

Manual para Vitaleños *

Cien años de
vitalidad y salud

Una propuesta de la
Asociación Argentina
de
Medicina Integrativa

Buenos Aires
Octubre de 2008

* **Vitaleño:** Persona proactiva, entusiasta y vitalista, de costumbres productivo-creativas y comunitario-solidarias en atención y asistencia del prójimo, para su propio bienestar y salud. (Emilio Franchi Roussel (22, junio, 2008)

100 Años - Vitales y Felices

Indice

- Alfabeto Emocional
- Gimnasia Cerebral
- Beneficios de la Actividad Física - *
- El Mensaje de Nelson Mandela
- Estudiar después de los 60
- Recetario Anti-tristeza - *
- Propuestas para Vitaleños
- Ocurrencias para Cien Años - *
- ¿Quién muere? – Pablo Neruda
- Los Siete Fantasma
- Receta para la Desdicha

“Tenga menos miedo y espere más; coma menos y mastique mejor; quejese menos y respire más; hable menos y diga más; odie menos y ame más; y todas las cosas buenas serán tuyas.”

Proverbio Sueco

Para la Asociación Argentina de Medicina Integrativa,
edición del Dr. Emilio Franchi Roussel – septiembre - 2008

*: textos de Emilio Franchi Roussel - Junio de 2008

Alfabeto Emocional

Conductas y Actitudes

El **Dr. Juan Hitzig** estudió las conductas de algunos longevos saludables y concluyó que más allá de las características biológicas, el denominador común de todos ellos radicaba en sus conductas y actitudes.

Cada pensamiento genera una emoción y cada emoción moviliza un circuito hormonal que tendrá impacto en los cinco trillones de células que forman un organismo, explica.

Las conductas **"S"**: serenidad, silencio, sabiduría, sabor, sexo, sueño, sonrisa, promueven la secreción de serotonina.

S erenidad]	
S ilencio]	
S abiduría]	
S abor] → Serotonina
S exo]	
S ueño]	
S onrisa]	

Las conductas **"R"**: resentimiento, rabia, rencor, reproche, resistencias, represión, facilitan la secreción de cortisol, una hormona corrosiva para las células, que acelera el envejecimiento.

R esentimiento]	
R abia]	
R encor]	
]	-----→ Cortisol
R eproche]	
R esistencias]	
R epresión]	

Las conductas **"S"** generan actitudes **"A"**: amor, ánimo, aprecio, amistad, acercamiento.
 Las conductas **"R"**, por el contrario, generan actitudes **"D"**: depresión, desánimo, desesperación, desolación, desesperanza

Mala]	[demasiado Cortisol
]	-----→ [
sangre]	[escasa Serotonina

Con solo aprender este alfabeto emocional, lograremos vivir mas tiempo y mejor, porque la "mala sangre" (mucho cortisol y poca serotonina) deterioran la salud, posibilitan la enfermedad y aceleran el envejecimiento. El buen humor en cambio, es clave para la longevidad saludable.

¡Que tengas una excelente vida!, plena de serotonina.

(Nota tomada desde Internet)



Gimnasia Cerebral

Ejemplos de ejercicios que expanden substancialmente las dendritas de las neuronas cerebrales, son:

1. **Bañarse con los ojos cerrados.** Sólo con el tacto, localiza las llaves de agua, ajusta la temperatura del agua, busca el jabón, o el shampoo... Verás cómo tus manos notarán texturas que nunca antes habías percibido.
2. **Usar la mano no dominante.** Come, escribe, abre la pasta dentífrica, lávate los dientes, abre el cajón con la mano que más trabajo te cueste usar. Péinate, báñate píntate, aféitate lava los dientes con tu mano no dominante.
3. **Leer en voz alta.** Se activan distintos circuitos que los que usas para leer en silencio.
4. **Cambia tus rutas.** Toma diferentes rutas para ir al trabajo, a tu asa.
5. **Cambia tus rutinas.** Haz cosas diferentes. Fuéstrate a salir, conocer y charlar con personas de diferentes edades, trabajos e ideologías.
Experimenta lo inesperado. Usa las escaleras en lugar del ascensor Sal al campo, camínalo, huélelo.
6. **Cambia las cosas de lugar.** Al saber dónde está todo, el cerebro ya construyó un mapa. Por ejemplo, cambia el lugar del pote de la basura; verás la cantidad de veces que tirarás el papel al viejo lugar.
7. **Aprende algo nuevo.** Cualquier cosa puede servir, aprende fotografía, cocina, yoga, estudia un nuevo idioma. Si te gusta, arma rompecabezas, tápate un ojo para que pierdas la percepción de la profundidad, por lo que el cerebro tendrá que confiar en otras vías.
8. **Identifica las monedas.** Pon en tu coche una taza con varias monedas diferentes y tenlas a la mano para que, mientras estás esperando en el semáforo, con los dedos trates de identificar la denominación de cada una.
- 9.- **Cambia el mouse** de la computadora al lado contrario de donde lo usas comúnmente.

¿Por qué no abrir la mente y probar estos ejercicios tan sencillos que, de acuerdo a los estudios de Neurobiología del Duke University Medical Center, amplían nuestra memoria?
Y si tenemos suerte y funcionan, nunca más volveremos a preguntarnos: ¿Dónde dejé las llaves? ó ¿Dónde dejé los lentes?

