Tomás Alva Edison, solo han aprovechado una mínima parte de la capacidad de la mente de cada ser humano.

Naturalmente un campo tan interesante como la mente humana está atrayendo cada vez más investigadores que han formulado sobre su funcionamiento teorías variadas y hasta aparentemente contradictorias entre sí.

El objetivo de este libro no es estudiar esas teorías ni mucho menos criticarlas. Es tal vez más importante buscar la aplicación práctica de las que han resultado más efectivas, según se hayan comprobado sus resultados satisfactorios.

Interesa señalar que aunque la mente es muy compleja y todavía sabemos muy poco de ella, es posible

distinguir dos aspectos de su funcionamiento o mejor dicho dos funciones distintas llamadas:

1. Consciente
2. Subconsciente

Un ejemplo ayudará a distinguirlos: imagínese que usted está en un bar que, como muchas discotecas o grilles, está a oscuras. Usted pide un licor y su acompañante pide una gaseosa con hielo. Conversan durante algunos minutos, usted le ofrece cigarrillos y se inclina para darle fuego. En el momento en que usted usa el encendedor o el fósforo, la llama ilumina el cubo de hielo que hay dentro de la gaseosa. Si ob-



serva atentamente ese cubo de hielo descubrirá que la mayor parte de él está hundido. Solo una parte pequeña flota por encima del líquido. Esa parte que queda iluminada por la llamita podemos compararla con el CONSCIENTE.

La parte que no recibe la luz de la llama, por estar sumergida se podría comparar con el SUBCONSCIENTE.

El lector habrá podido observar, entonces, varias cosas:

Que la mayor parte del cubo de hielo está sumergida;

que por más que se acerque la llama por encima, una parte del cubo queda sin iluminar y esa parte es más oscura cuanto más al fondo esté.

Estas observaciones pueden aplicarse al consciente y al subconsciente:

Parece que la mayor parte de la actividad de la mente es subconsciente o sea que la parte consciente de la mente es mínima;

no es suficiente con que el consciente haga esfuerzos para "iluminar" el subconsciente, pues se necesitan técnicas especiales usadas por el "psicoanalista", que es un médico especializado en psicoanálisis.

Ahora es posible intentar una definición de ambas funciones de la mente:

## 1. Consciente:

Es la parte que queda iluminada por la conciencia;

se da cuenta de la realidad que lo rodea;

está relacionado con las cosas exteriores;

ayuda a cada persona a establecer contacto con el ambiente.

La función más importante del consciente es el razonamiento.

## 2. Subconsciente:

Es la parte que queda a "oscuras" porque no está iluminada ni es fácilmente iluminable por la luz de la conciencia;

está relacionada con lo "interior" de cada persona;

es dócil, está dirigida por la sugestión de la mente consciente;

ejecuta mejor sus funciones cuando los sentidos están en reposo.

Algunos autores usan el siguiente ejemplo que ilustra muy bien estas dos funciones: imaginemos un barco. El capitán está en su cabina y desde allí suministra información, y transmite instrucciones u órdenes a los marineros que están situados en la sala de máquinas junto a las calderas y los motores.

Los marineros que están bajo cubierta hacen siempre su trabajo sin ver la superficie del mar; por lo tanto, ellos siguen fielmente las instrucciones del capitán que los dirige contra un obstáculo que puede ser otro barco o una roca; ellos seguirán trabajando hasta chocar sin remedio, si él los guía mal.

Naturalmente si el capitán los dirige en forma correcta el barco llegará al puerto señalado sin ningún contratiempo.

En el caso de la mente humana, el consciente sería el capitán del barco y el subconsciente los marineros que trabajan bajo cubierta.

La parapsicología estudia ciertos fenómenos como:



El subconsciente

La telepatía (comunicación por medio del pensamiento),

la clarividencia,

la clariaudiencia,

la telequinesia, etc.

Todavía se discute si es una ciencia o no. Dentro de sus estudiosos hay científicos serios pero en general la mayoría de sus seguidores (sobre todo en nuestro país) son una multitud de magos, adivinos, consejeros sociales y charlatanes que viven de la credibilidad, buena fe del prójimo.

A pesar de que en general la parapsicología está en muy malas manos, algunos de sus resultados parecen confirmar que el subconsciente de todas las personas tiene esos poderes y mucho más que ni siquiera sospechamos.

Más adelante veremos cómo aprovechar esta maravillosa función de la mente.

### Cómo aprovechar las funciones de la mente.

Si, como hemos visto, las posibilidades de las funciones de la mente son inmensas, las posibilidades de aprovecharlas en forma efectiva, también lo serán.

Es necesario señalar que las dos funciones estudiadas son capaces de acciones independientes así como de acciones sincronizadas.

Para aprovecharlas adecuadamente hay que utilizarlas en forma combinada.

Naturalmente estas dos funciones no se dan "en el aire", como tampoco se da en "el aire" la mente humana, es decir, necesitan un asiento, un fundamento, en el caso de la mente humana, es el cerebro.

Hablaremos pues del "control cerebral".

Haga el lector, el siguiente ejercicio:

Tome un lápiz y un papel y anote todas las cosas naturales (o sea no hechas por la mano del hombre) y las cosas artificiales (o sea las hechas por la mano del hombre).

Cuéntelas.

