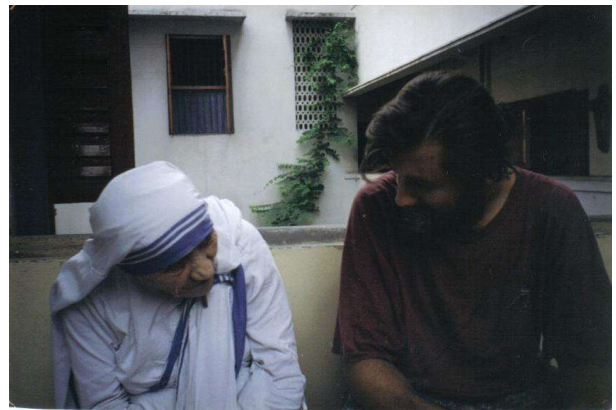


¿EL QUE DA RECIBE?

La respuesta a esta pregunta es evidente en el mundo del Boxeo. El que da, recibe, ¡y mucho! Y también, ya sea en efectivo, bienes inmuebles, o rescates financieros, los Bancos suelen “recibir” después de “dar” sus préstamos... ¿Pero pasa lo mismo en otros ámbitos? ¿Es igual de evidente en el **mundo del amor y la solidaridad**?

Siempre recordaré la primera vez que pisé la capilla de la Casa Madre en AJC Bose Rd en Calcuta. Tras la misa de las 6 am, nos reuníamos todos los voluntarios en el patio central del Convento de las Misioneras de la Caridad para tomar una banana y chai (te indio), revisar el correo, conocernos... Y antes de salir cada uno hacia su destino (Prem Dan, Kalighat, Shishu Bhavan, etc.) nos cruzábamos con un cartel en el que rezaba algo así como: “*Cuando das tu amor a los enfermos, a los moribundos, recuerda siempre que están haciendo más ellos por ti, que tú por ellos*”. La cita no es completamente literal porque han pasado 25 años desde entonces, aunque ese

era el sentido, y he de reconocer que la primera vez que lo leí me pareció un “sinsentido” desde mi visión “top-down”. Pero **la Santa de Calcuta, la gran catedrática doctora honoris causa del Amor incondicional**, no se equivocaba. Para mí se abrió un camino en el que sin duda alguna he ingresado (recibido) mucho más de lo que he podido dar: muchos créditos de fe, familia, amistad, salud, vida, alegría... Y esto, ¿cómo se explica?



Neurólogos y psicólogos hablan del **Cortisol**, que aunque con ese nombre podría hacernos pensar en un pequeño supermercado o un producto de limpieza, se trata en realidad de algo muchísimo más nocivo, y dicho sea de paso, en ocasiones necesario. Y una de cal y otra de arena, hablan también de la Oxitocina. La hormona del estrés y la hormona de la felicidad, respectivamente. ¿Pero qué tiene que ver todo esto con eso de “dar” y “recibir”?

Pensemos por un momento en la vida de “**Lucy**”, **el primer homínido** que debió vivir hace unos 3 millones de años en lo que hoy conocemos como Etiopía... ¿Sería feliz? Seguro que no le preocuparían los aranceles de Trump, el Brexit o el Euribor, ni recibiría llamadas de Jazztel a horas intempestivas, pero... ¡Qué hace ese oso de las cavernas en su nidito de amor! Y tras salir espantada de la cueva... ¡Qué vienen los mamuts huyendo del movimiento sísmico causado por la falla del Valle del Rift! ¡Otra vez a correr! La verdad es que no creo que hubieran mamuts u osos cavernarios en Etiopía, pero seguro que a la pobre Lucy la importunaban los tatarabuelos de los actuales leones y hienas, otros simios más bestias que estos primeros homínidos, o algún australopithecus macho que no había oído hablar del “no es no”... ¡Pues para eso sirve el cortisol! Para mantenernos alerta, despiertos, los músculos rígidos, preparados para la lucha y para la huida, fundamental en la época de Lucy, pero... ¿Cuántos osos cavernarios y mamuts os habéis encontrado últimamente al llegar a casa? Yo no muchos, la verdad...

La llamada hormona del estrés (el cortisol) se activa, y el cuerpo no vuelve a su nivel normal hasta pasadas muchas horas. Otra vez tiene lógica, porque nuestra tatarabuela “Lucy” tenía que seguir alerta si habían clanes enemigos por los alrededores, pero ¿tiene sentido que nos alarmemos por una llamada que creíamos que nos iba a dar malas noticias, y una vez que se nos pase el pánico, sin mamuts por los alrededores, sigamos con el nivel de cortisol por las nubes?