Pude - Puedo - Podré Pudo - Puede - Podrá
--

Beneficios de la Actividad Física



“Los hombres al nacer son tiernos y frágiles, la muerte los vuelve duros y rígidos;
al nacer las hierbas y los árboles son tiernos y frágiles, la muerte los hace resacos y flacos.”
Del Tao Te King, de Lao Tse.

La movilidad física favorece o recupera la flexibilidad corporal y coopera con el mantenimiento de la salud, de acuerdo con los siguientes factores:

1°- La sangre en movimiento transporta nutrientes, hormonas, neurotransmisores, minerales y oxígeno, indispensables para el funcionamiento óptimo de nuestros órganos. Del mismo modo, la movilidad física favorece tanto el fluir de la energía bioeléctrica, necesario para el funcionamiento cerebral, cardíaco y muscular, como el traslado del oxígeno sanguíneo, imprescindible para la vida y el trabajo celular.

2°- El movimiento corporal adecuado, estimula el ejercicio del músculo, sea el esquelético estriado, el liso de las vísceras [en los pulmones, en las ondas peristálticas del intestino, en las contracciones del bazo, vejiga y útero], o bien el especializado del miocardio cardíaco, para el cumplimiento óptimo de sus funciones vitales.

3°- La actividad física, en gimnasia y deportes, anima la función del aparato respiratorio, la tarea diafragmática, la oxigenación de los tejidos, la secreción de endorfinas [analgésicas y euforizantes], el movimiento de los fluidos orgánicos [sangre, linfa, contenido intestinal y renal], el metabolismo y el trabajo depurativo de los emuntorios [intestino, riñones, piel, pulmones].

4°- El beneficio saludable del movimiento, que mantiene el estado juvenil del cuerpo y recupera la salud, se confirma en las circunstancias de debilitación o pérdida del mismo cuando se ejecutan las prácticas de rehabilitación, tanto por afecciones orgánicas o por motivos anímicos.

5°- Es característica del estado depresivo la inmovilidad psicofísica, la retracción, el aislamiento y la auto-exclusión de la interacción social. Esta parálisis de la tristeza y la actitud de autocompasión, solo sirven para mantener los sentimientos negativos que mortifican las funciones psicobiológicas.

La práctica de caminatas diarias enérgicas [durante 40 minutos], de deportes [natación, tenis, paleta, paddle, squash, ping-pong, bádminton, ciclismo, etc.], de carreras aeróbicas, del canto, del baile, de la gimnasia, del yoga, de la relajación, etc., tanto como la contemplación de videos o films con secuencias cómicas o la asistencia a espectáculos humorísticos, que promueven la risa, mucho más la carcajada, son conductas que estimulan las funciones vitales, el metabolismo, la secreción de endorfinas, y de este modo ayudan a superar la tristeza o a detener el establecimiento de estados depresivos.

6° - La expresión emocional catártica, que supera la barrera o el bloqueo represivo - por medio del llanto, gritos y declaraciones espontáneas, orales o escritas, saltos, movimientos, golpes, ruptura de objetos o papeles, de cartones o maderas inútiles, etc. - cumple la función de evitar implosiones psicósomáticas auto agresivas que dañan los órganos y generan enfermedades.

7° - Ciertas acciones corporales en conductas de aventura y riesgo [pasaje por estrechos túneles en oscuridad, inmersiones, encierros, propulsión por la velocidad y bruscas caídas, etc.] o en esfuerzos respiratorios [llamados holotrópicos] generan la evocación de sensaciones, imágenes y fuertes emociones vivenciadas en el vientre materno o al nacer, archivadas en la memoria de la conciencia - bebinal - pre y perinatal. Esta movilización permite el reconocimiento y elaboración de episodios angustiosos primordiales que aún suelen afectar el desempeño en las conductas del presente, en los cambios críticos, en particular.

8°- La meditación, con su silencio contemplativo, es la única práctica que en el detenimiento corporal, facilita y mantiene el equilibrio psicobiológico indispensable para la salud.

Si recordamos la flexibilidad vital y la rigidez mortal que Lao Tse supo señalar, podemos concluir que el movimiento, necesario para conservar la flexibilidad psicofísica juvenil, es una disciplina cuya práctica es indispensable para mantener el entusiasmo vital y la salud.

Emilio Franchi Roussel – 29 de junio de 2006



El mensaje de Nelson Mandela para Abuelos Vitaleños y sus Nietos

Nuestro Miedo a Brillar

“Nuestro miedo mas profundo no es el de ser inadecuados. Nuestro miedo más profundo es el de ser poderosos, más allá de toda medida. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que nos asusta.

Nos preguntamos: ¿Quién soy yo para ser brillante, hermoso, talentoso, extraordinario?. Mas bien, la pregunta a formular es, ¿Quién eres tú para no serlo?. Tu pequeñez no le sirve al mundo. No hay nada iluminado en disminuirse para que otra gente no se sienta insegura a tu alrededor. Has nacido para manifestar la gloria divina que existe en nuestro interior. Esa gloria no está solamente en algunos de nosotros; está en cada uno y en todos. Y cuando permitimos que nuestra luz brille, subconsciente le damos permiso a otra gente para hacer lo mismo. Al ser liberados de nuestro miedo, nuestra presencia automáticamente libera a otros.”