Observará que a pesar de que seguramente le ha faltado añadir varias, son muchas las cosas que nos rodean.

Ahora bien, muchas de esas cosas pueden actuar sobre nosotros estimulando algunos de los órganos de los sentidos, por ejemplo:

La luz actúa sobre los ojos,

el sonido sobre el oído,

la dureza de algunos muebles o la suavidad de unas telas actúan sobre el tacto,

los olores sobre el olfato, etc.

O sea que gracias a los órganos de los sentidos el cerebro conoce la realidad que lo rodea. Después se forman "representaciones" de las cosas que son como "fotografías" de la realidad, y también las llamamos ideas.

Lo que acabamos de describir en forma tan resumida es lo fundamental de ese trabajo que realiza el cerebro con la ayuda de todo el organismo y que llamamos conocer.

Pero resulta que el conocer no es la única actividad del cerebro. Si observamos a las personas notaremos que sienten atracción o rechazo en relación con lo que acaban de conocer. Eso es lo que llamamos querer.

Tenemos pues que el cerebro:

conoce y

quiere

En otras palabras: todo sucede en el cerebro, gracias a los mensajes de los sentidos que nos informan acerca del cuerpo para que podamos realizar una acción eficaz.

Conocer es "captar" la realidad que nos rodea.

Querer es tender, "ir hacia" lo que acabamos de conocer, pero también es algo más: es controlar toda actividad cerebral ya se trate de sentir, de imaginar, de pensar, así como de obrar.

Querer es controlar la conducta propia.

Los neurólogos o sea los médicos especializados en el estudio y tratamiento del sistema nervioso (del cual forma parte el cerebro) nos enseñan que el funcionamiento cerebral se basa en dos procesos inversos:

La sobreexcitación, y  
la retardación o inhibición.

Tenemos pues a nuestra disposición:

Un acelerador y  
un freno.

El freno y el acelerador funcionan sin descanso en lo que concierne a las sensaciones, pensamientos, imaginaciones, acciones.

O sea que querer es utilizar prudentemente el freno y el acelerador. Querer es, pues, un acto cerebral que necesita una educación física del cerebro; hay que aprender a querer.

La técnica del control es la utilización correcta del cerebro humano. Para querer hay que aprender a querer y para ello es necesario comprender lo que es querer, es decir, comprender los mecanismos cerebrales de la voluntad, conocer el funcionamiento de eso que podemos llamar maquinaria del querer.

Usar el control cerebral no es hacer esfuerzos exagerados y generalmente difíciles; por el contra-

rio, una vez que se conocen los mecanismos, es algo fácil y natural.

No hay que pensar en el control cerebral como una tensión y nerviosismo; por el contrario, este control supone calma, relajamiento, paz interior y lucidez. En otras palabras lo que hace falta es aprender a vivir de modo controlado, sin esfuerzo.

La siguiente afirmación parecerá una contradicción pero es cierta: el primer esfuerzo de voluntad es aprender a ejercer la voluntad sin esfuerzo, es decir, sin tensión.

Bueno, pero, ¿cómo se realiza ese control?

Eso es algo que descubrirá cada uno, a medida que lo intente. Pero no deben descuidarse las notas anteriores; ellas nos dan ideas que serán útiles en las etapas siguientes.

Hay varios métodos o técnicas que pueden ayudarnos a lograr el control cerebral:

La relajación es el fundamento de todo control. Cuando hablamos de "cómo triunfar del miedo" señalamos una forma de lograr la relajación. Pero vale la pena recordar que se trata de lograr algo más que la simple relajación muscular. Ese es el punto de partida pero hay que ir más allá para lograr la relajación mental.

Otro medio importante es la educación por medio de la expresión corporal. Aquí importa no solo el aprendizaje de las actitudes de calma y paz sino el

verdadero logro de ese estado. No basta mover los labios para expresar sonrisa; hay que lograr el estado de bienestar que se expresa por medio de la sonrisa.

Es necesario destacar, también, como de gran utilidad, el control de la actividad que se puede lograr por medio de:



## Control de la actividad

La educación por el movimiento (utilizando para ello la gimnasia rítmica con el auxilio de la música);

el control de sí mismo a través del canto;

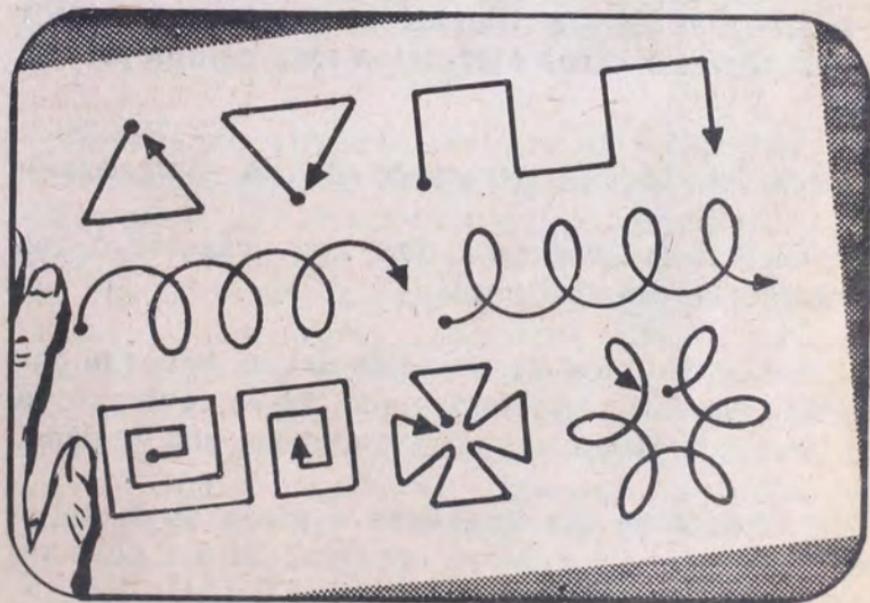
el control de sí mismo a través de la actuación teatral;

el control de la escritura;

el control de los gestos.

