

orden es una bendición”. Otras, en cambio, escribieron frases del estilo de: “esto es un sacrificio, va a ser muy difícil, pero estoy comprometida y voy a seguir adelante”. Finalmente, se revisó el nivel de supervivencia en muestras representativas de ambos grupos. De 90 monjas del grupo catalogado como positivas, 70 continuaban vivas, mientras que, de 90 monjas del segundo grupo, sólo permanecían con vida 30. A eso hay que añadir, además, que las monjas del grupo optimista vivían un promedio de nueve años más.

EL EFECTO HELIOTRÓPICO ES UN EFECTO MULTIPLICADOR

Se ha demostrado que influye a nivel personal y también interpersonal. Pero no sólo las personas son fuentes del efecto heliotrópico. Existen actividades, algunas cotidianas como caminar, escuchar música, hacer pasatiempos, etc. que tienen un efecto similar sobre la salud y cuyo origen es intrapersonal, por lo que podemos

generarlo fácilmente. Para conocer qué actividades nos generan una respuesta heliotrópica es imprescindible el autoconocimiento. Conocer qué acciones promueven la positividad en cada uno de nosotros es fundamental para encontrarla. Para saberlo es imprescindible trabajar en ello, observar cómo nos sentimos cuando interactuamos con los demás. ¿Cómo nos tratan? ¿Qué nos dicen? ¿En qué se fijan? o ¿Qué efectos tiene en nosotros esa interacción?

¿CÓMO SER TÚ QUIEN TRANSMITA ENERGÍA POSITIVA?

Al contrario de lo que se creía, la capacidad de revitalizar a los demás o, por el contrario, la de absorber su energía, no es un rasgo innato de la personalidad, sino una conducta aprendida. Siempre he defendido que una parte importante del “carisma” se puede aprender y trabajar, que tú puedes ser una de esas personas con las que todo el mundo quiere sentarse. Estos son algunos de los puntos

La capacidad de revitalizar a los demás o de absorber su energía no es algo innato, sino una conducta aprendida

clave: Ser “detectives de fortalezas”. Poner mucha atención en detectar las habilidades y capacidades de las personas que te rodean. Apreciar y valorar esas capacidades y hacérselo saber con las palabras y las acciones adecuadas. Construir relaciones basadas en los puntos fuertes, propios y de los demás, en lugar de fijarnos en las debilidades o en aquello que no hacemos bien. Ganarnos la confianza de los demás demostrando que somos dignos de merecerla. Ser generosos y cultivar la flexibilidad, tratar de estar abiertos a diferentes ideas, maneras de pensar y de hacer las cosas y cultivar y expresar nuestra gratitud.

Ahora ya conoces la fuerza que tiene el efecto heliotrópico. Sabes que, desde los microorganismos hasta las empresas más grandes, todos los sistemas vivos se dirigen hacia lo luminoso, hacia lo vital. Así que la próxima vez que alguien te diga “Eres un sol”, deberías detenerte un momento para disfrutar y agradecer todo lo bueno que eso implica ●

Filosofía: El valor de lo inútil

HAY DOS TIPOS DE COSAS INÚTILES: AQUELLAS QUE NO APORTAN NADA Y LAS QUE NOS PERMITEN CRECER EN EL AMOR, CONOCIMIENTO Y LIBERTAD. ESAS SON LAS COSAS QUE REALMENTE MERECE LA PENA EN LA VIDA

MANUEL CRUZ ORTIZ DE LANDÁZURI
mcruz@unav.es

Cada vez echo más en falta disponer de tiempo libre para poder perderlo. Posiblemente nuestros años de la infancia han

sido desde muchos puntos de vista los más inútiles de nuestra vida y, sin embargo, los más dichosos. Aquellas tardes en las que uno podía pasarse horas construyendo legos, hablando como muñecos, tirando los dados del parchís, viendo dibujos animados sin otra

finalidad que afrontar la vida como puro juego. Después llegaron los deberes, las rutinas, la necesidad de lograr un empleo y dedicar el tiempo a cosas útiles: idiomas, informática, técnicas de hablar en público y matemática aplicada. La seriedad de la vida quizás

|||||

La filosofía pertenece precisamente a ese tipo de cosas que aparentemente no sirven para nada y que, sin embargo, abre nuestra existencia a horizontes amplios e insospechados



dejaba algo de tiempo para escapar de la rutina, descubrimos que la televisión y el ordenador podían permitirnos unos minutos de evasión ante un mundo estrictamente utilitario. Lograr cosas provechosas se convirtió en el objetivo de nuestras vidas y la sociedad del rendimiento terminó por situar las metas realmente importantes: mejorar resultados, tener un cuerpo perfecto, lograr un salario alto, una buena casa, cubrir ciertas expectativas vitales.