Mensaje utilizado por **Nelson Mandela**,
en su discurso de asunción como presidente.



Estudiar después de los 60 mejora la salud

Ayuda a prevenir enfermedades mentales de la edad,
reduce el riesgo de depresión y permite recuperar roles sociales

por Fabiola Czubaj
de la Redacción de La Nación

Comenzar la universidad en la séptima década de vida puede resultar todo un desafío, sobre todo porque lo primero que aparece son las excusas para no intentarlo, como "¿a esta edad?" o la más frecuente, "la cabeza no me va a responder".

Sin embargo, en las aulas de la Universidad Nacional de Lomas de Zamora (UNLZ) se comprueba a simple vista que retomar el estudio a partir de los 60 no sólo rejuvenece el cerebro, sino también ayuda a prevenir enfermedades mentales de la edad, como las demencias, a reducir la depresión, a recuperar los roles sociales y a mejorar la calidad del envejecimiento.

"Tenemos una edad biológica y otra edad psicológica. La primera no la podemos modificar y a medida que avanza te siguen festejando los cumpleaños y te la recuerdan a cada rato... - bromea Eugenia Resnik de 83 años -. Pero la otra podemos mejorarla muchísimo si tenemos voluntad."

Eugenia comenzó la Universidad el año pasado; se inscribió en el curso de psicología y este año también reincidió con filosofía, un saber sobre el que confiesa que nunca había tenido un libro en la mano.

"Siempre nos queda una asignatura pendiente – asegura Eugenia al explicar por qué decidió ir a la universidad -. Mis padres fueron inmigrantes, nunca nos faltó lo imprescindible, pero con mis hermanos sólo pudimos ir a la escuela primaria. Siempre quise seguir estudiando y tener una carrera, pero no fue posible."

Desde hace diez años, la Secretaría de Extensión Universitaria de la Facultad de Ciencias Sociales creó la Universidad de la Tercera Edad (Unite), un programa que incluye el dictado de 36 cursos gratuitos para mayores de 60 años.

Durante un año o un cuatrimestre, unos 200 estudiantes cada año reciben contenidos de nivel académico teóricos y prácticos. Los docentes, que son los mismos que los de las carreras de grado de la UNLZ, no exigen memorizar textos y rendir exámenes, pero sí cumplir con los plazos para la entrega de los trabajos prácticos y las investigaciones.

"Los adultos mayores tienen la misma capacidad de aprendizaje que en otras épocas de la vida; las variaciones obedecen a conocimientos previos, estudios finalizados, ritmos, tiempos de cada uno, e interés y motivación por la tarea", explica a La Nación la licenciada en psicología Mónica Straschnoy, docente de la Unite y coautora de un estudio sobre los efectos del aprendizaje en la tercera edad, junto con la licenciada Adriana Rozanski.

Sentirse vivos

Para la investigación, las autoras elaboraron un cuestionario de 15 preguntas que les entregaron a 150 alumnos con un año de antigüedad en los cursos.

La mayoría (59%) aseguró que la motivación para inscribirse en la universidad había sido la inquietud de adquirir conocimientos, mientras que el resto mencionó el deseo de superación (18%), de compartir experiencias (10%) o simplemente curiosidad (2%), entre otros.

"Lo que los impulsa a estudiar difiere, pero lo interesante es que el énfasis no lo ponen en la productividad, como los más jóvenes, sino en la retroalimentación, en sentirse que todavía están vivos y con posibilidad de hacer cosas no para ocupar el tiempo libre, sino porque les sirven para usar en su vida diaria", explicó la licenciada Rozanski, investigadora y docente de la Unite.

Cada curso incluye una clase por semana durante un cuatrimestre o un año. El 51% prefirió un curso por vez y el resto, entre dos y cuatro. Al año, el 85% de los estudiantes reconoció tener aptitudes cognitivas y de socialización que hasta el momento ignoraba, mientras que el 90% sintió que el conocimiento le permitió "sacar más provecho de la vida" y ser "más fructíferos".

Además, el 91% aseguró que la información le permitió mejorar la calidad de vida.



“Con solo prepararse y salir de su casa una vez por semana o más para ir a clase, la persona mayor deja de sentirse aislada y fuera del contexto social, en el que generalmente se lo margina y se le impone que a partir de cierta edad no puede hacer determinadas actividades.”, agregó Rozanski.

“Es casi inmediato: los alumnos revierten la desagradable imposición social de pertenecer a la clase pasiva, cuando se trata de personas con recursos cognitivos que no sólo disminuyen con el envejecimiento sino que también pueden aumentar si se los ejercita.”

De hecho, la hipótesis que intentan demostrar ambas psicólogas plantea que el aprendizaje en esa población “sería condición necesaria” para mejorar su salud psicofísica.

Problemas comunes

A la Universidad de la Tercera Edad, que es una de las 19 propuestas educativas para adultos mayores que ofrecen universidades públicas y privadas del país, llegan estudiantes “reincidentes” – como ellos mismos se definen –, con distintos niveles educativos, pero dos problemas comunes: depresión y pérdida de los roles sociales.