Dentro de este conjunto de prácticas para lograr un mejor control cerebral ocupa un lugar importante el control de la atención; para lograrlo el lector puede realizar los siguientes ejercicios:

a. Con un lápiz trace sobre un papel las siguientes figuras:



**Control de la atención**

c. Si quiere aprovechar momentos libres en los que no tiene papel ni lápiz a su alcance, puede trazar con el dedo estas figuras en el aire.

d. Tome una hoja de periódico. Seleccione un buen párrafo. Puede ser una noticia completa. Escoja una letra cualquiera y táchela cuantas veces aparezca a lo largo del párrafo.

e. Algunos autores recomiendan sentarse frente a un acuario, pecera (o cualquier frasco donde haya peces) y seguir con la vista los movimientos que los peces hacen al desplazarse.

Lo importante en este ejercicio, como en todos los anteriores, es el tratar de no pensar en cosa diferente a lo que se está haciendo.

f. Después de los anteriores ejercicios el lector podrá realizar otros ejercicios más complejos como:

Leer un párrafo (tratando de no distraerse);

escuchar un programa, una conversación o una conferencia (sin distracción).

Estos ejercicios de atención deben hacerse con calma, sin fatigarse demasiado. De lo contrario la tensión y la fatiga impedirían atender con cuidado.

El control de las imágenes e ideas es decisivo para el éxito del control cerebral. Si una persona logra controlar sus imágenes podrá también controlar sus impulsos, por fuertes que ellos sean. Es per-

fectamente posible controlar la ira, la excitación sexual y el temor, controlando las imágenes e ideas.

Algunas de estas ideas son expuestas en la parte de este libro, donde hablamos del control de la ira.

Recordemos que todo deseo, todo impulso, todo movimiento voluntario, empieza siendo pensamiento.

Si una persona está intensamente enfurecida o fuertemente excitada por el impulso sexual, se le dificulta enormemente el controlarse en el último minuto. Pero en cambio ese control es facilísimo si en el momento en que aparece la primera imagen, el primer pensamiento, simplemente enfoca la atención (que ya ha sido ejercitada como vimos anteriormente) sobre otro pensamiento que sea lo suficientemente agradable como para lograr desterrar el primero.

Veamos un caso práctico. A casi todos se nos dificulta muchísimo el control del impulso sexual ¿qué hacer entonces? Imaginémonos que vamos por la calle y en el cartel de un cine aparece una muchacha en una posición muy sugestiva y con un vestuario o una ausencia de vestuario bastante perturbadores. Si seguimos alimentando esos pensamientos dentro de poco estaremos casi subyugados por el deseo. Pero si en cambio miramos otro cartel, por ejemplo el de una película de vaqueros, y dejamos vagar la atención en ese sentido y recordamos escenas de películas de vaqueros, etc., descubriremos que el impulso sexual se ha desvanecido prácticamente antes de empezar.

Lo mismo puede ensayarse con otros impulsos como la ira que ya mencionamos.

Pero, ¿cómo aprovechar la mente subconsciente?

En las técnicas y ejercicios mencionados, aunque parece predominar el control consciente también influye el subconsciente.

Veamos ahora una forma más directa de aprovechar el subconsciente.

Sabemos ya que el subconsciente es dócil a la sugestión, que admitirá obedientemente las creencias o convicciones del consciente.

En la sección inicial de este libro, titulada **A los lectores**, vimos ejemplos de cómo la mente influía sobre el cuerpo; más concretamente, cómo ideas de enfermedad aceptadas por el consciente llegaban hasta el subconsciente y hacían que este provocara la enfermedad (como los marineros de la sala de calderas, que obedientes hacen estrellar el barco contra el obstáculo hacia donde los dirigió el capitán que estaba equivocado).

Si el subconsciente puede intervenir para provocar la enfermedad, también puede ayudar a curarla. ¿Cómo hacerlo? Para empezar, el lector debe:

Buscar un lugar silencioso,

sentarse o, mejor aún, recostarse cómodamente,

respirar tranquilamente,

concentrar su atención pensando en la capacidad de curar que tiene la mente subconsciente,

después, repetir la frase que resuma en una forma concreta o clara lo que quiere lograr.

He aquí algunos ejemplos:

**“Cada día y desde todo punto de vista me siento mejor”.**

**“Cada vez me siento más sereno, tranquilo y en paz”.**

**“Cada vez logro un mejor control de mi mismo”.**

Pero, ¡atención! Es necesario saber formular bien las frases. En primer lugar, las frases deben usarse en forma positiva es decir, afirmando, no negando.

La mente subconsciente nos ayuda a mejorar la salud pero, hay que confiar en ella.