Descartes, el filósofo y matemático francés que hace cuatro siglos hizo famosa la frase “*pienso luego existo*”, dijo poco antes de morir: “*mi vida estuvo llena de preocupaciones, muchas de las cuales jamás sucedieron*”. Dicen que **9 de cada 10 preocupaciones jamás ocurren**. ¡El 90% de los “hipotéticos” problemas que nos alteran! Y en todas las ocasiones, la que tuvimos el problema y las otras nueve, nos metemos un chute de cortisol que nos dura todo el día. Y con esta hormona del estrés corriendo por nuestras venas no podemos descansar, no hacemos bien la digestión, no pensamos con claridad, no sonreímos, no estamos alegres, no somos felices... Hay estudios que relacionan el cortisol con la aparición de enfermedades graves, incluso con el cáncer y la leucemia. Pero, como decía antes, ese cortisol que tanto daño nos hace, no era necesario el 90% de las veces...

Dice un proverbio chino: “***Si un problema tiene solución, ¿para qué te preocupas? Y si no la tiene, ¿para qué te preocupas?***” Un poquito más al Este, en Japón, tienen el record mundial de longevidad. ¡Probablemente en el Imperio del sol naciente conocen y han llevado a la práctica el sabio proverbio de sus vecinos!

Volviendo a Lucy... ¿De verdad estaba todo el día huyendo de los mamuts? Comía insectos, su esperanza de vida era solo de un par de décadas o tres, no tenía lavadora, nunca se desató a bailar “I’m so excited” de las Pointer Sisters ni se dio jamás un baño en el mar, tampoco probó una caña fresquita bien tirada, con su espumita... ¡Ni vio el gol de Iniesta en Sudáfrica! ¡Pero seguro que no era tan infeliz! Cuando la gente me preguntaba al volver de Africa porqué se ve tan felices a los niños, siempre les decía que viven el presente. Hoy llueve, hoy he comido, hoy me siento bien... Dicen los psicólogos que **recordar el pasado nos lleva a la depresión, y pensar en el futuro nos crea ansiedad**. Es en el presente, en el famoso “mindfulness”, donde encontraremos la felicidad.

Así que los tataranietos de Lucy hemos heredado lo malo y hemos perdido lo bueno. Ahí estamos todo el día con nuestro cortisol, preocupados, y encima dándole al coco con el pasado y con el futuro... Porque Lucy se preocupa de lo que le está pasando ahora de verdad, de los mamuts, pero sus tataranietos nunca encontraremos un trabajo digno, ni un piso para emanciparnos, ni una pareja estable... Y una vez que hemos encontrado todo eso y somos ya felices después de pasar por la vicaría o el ayuntamiento y bailar el vals, resulta que no nos vamos a quedar embarazados, y cuando llega el momento seguro que no llegará a término, o tendrá algún síndrome raro, o una vez que ya ha nacido, come poco, no va a aprender inglés, no sacará la selectividad, y en el MIR no va a conseguir una plaza buena, y por supuesto luego volveremos al piso de nuestro hijo, su trabajo y el temido ERE, su pareja, los hijos de nuestro hijo, etc. ¡Menudo infierno!

Pues de eso se trata la Buena Nueva... De sacarnos de ese infierno, de ayudarnos a encontrar un nuevo equilibrio después de ese pecado original, de ese mordisco a la manzana que fue la **sedentarización y civilización de Lucy**. Y la fórmula ya nos la dieron los Evangelios cuando a Jesús le preguntaron cómo obtener la Vida Eterna: “*Amarás a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a ti mismo*”.

“- ¡Pero es que a mí no me van las historias de curas y misas! -” Vale, por eso estoy hablando de Lucy, y no de Adán y Eva... Cambia si quieres la palabra “Dios” por sus sinónimos: “*Seguirás (amarás) a la Justicia, la Verdad, la Belleza, la Bondad, la Vida, serás coherente con tus Valores, tus Principios... Y además acuérdate del prójimo y ámalo también como a ti mismo*”. ¿Y qué es esto del prójimo? En ese mismo Evangelio, después de darnos la fórmula para alcanzar la Vida Eterna, Jesús define al prójimo por medio de la parábola del **Buen Samaritano**, el que da y se entrega... Frente al que “acapara” preocupaciones, “amontona” pasta, “rebosa” miedos, “acumula” apegos..., el Buen Samaritano es libre, es coherente, y ama y entiende el significado de la buena nueva, ¡del camino a la Vida Eterna!

Para los que vivimos apegados a nuestra vida terrenal, lo más difícil, lo que más nos cuesta aceptar y entender probablemente es la muerte... Y si hay una fórmula basada en el prójimo que nos permite vivir la prórroga, alcanzar la **Vida Eterna**... ¡Habrà que estudiar un poco mejor todo esto para aprender a huir de la hormona del estrés y fomentar la de la felicidad y la Vida después de la vida! Pero para el que no quiera creerse mucho lo de la prórroga que no se preocupe, que sigue habiendo un antídoto muy eficaz contra los nocivos efectos del cortisol...

La famosa psiquiatra Dra. Marian Rojas (hija del también afamado psiquiatra) ha escrito un libro ("*Cómo hacer que te pasen cosas buenas*") en el que por supuesto habla de todo esto del cortisol (que no me lo he inventado yo) y también nos habla de otra hormona que contrarresta sus efectos, la hormona de la felicidad: la oxitocina.