“El ocio y la soledad son malos compañeros del ser humano, mucho más en las personas adultas mayores, en las que a veces quedan pocas reservas y comienza a aparecer el fantasma de la pérdida del sentido de la existencia”, opinó Straschnoy.

Nuevas habilidades

Con los cursos, observaron las investigadoras, los adultos mejoran la adquisición de habilidades, como el pensamiento crítico, el buen humor y la adaptación a los cambios de la realidad.

En definitiva “adquieren un lugar de interés porque muchos de ellos comienzan a dominar nuevos temas con la terminología científica respectiva. Les permiten relacionarse de una forma valiosa con sus hijos y nietos. Se los puede ver por los pasillos de la facultad, teniendo presencia y compartiendo con distintas generaciones”, agregó Straschnoy.

Es más, muchos de ellos comparten esos pasillos o el bar de la facultad con sus nietos, que cursan carreras de grado en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora, y hasta se los puede ver explicándoles distintos puntos de las materias a los más jóvenes.

“Hablo con mis nietos como si ellos hablaran con sus amigos – comenta Eugenia, que ya tiene cuatro bisnietos -. Eso me parece fascinante: que confíen en mí, que compartan conmigo su vida... Veo en reuniones a personas con veinte años menos que yo y si hay una persona mayor la dejan sola como a un objeto, no la consideran un sujeto. Eso es terrible”.

Para Rozanski, en definitiva, “este es un modelo que demuestra cuánto se justifica invertir en prevención y educación”.

Cursos para todos los gustos

Los cursos que se dictan en la Universidad de la Tercera Edad (Unite) incluyen historia, periodismo, calidad de vida, informática, prevención de la violencia, teatro y talleres literarios, de dibujo y de análisis de cine, entre muchos otros. Para más información, comunicarse telefónicamente al (011) 4283 – 3230 o por correo electrónico a secextensiónsociales@unlz.edu.ar

La Nación
Sábado 21 de junio de 2008
Página 18

Pude - Puedo - Podré Pudo - Puede - Podrá
--



Recetario Anti-Tristeza

“Estar triste equivale casi siempre a pensar en sí mismo” y
“Cuanto menos piensa uno en sí mismo, menos desgraciado es”
Condesa Diana [1829-1899, escritora francesa]

La tristeza causa inmovilidad mental y física, aislamiento, incomunicación, irregularidades al comer o dormir, por exageración o escasez. El retraimiento del pesar, que auto-hipnótico lleva al culto de la autocompasión y del lamento, puede construir un muro de indiferencia a todo y hacia todos. A veces, la voluntad, débil y amenazada, solo suele emplearse en compartir con otros el “tango de la pena personal”, exclusiva e insuperable.

Conviene practicar un estilo de vida de prevención antidepresiva, para reconocer la llegada de la aflicción y su negativa influencia que incluya: 1º, **protagonismo activo**, autónomo, libre y creativo, en el trabajo y el placer, en el ejercicio de tendencias vocacionales y en los deportes; 2º, **restablecer la voluntad**, crear y mantener disciplinas, que a su vez la fortalecen; 3º, **emplear y capacitar las habilidades personales** para superar desafíos y gozar así, experiencias de felicidad; 4º, **reconocer y aceptar**: nuestra persona [sus debilidades y virtudes, el egocentrismo y los complejos, las ignorancias, ilusiones y talentos], la vida [transitoria, excepcional y/ o cruel e imprevisible] y la realidad total, tal como ellas son 5º, **superar la tentación del aislamiento e incomunicación**, y 6º, **afirmar el buen humor** y el hábito de la sonrisa ante el espejo y compartirla luego, en el saludo con todos, aun con desconocidos.

Cuando este modo de vivir, que no evita pérdidas o accidentes irreparables, se puede establecer y mantener, entrena y fortalece para atender todo evento negativo. Ocurrido lo indeseable: aceptar el dolor, llorar, gritar y compartirlo. Nunca reprimirlo.

“La planta de la desdicha, adicta a la autocompasión, no debe recibir sol, riego ni nutrientes”.
Emilio Franchi Roussel

Prácticas anti-tristeza

“Nada ha cambiado, excepto mi actitud. Por eso, todo cambió.” Anthony de Mello.

- 1º- Ejecutar elongaciones matutinas, tipo yoga,
- 2º- Duchas enérgicas [calor y frío alternantes] o baños de inmersión,
- 3º- Cada mañana, producción personal de excelente presencia, como si debiésemos asistir a un evento social,
- 4º- Ejercicios catárticos [bailar, cantar, silbar, correr, gritar, destruir o incinerar pertenencias u objetos inútiles, etc.],
- 5º- a) Escritura espontánea, al fluir de las ideas sin tema establecido, en tres páginas diarias [no mostrarlas] cuyo fin primordial es dominar la autocrítica cruel. Ante situaciones de frustración o angustia existencial, realizar estas escrituras catárticas que permitirán, a su vez, descubrir las causas del pesar o del episodio depresivo, su comprensión y promover. El fluir de la escritura facilita la evaluación del estilo de vida, para realizar cambios y ajustes, y aún disfrutar con sorpresa, la aparición de ocurrencias inesperadas,
Estas escrituras de desahogo evitan: a - el descargo de las penas en familiares y amigos, cuyo peso y malestar pueden provocar su alejamiento, o - b, su desvío hacia los órganos del cuerpo, origen de malestares y afecciones crónicas
b) Prácticas de desafío intelectual (crucigramas, resolver retos de ingenio – palabras cruzadas, criptogramas, etc.- preparar y ejecutar programas de docencia o de asesoramiento, elaboración de enigmas o problemas para su solución por otros, etc.),
- 6º- Integrarse en un grupo o equipo, para cooperar con objetivos individuales y sociales,
- 7º- Aprendizaje en talleres de idiomas, dibujo, pintura, escultura, madera, jardinería, fotografía, confección de maquetas, ikebana, origami, o literarios, etc.,