Cuentan que un ejecutivo de Nueva York coincidió a la hora del almuerzo en Central Park con un hippie que tocaba alegremente la guitarra. Mientras el ejecutivo devoraba rápidamente su sándwich, se le ocurrió preguntarle al hippie acerca de su vida. “Con los céntimos que me dan por tocar la guitarra puedo vivir tranquilo y beber cerveza”. El ejecutivo, con mirada compasiva, le preguntó por qué no buscaba trabajo. El hippie le miró extrañado. “Sí, un trabajo –contestó el ejecutivo–, así podrás ganar dinero, invertir en bolsa, comprar un inmueble, hacer un plan de pensiones, y descansar finalmente tranquilo en una magnífica casa con un bonito jardín, donde poder beber cerveza y tocar la guitarra”. El hippie le sonrió, le dio un soberbio trago a su cerveza y, con gran sabiduría epicúrea le dijo: “No me interesa, ya tengo eso que tú buscas con tanto interés”. Aquel hippie había desarrollado sin saberlo toda una filosofía de vida basada en el placer presente, más poderosa que la filosofía utilitarista de su amigo ejecutivo, que volvió a su oficina de Central Park para seguir produciendo y lograr el placer en un futuro incierto.

Se suele decir que hay dos tipos de cosas inútiles: aquellas que no aportan nada y las que nos

permiten crecer en el amor, conocimiento y libertad. A las primeras les dedicamos muchas horas al día, y a veces son necesarias como momentos de evasión. A las segundas quizás no les prestamos tanta atención y son, sin embargo, las cosas que realmente merecen la pena en la vida. El hippie disfrutaba tocando la guitarra y permitiendo que otros le escucharan. Su arte, por inútil, era realmente excelso y le llenaba de satisfacción. Si buscamos la contemplación de un paisaje bello o la compañía de amigos no es por su utilidad, sino porque siendo cosas inútiles sentimos que nos llenan por dentro. La filosofía pertenece precisamente a este segundo tipo de cosas que aparentemente no sirven para nada y que, sin embargo, abre nuestra existencia a horizontes amplios e insospechados. El asombro, decía Aristóteles, es la actitud con la que se abre la filosofía. Solo quien se admira ante las cosas quiere profundizar más en ellas. El amor a la sabiduría aparece entonces como una indagación acerca de lo realmente importante que nos permite poner orden en la vida. La filosofía es entonces, paradójicamente, lo más inútil (no es un medio para ninguna otra cosa) y lo más provechoso (permite ordenar nuestras acciones). Cuando Sócrates se paseaba por Atenas y preguntaba a los zapateros por la utilidad de su arte, estos le contestaban que les

permitía hacer zapatos, venderlos y ganar dinero. Pero a Sócrates le parecía de poco valor un arte puramente utilitario porque, ¿de qué me serviría poder ganar dinero si luego no sé cómo emplearlo, qué cosas realmente merecen la pena en mi vida?

La enseñanza se ha centrado mucho en qué cosas son importantes hacer, y ha olvidado una pregunta mucho más importante: qué clase de persona quiere uno ser. Parece que fue Heráclito quien dijo que el carácter de una persona es su destino. Lograr personas que cultiven su interioridad, que sean críticos con el mundo para mejorarlo, que sepan encontrar lo que realmente merece la pena en la vida, todo ello es labor de la filosofía.

La filosofía, por ser precisamente lo más inútil, no sirve de medio para otra cosa. Se persigue por ella misma, porque necesitamos llenarnos de verdad. No contemplamos para ganar dinero o para paliar las necesidades de la vida. Necesitamos contemplar porque nos hace mejores y vuelve dichosa la vida. El ascenso hacia la belleza exige, según expone Platón en el *Banquete*, aprender a mirar con la vista del entendimiento, lo cual supone evitar las dispersiones de un mundo de imágenes y concentrarse en lo importante. La filosofía, por inútil, es lo máximamente provechoso para nuestra existencia ●