El subconsciente conoce todos los procesos y funciones del organismo. Sabe más que la mente consciente acerca de cómo curarnos y restaurarnos un equilibrio perfecto, pero hay que darle las instrucciones en forma correcta.

El Dr. Joseph Marphy, psicólogo autor del libro: **“Los milagros de su mente”**, cita el caso de una señora que sentía dolor de cabeza y a pesar de decirse a sí misma: **“no tengo dolor de cabeza”**, seguía sintiéndolo. El error estaba en que el subconsciente solo acepta lo que el consciente cree verdadero o posi-

ble. En esa forma no estaba convenciendo al subconsciente y por tanto no lograba su cooperación.

¿Cómo resolvió el Dr. Marphy la situación?

Le sugirió decirse a sí misma: "está pasando"; repitiendo esta frase una y otra vez en forma tranquila y pacífica. Muy pronto logró convencer al subconsciente y el dolor desapareció totalmente.

Después añadió la frase: "no se producirá más". El autor citado, añade que la señora no tuvo más dolores durante varios años, pero para lograrlo tuvo que vencer otra dificultad: antes esperaba los ataques todos los martes y los sábados por la mañana. Con el hecho de esperar estaba, sin saberlo, convenciendo al subconsciente que naturalmente le obedecía haciéndole sufrir puntualmente los dolores de cabeza.

El lector podrá decir: ¿pero aquí empleó el subconsciente para "curar" un dolor físico? La respuesta es: sí señor. El subconsciente puede ayudar a curar o intervenir para mejorar o aliviar en cualquier caso; hay millones de ejemplos, de buenos resultados logrados así o llamados por "sugestión", en los que claramente se ve la acción del subconsciente que actúa allí donde los métodos de la ciencia tradicional han fallado.

Dentro de estas maravillas se incluyen enfermedades de diferentes características y gravedad como las siguientes:

**"Nervios" (es decir, angustia)**

**mareos,**

**tristeza,**

**pesimismo,**

**obsesiones o sea ideas fijas,**

**insomnio,**

**vicios**

**presión alta o hipertensión arterial,**

**dolores de cabeza**

**enfermedades renales**

**enfermedades respiratorias (como el asma)**

**irritaciones de la piel de origen nervioso**

**y... ¡hasta casos de cáncer!**

## **ADVERTENCIA**

**El subconsciente es un poder maravilloso pero su uso requiere cuidados especiales.**

**Antes de usarlo para curar un dolor es totalmente indispensable conocer la causa del dolor. El dolor es**

una señal que avisa que algo anda mal; por ejemplo, un dolor de cabeza intenso y frecuente puede indicar que se está formando un tumor cerebral. Si usted elimina el dolor sin saber la causa, desaparece la señal de peligro pero la avería sigue. El dolor desaparece pero el tumor seguirá avanzando sin que usted se de cuenta, hasta matarlo.

Antes de usar el subconsciente para cualquier tratamiento, es bueno hacerse examinar por el médico.

Muchas enfermedades físicas y mentales tienen su origen en un mal uso del subconsciente. Por eso no es conveniente que una persona sin suficientes conocimientos de sicología y experiencia, utilice el subconsciente para realizar "curas".



Es mucho más prudente recurrir a un especialista: psicólogo o psiquiatra.

Tenga cuidado con los magos, adivinos, ciertos "parapsicólogos" y demás charlatanes.

¿Entonces para qué se habla en este libro del poder de la mente en general y en particular del subconsciente?

El autor lo hace para que el lector descubra que él, con la ayuda de su mente y de una persona especializada (el médico, el psicólogo o el psiquiatra), puede aprovechar su subconsciente para prevenir y aun curar las enfermedades mentales y aún muchas enfermedades físicas.

Además, muchos de los conceptos vistos pueden aplicarse a la vida diaria sin la necesidad de la ayuda de otras personas.

Recordemos, pues, que la acción combinada de las dos funciones de la mente:

Consciente y subconsciente nos ayudarán inmensamente para que "NO NOS VOLVAMOS LOCOS".

## Problemas más comunes de salud mental

### Enumeración y características.

Desde el punto de vista de la higiene mental, los problemas que más aquejan a la gente son:

## **Ansiedad**

Es lo que comúnmente llamamos "nervios". La persona siente como susto, acompañado de molestias, tales como sensación de peso u opresión en el pecho, sensación de falta de aire, sudor en las manos, sobresaltos al dormirse, a veces se añaden temores concretos como a los viajes, a los lugares cerrados, a los lugares altos, a los ascensores, etc.

## **Depresión**

Abatimiento extremo acompañado de abrumadores sentimientos de pérdida, culpa y fracaso. Generalmente va a acompañado de mayor o menor pérdida de interés por el mundo circundante. Pérdida de apetito y de interés sexual.

## **Abuso del alcohol**

Aquí no se trata de su consumo moderado sino del abuso que de él se hace ya sea porque se bebe ocasionalmente pero en mucha cantidad o en menor cantidad pero con mayor frecuencia.

## **Mal empleo de los tranquilizantes**

Son sustancias usadas por los médicos para "tranquilizar" a las personas angustiadas. No crean dependencia, es decir, no crean necesidad al organismo. Sin embargo, algunas personas encuentran dificultad para abandonarlos.