- 8°- Tormenta de ideas [sin burlas, menosprecios o juicios, a solas o en grupo] al emprender procesos creativos, de respuestas o soluciones, a plazo mediano [con práctica de la imaginación y atención amplia de: ideas matinales, lecturas, imágenes, sueños, ocurrencias intuitivas, observaciones, llamados y encuentros, inesperados y sorprendidos] y la elaboración de proyectos para el ejercicio, autónomo o cooperativo y autárquico, de actividades laborales factibles, eficaces para subsistir y progresar,
- 9°- Asistencia a eventos culturales: espectáculos, conferencias, exposiciones, cursos, etc.,
- 10°- Meditación y auto-relajación, a solas o en grupo,
- 11°- Masajes, digitopuntura, acupuntura,
- 12°- Visualizaciones positivas [imagen personal de optimismo, buen humor, fuerza y confianza, de acierto y alivio],
- 13°- Mantener o recuperar la actividad sexual,
- 14°- Dormir menos, solo una o dos noches, como medida antidepresiva [para establecer tensión y euforia, por adrenalina y endorfinas] para después restablecer las siete u ocho horas necesarias y al despertar, escribir los sueños para procurar comprender sus mensajes de auto-recuperación,
- 15°- Practicar manualidades en taller, bricolaje, tejido, jardinería, en la huerta o campo, etc.,
- 16°- Escuchar música estimulante e incorporarse a un coro musical.
- 17°- Asistir a una Escuela de Teatro, para superar inhibiciones, recuperar espontaneidad, lograr el desprendimiento del "qué dirán", construir la estima personal óptima,
- 18°- Evitar excesos [en comidas, bebidas, trabajo, deportes, etc.],
- 19°- Suspender adicción a medicamentos y a conductas perjudiciales, excesivas e/o impulsivas,
- 20°- Mantener una activa comunicación social y organizar encuentros con amigos, para dialogar, jugar [naipes, ajedrez, otros juegos de mesa, ping-pong, billar, pool, bowling, etc.] debatir o dramatizar películas y reír,
- 21°- Risoterapia: protagonizar y crear humor, para elaborar vitamina HC [de Humor y Comicidad] óptima para la salud, por medio de la elaboración o el relato de cuentos, ver films o videos cómicos y procurar reírse de sí mismo,
- 22°- Descubrir las nubes del desánimo y del escéptico-pesimismo cuando se acercan, aceptarlas y comprender su contenido, para recuperar, mantener y cultivar la confianza, el optimismo y la esperanza, volver al compromiso con el aquí y ahora del presente y el futuro.
- 23°- Orar, a solas o en grupo,
- 24°- Deportes [natación, gimnasia, ciclismo, paleta, tenis, básquet, voleibol, squash, etc.],
- 25°- Turismo de aventura [cabalgatas, escaladas, caminatas por la montaña, navegación, rafting, rapel, etc.],
- 26°- Alimentación, racional y energética [hidratos de carbono + proteínas + frutas y verduras, grasas escasas],
- 27°- Caminatas diarias de 45 minutos,
- 28°- Ejercicios respiratorios y yoga,
- 29°- Con asesoramiento fitoterapéutico, consumo de hierbas anti-tristeza: corazóncillo [hipérico], regaliz, jengibre, verdolaga, romero, ginkgo biloba, ginseng siberiano, alimentos ricos en vit. B.[según "La Farmacia Natural" de James A. Duke, Edic. Rodale, USA, 1998]. Consumir ciruelas japonesas [umeboshi], por su efecto defatigante y protector de las funciones hepáticas, de suma importancia para mantener el buen humor,
- 30°- Actos de servicio, familiar y social [por ejemplo, llamar a quien necesita ser escuchado].

Rectifique o confirme estas ideas, que ofrezco solo como propuestas para ensayar, practicar, mantener o desechar, según gusto y criterio personal. Procure crear Ud. mismo y compartir luego, conductas anti-tristeza y obtenga alegría y bienestar, cuanto antes.

Emilio Franchi Roussel - 2005



Propuestas para Vitaleños

Envejecer no es más que una mala costumbre: el hombre ocupado no tiene tiempo de adquirirla.
Andre Maurois.

Saber envejecer es obra maestra de la inteligencia y uno de los capítulos más difíciles del gran arte de vivir. Henri F. Amiel

Sólo es joven quien tiene más ilusiones que recuerdos. José Narovsky.

