

Mens sana in corpore... feliz

Autor:: Ester Shechter
febrero 7, 2021



La causa principal de la enfermedad es la infelicidad y su mayor cura es la alegría.

Rebe Najman de Breslov

Durante este último año, en el que hemos pasado tanto tiempo en casa, han crecido exponencialmente las ventas de golosinas, chocolates y dulces de todo tipo en los supermercados del mundo entero. ¿Por qué? Porque el encierro causa ansiedad y la ansiedad lleva a la tristeza y cuando nos sentimos tristes queremos a toda costa salir de esa situación. En estas circunstancias, la comida parece haber funcionado como un antidepresivo natural.

Para casi todas las cosas que suceden existen explicaciones en

la vida, así que se hace necesario hacer una aclaración pseudo-científica en este punto. Como sabemos, el sentido del gusto está situado en la lengua y el sabor dulce está en la parte delantera de la misma. Este es el primer sabor que los bebés detectan en la leche materna, que tiene un sabor dulzón.

El encierro causa ansiedad y la ansiedad lleva a la tristeza y cuando nos sentimos tristes queremos a toda costa salir de esa situación. En estas circunstancias, la comida parece haber funcionado como un antidepresivo natural.

Por lo tanto, el sabor dulce nos transporta a esos momentos de seguridad y bienestar en el que, acunados por nuestras madres, tomábamos ese alimento perfectamente diseñado para nosotros a la medida de nuestras necesidades infantiles para crecer sanos y fuertes, con un sistema inmune robusto. La leche artificial también tiene ese sabor dulce, ya que intenta imitar la leche materna, por lo que esta sensación de bienestar al tomar alimentos dulces se aplica por igual a bebés amamantados o alimentados con leche artificial.

Total, que hemos estado tapando la ansiedad y la tristeza con alimentos dulces para evitar caer en la locura de la incertidumbre y la desesperación de no saber qué va a pasar con nuestro futuro laboral, con la formación escolar de nuestros hijos o con el próximo pago de la renta.



Con la llegada de la tan ansiada, esperada y venerada vacana los niveles de ansiedad parecen haber disminuido y la gente se ha subido a la báscula. Después de llorar, darse golpes en el pecho y comerse otra tableta de chocolate (porque total, ¿qué más da ya?) nos hemos puesto a buscar la solución a semejante desbarajuste. Y ahora el agosto lo están haciendo los cursos online para adelgazar, los batidos milagrosos para perder peso y tantos otros recursos para bajar los kilos de la báscula.

Probablemente necesitemos hacer ejercicio y volver a llevar una dieta saludable, pero seguro que lo que más estamos necesitando es una dosis extra de felicidad. Siguiendo la máxima de Rebe Najman citada al comienzo, la solución a todos los males parece bien sencilla. La felicidad es la clave para escapar a cualquier enfermedad y la depresión es una enfermedad mental que hace estragos hoy en día, por lo que todos necesitamos una dosis extra de alegría en la vida.

Al contrario de lo que muchos piensan, la felicidad está al alcance de nuestra mano y no depende de las circunstancias

externas. A pesar de que estas influyen definitivamente en nuestro estado de ánimo de una forma notable, no somos barcos a la deriva expuestos a los caprichos del temporal. Somos hijos de Dios, personas dotadas de un alma divina que lucha cada día por acercarse más al Creador y sentir Su Divina Presencia en los acontecimientos cotidianos.

Por lo tanto, está en nuestra mano buscar de forma proactiva nuestra felicidad interior. Al principio podemos comenzar con evocar recuerdos felices, buscar esas cosas que nos hacen sentir especiales o esos libros en los que encontramos amparo y refugio. Poco a poco, debemos desterrar de nuestra mente los pensamientos negativos y lúgubres, dejándolos ir y aceptando los sentimientos agradables, el confort y la paz que nos merecemos. Aunque nos preocupe qué sucederá mañana, no seremos menos responsables si decidimos dejar las preocupaciones de lado y dedicarnos a una actividad que nos haga sentir bien durante unos minutos o unas horas.

Solamente concentrándonos en tener una vida feliz, seremos merecedores de obtenerla. Y solamente teniendo una vida feliz gozaremos de salud y paz hasta el fin de nuestros días. Que sea hasta los 120 años con mucha salud y momentos felices.