## **Uso del cigarrillo**

Como todos sabemos el hábito de fumar se adquiere en forma inocente; sin embargo, a pesar de los comprobadísimos efectos perniciosos para el organismo, las personas encuentran difícil el dejar de fumar.

## **El insomnio**

Dificultad para conciliar el sueño y que aqueja principalmente a personas que atraviesan períodos críticos o sufren trastornos emocionales.

## **La falta de atención**

Dificultad para concentrar el pensamiento, que generalmente afecta a personas con trastornos emocionales o muy fatigadas.

## **La falta de motivación**

A veces las personas no están especialmente "nerviosas" o abatidas. Sin embargo, su vida transcurre en forma rutinaria y monótona sin que hagan esfuerzos por mejorar sus condiciones de vida y progresar. Ese estado se puede llamar: falta de motivación y no indica que necesariamente haya trastornos de personalidad en quien lo presenta.

# Programas correctivos de problemas

Hemos visto ya algunas descripciones sobre el posible funcionamiento de nuestra mente. Sabemos también que el consciente y el subconsciente tienen posibilidades maravillosas que generalmente aprovechamos muy poco.

Veamos, ahora, algunas sugerencias para aprovechar las funciones de nuestra mente en la solución de diferentes problemas. Esas sugerencias pueden formar verdaderos planes o programas que llamaremos "correctivos", porque buscan corregir una situación.

Lo más lógico es que esos programas correctivos mencionados anteriormente se apliquen a la solución de los problemas más comunes cuya lista también vimos realizada antes.

En la primera parte de este libro veíamos "cómo triunfar del miedo", "cómo triunfar de la depresión" y "cómo dominar el alcoholismo". Esas sugerencias pueden servir de base para que el lector aplique las funciones de la mente para superar estos problemas.

El autor va a añadir algunas sugerencias más en las que emplea todo el subconsciente.

## 1. Cómo eliminar la ansiedad

Como primera medida hay que empezar por precisar si esa ansiedad o angustia es más o menos imprecisa (es decir, vaga y generalizada) o si se refiere a lugares, objetos o situaciones muy precisas.

Si se trata del primer caso, poner en práctica lo visto en la primera parte del libro; es suficiente.

Si se trata del segundo caso entonces podemos hablar de una fobia, es decir, temor exagerado frente a objetos o situaciones que normalmente no deben producirlo. Por ejemplo: temor a las alturas, a los lugares cerrados o a determinados animales.

En este caso es conveniente seguir estos pasos:

a. Realizar periódicamente ejercicios de relajación como se indicó en la primera parte.

b. Sentarse cómodamente en un lugar tranquilo en la penumbra y, sin esfuerzo, evocar imágenes que ayuden a convencer al subconsciente. Como que usted se expone a la situación que le produce temor pero ese temor disminuye porque usted se siente cada vez más fuerte, más seguro y además le produce una gran satisfacción cada paso que da hacia el triunfo total sobre la fobia.

c. Imagínese que su novio, su esposa, o su mejor amigo lo aplauden y lo felicitan después de cada victoria.

d. Recuerde que no debe hacer esfuerzos exagerados ni debe dar pasos gigantescos. Basta con que convenza al subconsciente y vaya con calma. Sienta que va mejorando cada vez más y alégrese por ello.

## 2. Cómo evitar el abuso del alcohol

En relación con el control del alcohol es bueno te-

ner en cuenta que las opiniones de los especialistas están divididas:

Unos consideran que el alcoholismo más que una "enfermedad" es un síntoma o señal de que algo está fallando en la personalidad del que abusa del alcohol. Generalmente el consumidor tiene problemas de adaptación y rasgos de depresión. Según es'os especialistas hay que tratar primero que todo la causa o sea la falla de la personalidad.

Otros autores opinan que el alcoholismo es un hábito y que como tal puede suprimirse o cambiarse por otro, sin necesidad de excavar mucho en la personalidad del alcohólico.

Lo más importante para el lector es tal vez el reconocer que esas dos formas de enfocar el problema existen y que la manera más rápida de superar el problema del alcohol es atacándolo desde varios frentes.

Un plan correctivo podría incluir las siguientes sugerencias:

a. Hay que convencerse a nivel consciente sobre la necesidad de cambiar. El alcohol tiene efectos perniciosos para la salud física y mental, afecta las relaciones interpersonales, la armonía del hogar y la adaptación en el trabajo.

Para lograr esto conviene sentarse o recostare en un lugar cómodo y leer relatos sobre biografías, diarios o casos de las vidas de alcohólicos.

Después es útil recordar los problemas que el alcohol nos ha causado: accidentes, riñas, pérdidas, enfermedades, sustos y tristezas a nuestros seres queridos, etc.

b. La segunda etapa es convencer al subconsciente. Recuerde que la forma más correcta es hacerlo sin esfuerzo, con tranquilidad. Para ello relaje su cuerpo y repita lentamente con gran serenidad: "el subconsciente puede curarme y lo está haciendo". Cada vez estoy más libre de este hábito. Cada vez estoy más sobrio y en paz. Cada vez me siento más seguro de mí mismo y más feliz por el control definitivo que voy logrando sobre este hábito.

c. Imagínese que su novia, su esposa o su mejor amigo lo aplauden y lo abrazan después de cada victoria.

d. Recuerde que no debe hacer esfuerzos exagerados. Basta con que persuada al subconsciente y vaya con calma. Sienta que va mejorando cada vez más y alégrese por ello.

e. Es más fácil abandonar un hábito si uno trata de reemplazarlo con otra cosa. Recuerde que "un clavo saca otro clavo". Haga una lista de los momentos o circunstancias en que siente el deseo de beber. Cambie entonces de lugar en esos momentos, haga otra actividad, busque un amigo.