¿Por qué temerle a la muerte? Cuando nosotros estamos, ella no está y cuando ella está nosotros ya no estamos. Heráclito.

Algunas personas son solitarias, porque en lugar de puentes construyen paredes. Anónimo.

Saber popular: "Mas que la vejez, envejece la dejadez". Anónimo.

Para el corazón no hay ejercicio mejor que agacharse y alzar a la gente caída. John Andrew Holmes

El mayor placer que un hombre de bien puede tener es el de dar gustos a otros. Francois Voltaire.

El pasado no puede ser cambiado. El futuro está aún en su poder. H. White.

Si encomiendas a un hombre más de lo que puede hacer, lo hará. Si solamente le encomiendas lo que puede hacer, no hará nada. Rudyard Kipling

Para mí la vejez es siempre diez años más vieja que yo. Bernard Baruch.

Nadie envejece viviendo, solamente envejece perdiendo interés en vivir. Mari Beynon Ray.

El que tiene salud tiene esperanza. El que tiene esperanza, tiene todo. Proverbio árabe.

(Tomado de "Pensamientos para compartir" – Agop Karagozian – Atlántida – 1991)

.....

El general Douglas Mac Arthur fue el conquistador de Japón en la última guerra mundial.
Dicen que él tenía sobre su mesa de trabajo esta consigna:

"La juventud no es un período de la vida.
Es un estado de espíritu, un efecto de la voluntad."

La juventud o la vejez no son patrimonio de los años y del tiempo.

Hay juventud mientras hay un espíritu vivo, una voluntad activa y creadora, un deseo de progresar.

Tenemos la edad que tienen nuestros ideales.

Hay personas viejas en edad que son jóvenes en su espíritu, porque sus ideales no se han fijado en el pasado, porque su corazón es capaz de más y más entrega.

Y hay personas jóvenes en edad con una vejez prematura de espíritu y de corazón cansado, porque temen mirar abiertamente y confiados el porvenir.

Es que los años no dictan la pauta de la juventud o de la vejez.

Ser joven o ser viejo es una historia muy personal.

Los años podrán arrugar nuestra piel.

Pero lo que arruga nuestra alma no son los años, sino las desilusiones consentidas.

El hombre se hace viejo cuando se deja vencer por la desilusión, por la desconfianza, por los ataques de los demás. El hombre se hace viejo cuando se rinde.

(Tomado de "Revivir – Pensamientos para renovar tu vida" de Miguel Bertrán Quera S.I. – Edit. Herder- 1984)



Ocurrencias para Cien Años

Para las épocas de envejecimiento conviene recordar el ejemplo de las "aguas corrientes".

Aguas que buscan su nivel apropiado, se adaptan a los espacios, superan los obstáculos por sus energías, son flexibles, nunca se detienen, andan saciando a quienes la necesiten.

Así como el agua, la flora y la fauna, la Naturaleza en tu totalidad, en su continua transformación y movimiento al servicio de las poblaciones, de la misma forma, las personas adultas, veteranas y emprendedoras, pueden brindarse a la comunidad y por consecuencia, a ellas mismas.

Cuando el agua se detiene, suele corromperse, se contamina y ofrece condiciones para la multiplicación de gérmenes.

En cambio, la vida es movimiento, fluidez, cambio, tal como la sangre que en su camino oxigena células y tejidos, o el agua que en su andar, otorga fertilidad.

Agrego aquí las propuestas de Lao-Tse, quien expresó:

Los hombres al nacer son tiernos y frágiles,

La muerte los vuelve duros y rígidos.

Al nacer las hierbas y los árboles son tiernos y frágiles.

La muerte los hace resecos y flacos.

Lo duro y lo rígido conducen a la muerte.

Lo ligero y lo débil conducen a la vida.

Fuerte ejército no vencerá.

Gran árbol se doblará.

La dureza y la rigidez son inferiores.

La ligereza y la debilidad, son superiores.

Suele decirse que "quien no vive para servir, no sirve para vivir".

Enunciado que impresiona como una exigencia ética. Sin embargo, en cada acto de servicio altruista, de generosidad, de solidaria entrega hacia el prójimo, vivimos la satisfacción de superar otro nuevo desafío, y por consecuencia, gozar una nueva "experiencia óptima de felicidad" (Mihaly Csikszentmihalyi) coronada con la gratitud que nos brindan quienes recibieron el auxilio, el aprendizaje o la ayuda necesaria.

Rechazo cultural de realidad

Por estímulo de costumbres culturales, durante muchos años ignoramos nuestra transitoriedad vital. Años que procuramos, en el agitado desempeño de la vitalidad, estar ausentes de nosotros mismos, semidormidos, o muy ocupados para ignorar la realidad, tal como ella es. Esa realidad, que nos alarma por verdadera, donde podríamos reconocer y aceptar:

nuestra sustancia, cuestionable por un lado y maravillosa por el otro, el comienzo y estancia en la inevitable vejez, la muerte que se aproxima, nuestras aptitudes extraordinarias, de valor superlativo para las personas, el contexto social y cultural.

Ante la muerte eventual

Elizabeth Kubler Ross, supo describir con detalle y claridad, que le sucede al ser humano, en general, ante la eventualidad de su muerte.