Usted puede crearse intereses nuevos que le ayuden; por ejemplo, el deporte, la jardinería, cultivar una huerta, escuchar música, pintar, leer un buen libro, tratar de escribir, aprender a tocar un instru-

mento musical, ingresar en alguna asociación cívica, política, cultural o religiosa.

f. No se desanime por las "recaídas". Usted cada vez está más fuerte. Continúe.

### 3. Cómo dejar los tranquilizantes

Naturalmente el autor supone que para abandonar esos tranquilizantes usted cuenta con la aprobación del médico que se los recetó.

Puede seguir el siguiente plan:

a. Haga con frecuencia ejercicios de relajación como se sugiere en este libro o en otro que explique bien la técnica de la relajación.

b. Con frecuencia siéntese o recuéstese en un lugar cómodo y persuada al subconsciente con frases como estas: "los tranquilizantes son como muletas psicológicas que me ayudan a superar mis prof lemas, pero ahora mi subconsciente me está ayudando y ya no los necesito porque cada vez me siento mejor, más seguro, sereno, tranquilo, en paz...".

c. Disminuya lentamente la dosis. Por ejemplo, parta la pastilla en cuatro partes y duranté quince días tome soló tres partes de cada cuatro. Durante los próximos quince días tome dos partes de cada cuatro.

Luego otros quince días tomando una parte de ca-

da cuatro y por último suprimalas totalmente.

No sentirá ninguna molestia y por el contrario usted mismo se sentirá feliz por el éxito logrado en tan poco tiempo.

#### 4. Cómo dejar el cigarrillo

Como sabiamente dice el refrán “cada uno tiene su método para matar pulgas”. Lo mismo puede decirse de dejar el hábito de fumar. Con frecuencia aparecen en libros o revistas métodos que según sus autores son muy efectivos. Son muchísimas las personas que han logrado dejar el cigarrillo; algunas ni siquiera se han propuesto emplear algún método en particular. Lo importante es tener éxito.



### Efectos nocivos del cigarrillo

El siguiente plan fue el empleado por el autor y con él logró abandonar el cigarrillo desde octubre de 1969.

a. Como siempre, el punto de partida es convencer al consciente sobre la necesidad de abandonar el cigarrillo, porque por ejemplo, es tremendamente nocivo para la salud.

Para lograr esto conviene sentarse o recostarse en un lugar cómodo para reflexionar sobre los efectos nocivos del cigarrillo. Para este fin pueden servir algunas ideas como las siguientes:

El cigarrillo es un tóxico de alta peligrosidad. Contiene sustancias muy perjudiciales para el organismo como la nicotina y sobre todo los residuos de la combustión.

El humo del cigarrillo irrita las membranas de la boca, la nariz, la garganta y los pulmones, a través de los cuales la nicotina llega a la sangre y produce en el aparato circulatorio perturbaciones graves como presión arterial alta, endurecimiento de las arterias (conocido como arteriosclerosis) y predisposición a infartos cardíacos y pulmonares lo mismo que a derrames cerebrales.

Sin mencionar las variedades de cáncer, especialmente el del pulmón, el de la garganta, y la lengua, son más frecuentes entre los fumadores que entre la gente que no fuma.

Varias investigaciones parecen indicar que el consumo del cigarrillo por parte de las madres embara-

zadas puede tener efectos nocivos sobre el feto.

Fuera de los efectos nocivos para la salud en contra del cigarrillo hay otras razones de higiene y de presentación personal: los dientes de los fumadores toman un color amarillento, pero no tanto como los dedos que fuera de manchados adquieren un olor que se adhiere a la piel y la ropa de los fumadores.

Desde el punto de vista psicológico también se puede decir algo en contra del cigarrillo. Realmente es vergonzoso el espectáculo de una persona que no puede empezar a hablar sin encender un cigarrillo, o tiene que encenderlo cuando va a tomar una decisión o a afrontar cualquier situación difícil.

Una persona así parece tan inmadura, buscando su seguridad en un cigarrillo, como el bebé que la busca en un chupo de entretenimiento.

¿Qué respeto puede inspirar una persona que es dominada por un tubo de papel relleno de vegetal picado?

¿Qué temple y valor moral puede tener una persona esclavizada por un cigarrillo?

¿Dejaremos que tan tremendo veneno nos domine a la vez que nos está matando?

b. El segundo paso es convencer al subconsciente. Recuerde que la forma más afectiva es hacerlo con tranquilidad y sin esfuerzo. Para ello relaje su cuerpo y repita lentamente con gran serenidad: "cada vez estoy más libre de este hábito". Cada vez me dis-

gusta más el cigarrillo y me siento más seguro de mí mismo y más feliz por el control definido que voy logrando sobre este hábito”.

c. Haga una lista de las cosas que ha ido relacionando con el cigarrillo; por ejemplo:

El licor,

el tinto,

el encuentro con cierta persona,

la lectura,

el trabajo, etc.

Haga también una lista de los momentos en que siente más deseos de fumar, por ejemplo:

Después del almuerzo y la comida,

en mitad de la mañana,

al salir del trabajo,

antes de irse a dormir, etc.

Controle entonces esas cosas asociadas o relacionadas con el cigarrillo; trate de cambiarlas o al menos hágalas en otros lugares.

Durante los momentos críticos, o sea cuando recuerde que más fumaba, trate de hacer otra cosa. Distráigase, charle, camine.

d. Rompa de una vez con el cigarrillo. No lo disminuya poco a poco. Debe ser una decisión al estilo de "ahora o nunca" y "de una vez por todas".

e. Recuerde que toda acción empieza siendo deseo y el deseo es antes pensamiento. A lo largo de este libro ha encontrado varias ideas sobre la forma de hacerlo.

f. A algunas personas les ha ayudado al principio chupar dulces o masticar chicles. Lo importante es tener en cuenta que es más fácil abandonar un hábito si uno trata de reemplazarlo con otra cosa: "un clavo saca otro clavo". Desarrolle, pues, nuevos intereses que le ayuden: practique deportes, dedíquese a la jardinería, cultive una huerta, escuche música, trate de pintar, lea un buen libro, escriba, aprenda a tocar un instrumento musical, ingrese a alguna asociación cívica, deportiva, política, cultural o religiosa.

g. No se desanime si tiene "recaídas". Usted cada vez está mejor y fuerte. Continúe.

h. Después de cada "tentación" vencida, es decir, después de cada victoria (que tratándose del cigarrillo es siempre una gran victoria) imagínese que su novio (a), su esposo (a), o su mejor amigo (a) lo aplauden, lo abrazan y lo felicitan con entusiasmo.

i. Recuerde que durante todo el tiempo el subconsciente está encargándose de su recuperación. De vez en cuando siéntese o recuéstese en ese lugar cómodo y agradable que usted ha escogido y repase todas las ventajas que ha logrado dejando de fumar: ya no se

le irrita la garganta con tanta facilidad. Respira mejor. Se siente más activo. Duerme mejor. Tiene mejor apetito y ya aprecia mejor los olores y los sabores y a esto se añade la enorme satisfacción que le proporciona el control que ha logrado.

## **5. Cómo vencer el insomnio**

a. Controle sus pensamientos. Deje de concentrarse en algunos pocos como si fueran verdaderas obsesiones. No le preste atención a las preocupaciones y olvídense de los negocios. Haga como los patos cuando llueve: dejan que les caigan las gotas sin preocupación, después se sacuden... y quedan secos.

b. Deje de levantarse a tomar leche caliente o agua aromática, ni busque revistas para leer, ni encienda el receptor de radio. Eso equivale a reconocer que usted no cree que va a dormirse pronto y que se dispone a pasar lo mejor posible el rato.

c. Más bien convénzase usted y persuada a su subconsciente; diga en forma serena y pausada: "cada vez descanso mejor, cada vez siento más deseos de dormir...".

d. Haga ejercicios de relajación como los que usted ya conoce por la lectura de este libro.

e. Trate de quedarse inmóvil mirando un solo punto, con la habitación a oscuras; el cansancio que empieza a sentir, atraerá al sueño.

f. Para serenar la actividad excesiva del cerebro límitese a escuchar. Mientras lo hace se presentarán pensamientos, pero como no son atendidos se disiparán fácilmente.

g. Recuerde que para descansar no es necesario dormir. Una buena relajación es reparadora del desgaste normal del organismo. Si usted sabe que **no tiene que dormir!** se dormirá más fácilmente. El sueño no es una obligación; es algo necesario y agradable que a usted le gusta.

h. Finalmente, no altere su horario. Acuéstese y levántese a horas fijas. Muchas veces los trasnochos y las levantadas tarde durante los días libres descontrolarán un poco nuestros hábitos.

## 6. Cómo desarrollar la atención

Con frecuencia las personas expresan quejas como estas: **¡ya no tengo memoria!** o **¡qué memoria tan mala la mía!** o **¡qué tomara para esta bendita memoria!** A veces hasta se imaginan estar enfermos y naturalmente se preocupan.

¿Qué es lo que ha sucedido?

En general, la memoria es una de las funciones de la mente que mejor se conserva pero para su buen funcionamiento tiene algunos requisitos fundamentales.

Por ejemplo, todos sabemos que la memoria es

como un disco. Recordemos brevemente cómo funciona un disco: el sonido se graba en los surcos del disco; después la aguja recorre esos surcos y reproduce el sonido.

O sea que un tocadiscos o radiola solo reproduce lo que está grabado en el disco. Si en el disco no hay algo grabado, nada escuchamos.

Algo parecido pasa con la memoria: cuando recordamos "reproducimos" lo que está grabado en la memoria. Si en la memoria no hay algo grabado pues entonces no recordamos, es decir, no reproducimos.

¿Y por qué en la memoria no quedó grabado algo?

Casi siempre se debe a que faltó atención. La atención es el requisito para que las cosas se graben en la memoria. De modo que las personas no deberían quejarse de su falta de memoria sino de su falta de atención.

Las reflexiones anteriores nos ayudarán a convencer a la mente consciente de la importancia de la atención. Naturalmente, hay ejercicios que nos ayudarán a desarrollar la atención. En una sección de este apéndice (cómo aprovechar las funciones de la mente, cuando se habla del control de la atención) encontramos algunos ejercicios.