Así, ella sintetizó en cinco etapas la reacción ante la evidencia de dicho destino. Esos períodos sucesivos son:

1° Negación. En principio la persona puede negar lo evidente. También, puede hablar de su fin, pero solo en un lenguaje "simbólico" esperando respuestas de acuerdo al mismo.

2° Ira y furor. Concluida la negación surge la cólera por una realidad no deseada. Superado este período de indignación aparece:

3° La negociación, con quien o con quienes atribuye la gravedad de su situación, ahora aceptada. Es una etapa de ofrecer promesas o cambios personales a cambio de la supervivencia.

4° La depresión, efecto de la aceptación de la próxima pérdida total: las personas, las cosas amadas, su propia persona, su vida.



5° La aceptación. Surge así un estado de ánimo de serenidad, de paz interior, donde ya no existen los miedos o la amargura.

Por supuesto mucho antes del final de la vida, todos padecemos fuertes frustraciones que ofrecen oportunidad de conocer y superar etapas semejantes. Si esto así ocurre, es muy posible que la maduración lograda permita aceptar con mayor sosiego la finitud como la realidad tal cual ella es.

Por otra parte, por contraste con creencias rígidas culturales que suelen intimidar, al conocer las investigaciones realizadas por las "experiencias cercanas a la muerte" – ECM - o de "desprendimiento corporal", en especial por Raymond Moody, podemos aceptar que la muerte puede ser una experiencia placentera.

En efecto, todos aquellos que han experimentado ECM, por accidentes o situaciones graves en quirófanos, intensas hemorragias, etc., refieren la contemplación serena de su propio cuerpo herido o carente de signos vitales para los médicos asistentes, como un estado de ánimo de bienestar, sin dolores, sin ansiedad ni angustias, que ocasiona vivencias placenteras que esperan que no concluyan. Algunos refieren sus esfuerzos por reincorporarse a su cuerpo por su cariño y obligación, hacia sus hijos, su familia, sus cónyuges o parejas.

Pero de todos modos, en general, las ECM son relatadas como situaciones placenteras.

Estas mismas ECM, con el desprendimiento y la reincorporación al cuerpo, hace más aceptable y creíble las creencias orientales sobre la reencarnación. Esto involucra considerar que una sustancia espiritual o alma, acaecida la muerte, se desprende para permanecer flotando en un período que llaman de "bardo", hasta una nueva incorporación en un nuevo cuerpo.

Quienes creen en la reencarnación por supuesto no viven la muerte como fin definitivo sino como un intervalo hasta el comienzo de una nueva existencia. Quienes defienden esta eventualidad han comprobado y difundido la constancia testimonial de ciertos niños que reconocen sus familias y posesiones de una vida anterior.

Es posible que las ECM y la creencia en la reencarnación permitan aceptar con mayor tolerancia, serenidad y optimismo, durante los últimos años el fin de la propia vida.

Emilio Franchi Roussel
12, septiembre, 2008

¿Quién muere?

Muere lentamente:

... quien se transforma en esclavo del hábito, repitiendo todos los días los mismos trayectos, quien no cambia de marca, no arriesga vestir un color nuevo y no le habla a quien no conoce.

... quien hace de la televisión su guía.

... quien evita una pasión, quien prefiere el negro sobre el blanco y los puntos sobre las "íes" a un remolino de emociones, justamente las que rescatan el brillo de los ojos, sonrisas de los bostezos, corazones a los tropiezos y sentimientos.

... quien no voltea la mesa cuando está infeliz en el trabajo, quien no arriesga lo cierto por lo incierto para ir detrás de un sueño, quien no se permite por lo menos una vez en la vida, huir de los consejos sensatos.

... quien no viaja, quien no lee, quien no oye música, quien no encuentra gracia en sí mismo.

... quien destruye su amor propio, quien no se deja ayudar.

... quien pasa los días quejándose de su mala suerte o de la lluvia incesante.

... quien abandonando un proyecto antes de iniciarlo, no preguntando de un asunto que desconoce o no respondiendo cuando le indagan sobre algo que sabe.

Evitemos la muerte en suaves cuotas, recordando siempre que estar vivo exige un esfuerzo mucho mayor que el simple hecho de respirar.

Solamente la ardiente paciencia hará que conquistemos una espléndida felicidad.

Pablo Neruda



Los 7 fantasmas

Había una vez... un hombre que gustaba todos los días caminar en el parque de la ciudad donde vivía; disfrutaba viendo los árboles, sintiendo el sol y el viento sobre su cuerpo, observando las palomas en busca de alimento, a los vendedores ambulantes vendiendo sus baratijas, a los pájaros haciendo nidos, a los niños saltando y riendo, a los ancianitos jugando dados o dominó, escuchando las campanas de la iglesia repicar.

Un día, sentado en una de las bancas que aquí había, percibió la presencia a su alrededor de 7 fantasmas con el rostro cubierto.

Uno de ellos dirigiéndose a él le dijo:

-'¿Nos conoces?. Somos los moradores de tu futuro'.

-¿Y qué quieren de mí? – preguntó temeroso.