Claro que podemos añadir otros. Por ejemplo, ejercicios de eliminación: se colocan cuatro objetos sobre una mesa y se quitan 1, 2, 3. Luego, con los ojos cerrados, se trata de ver mentalmente los

objetos y ver cómo se van quitando. Es decir, los objetos desaparecen del campo del pensamiento o sea de la atención.

Se puede hacer lo mismo con las letras de una palabra o las cifras de un número. Se van borrando mentalmente. Esto ayudará a desarrollar la capacidad de poder eliminar lo que estorbe, trastorne o distraiga, es decir, ayudará a concentrar mejor la atención.

El Dr. Paul Chauchard, eminente neurólogo francés, sugiere en uno de sus libros ("La educación de la voluntad. Teoría y práctica del control cerebral") el siguiente ejercicio: ... "en vez de concentrarse en un gráfico que existe, hay que concentrarse en una evolución, algo que aparece, crece y después disminuye y desaparece; esto suprime la crispación y la tensión; unas rayas cada vez mayores y después cada vez más pequeñas, unos círculos, unas espirales: se les hace crecer y se les hace desaparecer. Se obtiene lo mismo evocando mentalmente una fila de árboles, unos rieles, unos postes que se pierden en la lejanía, un columpio, unas ondas producidas en el agua por una piedra, la cola de un tren que se va. También es posible desconcentrarse mediante la letra I, poniéndola escrita en la cola de ese tren que se va; o escribirla cada vez más pequeña o espaciar sus evocaciones aumentando los intervalos de descanso".

Claro que también debemos aprovechar el subconsciente; para ello nos sentaremos o, mejor aún, nos recostaremos en un lugar cómodo y agradable. Una vez hecho esto nos diremos en forma lenta y

serena: "cada vez logro un mejor aprovechamiento de mi mente. "Cada vez estoy más sereno y en paz". "Cada vez logro estar más adelante y alerta, capto mejor las cosas y desarrollo una atención mejor".

## 7. Cómo automotivarse

Anteriormente decíamos que por falta de motivación entendíamos aquí la situación de las personas que a pesar de ser normales, es decir "sanas", dejan que su vida transcurra en forma rutinaria y monótona sin que hagan esfuerzos por mejorar sus condiciones de vida y progresar.

¿Cómo se puede superar esta situación?

Uno de los métodos más efectivos y ya usado desde la antigüedad, es el de la meditación.

Naturalmente, hay varios métodos de meditación; sin embargo, tienen en común el hecho de que no se trata solo de una reflexión o análisis sino de un proceso en el que intervienen el subconsciente y también todo el organismo.

Para meditar debe buscarse un lugar apropiado; por ejemplo una habitación sin mucha luz, silenciosa y cómoda. También se puede al aire libre, bajo un árbol, junto a un río, etc.

Algunos autores recomiendan, para ayudar a concentrar la atención mientras se medita, mirar fijamente un objeto, como la llama de una vela.

Relaje los músculos y en general todo el cuerpo. Después dedique algunos minutos a "sentir" como es usted ahora. Enseguida "sienta" cómo le gustaría ser.

De órdenes al subconsciente en forma firme pero serena. Dígale frases como estas:

"Cada vez aprovecho mejor las capacidades de mi mente".

"Progreso en mi trabajo y mi vida es mejor".

"Estoy construyendo mi felicidad y la de mis semejantes".

"Cada vez pongo más entusiasmo en lo que hago".

"El lector puede usar otras hechas a su gusto. Lo importante es meditar con alguna frecuencia.

## A manera de conclusión

El autor espera haber logrado su objetivo de interesar al lector por un mejor empleo de las dos funciones básicas de la mente:

El consciente y  
el subconsciente.

Su deseo final es que el lector aproveche las posibilidades maravillosas de su mente para su propio bienestar y el de sus semejantes.

Estas páginas que ha leído, son apenas sugerencias. Ellas evocarán recuerdos y experiencias que le ayudarán a enriquecer su vida.

Pero no basta con leer.

Es necesario reflexionar, meditar y sobre todo, dialogar con amigos y vecinos.

Pero más importante todavía poner en práctica lo que vaya descubriendo.

Busquemos personas con conocimiento y experiencia y sobre todo gran responsabilidad y prudencia.

Recordemos que las personas más indicadas son los psicólogos y los psiquiatras.

Respetemos a los enfermos mentales, que tal vez no tuvieron las oportunidades que nosotros tenemos. Respetemos también a las personas que trabajan para ellos.

## BIBLIOGRAFIA

**Biblia de Jerusalén.** Bilbao..Desclée de Brower, 1971

**Yard, M. La clave de la felicidad y la salud mental.** Mountain View. Pacific Press Publishing Association, 1952.

**Gibran, K. El loco.** Bogotá. Monografías Universitarias, 1977.

**Irala, N. Control cerebral y emocional.** Bilbao. Editorial El Mensajero del Corazón de Jesús, 1960

**Nelligan, M. Psicología de la inhibición.** México. Herrero Hermanos, 1969.

BANCO DE LA REPUBLICA  
BIBLIOTECA LUIS - ANGEL ARANGO  
DEPTO. DE CANJE