A lo que uno a uno le fue respondiendo:

- 1º - Yo soy una tormenta: un día podría llevarme todo lo que posees.
- 2º - Yo soy el hambre: un día podría llegar a que me conocieras más de cerca.
- 3º - Yo soy el desempleo: un día podría visitarte y no sabrías cómo sobrevivir.
- 4º - Yo soy un incendio: un día podría dejarte sin techo y sin abrigo.
- 5º - Yo soy la melancolía: un día podría hacerte perder la voluntad de vivir.
- 6º - Yo soy la soledad: un día podría dejarte sin la compañía de seres amados.
- 7º - Yo soy la vejez: un día podría llegar a ti, y estarás vacío, lleno de dolores y sin metas.

El hombre, antes relajado y tranquilo, comenzó a temblar. Pero después, empezó a respirar profundo y poco a poco se fue serenando.

Así fue como pudo ver los rostros de los 7 fantasmas. ¡Sus rostros eran exactamente iguales al de él!. Entonces armándose de valor les dijo:

-'¡Paren! ¡Ustedes son ladrones de paz! ¡Son asaltantes de mentes distraídas! ¡Ustedes son YO mismo! ¡Son mis pensamientos! ¿Verdad? ¡Ustedes no viven en el futuro! Viven en mi cabeza, pero en ella soy YO quien manda. ¿saben? Viendo los árboles he aprendido que la renovación es posible después de que sus hojas caen. Viendo a las palomas he aprendido que siempre habrá más alimento que palomas hambrientas. Observando a los ambulantes he aprendido que un empleador no siempre es indispensable y que siempre habrá medios para sobrevivir. Viendo a los pájaros he aprendido que por cada nido derrumbado, nuevos nidos pueden ser construidos. Viendo a los pequeños niños saltar y reír he aprendido que no es necesario ningún esfuerzo para ser feliz y querer vivir. Al escuchar el sonido de las campanas he aprendido que por más solos que estemos, siempre habrá alguien para oírnos. Al observar a los ancianos he aprendido que las metas siempre son viables de ser llevadas adelante, aunque sólo sea ganar en una apuesta de dados o en un juego de dominó'.

Poco a poco aquellos 7 fantasmas fueron cambiando sus pesadas expresiones y, abriendo suaves sonrisas, comenzaron a decir:

- 1º - Yo soy la Prosperidad.
- 2º - Yo soy la Fortuna.
- 3º - Yo soy el Progreso.
- 4º - Yo soy la Seguridad..
- 5º - Yo soy la Alegría..
- 6º - Yo soy el Compañerismo.
- 7º - Yo soy la Certeza de la Vida Eterna.

Sintiendo que había dominado sus propios 'fantasmas', el hombre salió caminando suave y tranquilamente en dirección al Mañana...

"Toda dificultad eludida se convertirá más tarde en un fantasma que perturbará nuestro reposo"

(Frédéric Chopin)



Pude - Puedo - Podré
Pudo - Puede - Podrá

Receta para la Desdicha

Fíjate cuánta prudencia hay en estos consejos de un hombre de edad para los que quieren que su vida sea desdichada: no tienen más que hacer lo que sigue y pronto lo conseguirán.

Habla siempre de ti mismo y critica a los demás.
Trata de que la palabra "Yo" no se caiga de tus labios.
Presta mucha atención a lo que los demás dicen de ti.
Espera ser apreciado y haz lo que puedas para serlo.
Busca siempre divertirte y pasarla lo mejor posible.
Elude tus deberes siempre que puedas, si para cumplirlos debes hacer algún sacrificio, busca siempre el camino más fácil.
Haz lo menos que puedas en favor de los demás.
Ámate a ti mismo en grado superlativo, olvidándote de los otros.
Sé egoísta y no mires si los demás pueden sufrir por tus actitudes.

Haz todo esto y te doy mi palabra de que muy pronto tu vida será hondamente infeliz y desdichada.
Receta infalible y garantizada.



A. A. M. I.

Asociación Argentina de Medicina Integrativa

A.A.M.I. es una asociación sin fines de lucro que, desde el tradicional eje de la medicina alopática estimula la reunión, el conocimiento y el trabajo sanador con los profesionales de las diversas disciplinas complementarias, incruentas y menos invasivas para las personas afectadas por crisis, conflictos y enfermedades.

Convocamos encuentros periódicos para estudiar y difundir las últimas investigaciones y aportes científicos, psicobiológicos, filosóficos y espirituales. Desde estas fuentes A.A.M.I. auspicia la asistencia integral con las terapias convencionales y transculturales, como por ejemplo: homeopatía, fitoterapias, acupuntura, yoga, ayurveda, reflexología, fitoaromaterapia, entrenamiento de la mente, etc.

La integración de las medicinas, es una manera actual de abordaje que se contrapone a las fragmentaciones competitivas y hostiles, como un instrumento del paradigma del amor, comprensivo e incluyente, indispensable para el crecimiento humano así como para la sanación de sus enfermedades.

A. A. M. I.
Asociación Argentina de
Medicina Integrativa



Presidenta - Lic. Susi Reich

A. A. M. I.
Tel.: (011) 4788-4929
aami@medicinaintegrativa.org.ar
www.medicinaintegrativa.org.ar