Pero... ¿Dónde hemos dejado a Lucy? Para lo bueno y para lo malo, Lucy ya no está entre nosotros, como tampoco estaremos nosotros entre nuestros tataranietos dentro de otros tres millones de años. Porque a Lucy, como a los dinosaurios, se la cargó **Darwin**. Bueno, no él personalmente con una escopeta de caza... Pero si su teoría de la evolución de las especies. Y en el proceso evolutivo, por supuesto, sobrevivieron los que se protegían con el cortisol. Pero la evolución no solo favorece a los más fuertes, sino a **los que viven mejor en equipo, en grupo**... ¡Y aquí entra nuevamente nuestro amigo el Samaritano bueno!

Dicen los científicos que sentimos el mismo placer cuando nos pegamos un banquete (lo cual nos permite alimentarnos adecuadamente) o cuando jugamos a Romeo y Julieta (lo cual nos permite reproducirnos), que **cuando ayudamos a los demás o nos convertimos en unos generosos filántropos** (lo cual nos permite ayudar a la manada). ¡Todo ello favorece la evolución de nuestra especie y por ello nos proporciona una sensación agradable! La **oxitocina que se produce al "dar"** actúa como antídoto frente al estrés (contra el cortisol) poniendo freno a la depresión y la ansiedad. Por ejemplo, está demostrado que los voluntarios de una ONG tienen menos riesgo de caer en la demencia o la depresión, pero hay también estudios que concluyen que al ayudar a otras

personas segregamos endorfinas que disminuyen la percepción del dolor y del frío, y que usando parte de nuestro tiempo y dinero en los demás activamos áreas cerebrales que nos hacen **sentirnos más felices**. Dicen que ayudar a los demás sustituye varias sesiones en el gimnasio y "**alarga la vida entre cuatro y siete años**". ¡No está mal!



Uno de mis cuentos favoritos es el de **El Lanzador de Estrellas**, que dice así: *Erase una vez una persona que iba recogiendo de la arena las estrellas de mar que las olas habían dejado en la orilla. Se agachaba, cogía una tras otra, y las iba lanzando de vuelta al mar. Otra persona que lo veía se acercó y le dijo: " - Son muchas las estrellas y no vas a poder salvarlas a todas. No vale la pena tu esfuerzo. -"* Y el Protagonista de nuestra historia se volvió a agachar, recogió otra estrella y la lanzó con convencimiento al mar mientras decía "*- ¡A ésta sí que le ha valido! -"*

De estos dos individuos, ¿a quién nos queremos parecer? ¿Quién de los dos ha pasado más frío y se ha podido sentir más vacío? ¿Quién por el contrario se encontraba más relajado y se ha dado un buen chute de endorfinas? ¿Quién habrá disfrutado más de su día en la playa y su paso por la vida?

Otro proverbio chino: "*Si quieres ser feliz durante una hora, échate una siesta; si quieres ser feliz un día, sal a pescar; si quieres ser feliz un año, hereda una fortuna; si quieres felicidad y salud para toda la vida, ayuda a alguien*".

Volvamos a la Dra. Marian Rojas y su receta para que **“te pasen cosas buenas”**. Ella habla del “sistema reticular activador ascendente”, ese filtro del cerebro que, adiestrado para ver solo lo bueno, acaba viendo solo lo que más felicidad le aporta... ¿Y realmente eso se puede favorecer o ejercitar? Si eres un juez y “tu normalidad” en la vida es ver a delincuentes, asesinos, violadores... ¿Cómo afectará eso a tu vida? Puedes adiestrar a tu cerebro, pero si no lo haces, probablemente veas en la cara de los ciudadanos que te topes por la calle, al que robó, asesinó o violó a otro... Pero si tu “normalidad” es hacer el bien, ¿no será más fácil que interpretes ese bien y felicidad a tu alrededor cuando sales a la calle?

Yo tengo la inmensa suerte de estar en contacto diario con otros voluntarios de la ONG “Africa Directo”, ya sea en España o en Africa, todos ellos enormemente satisfechos con lo que hacen con su vida, cumpliendo con su anhelo de trascendencia... Y con muchos donantes que están alegres porque en su interior reciben un chute de felicidad en el momento de compartir... ¡Y sobre todo con multitud de Misioneras que no solo dan su tiempo o su dinero, sino que dan la vida! Todo ello son banquetes de energía que provienen del departamento de cobros de “el que da y recibe”. Y al que sale de una reunión con esos voluntarios, con esos donantes, con esas Misioneras, ¿qué le pasa en la calle?

Si por ejemplo vas en bicicleta, y escuchas a tu lado de repente: “Mira al de la bici”. ¿Cómo reaccionas? ¿Te pones en manos del Dios Marte o de la Diosa Venus? Si estás hasta arriba de cortisol inmediatamente piensas en el enemigo, interpretarás que a alguien no le parece bien que montes en bici por esa calle, y te prepararás para “la lucha”... En cambio **con un buen chute de oxitocina tu lectura es positiva**, alguien tiene envidia sana por el que va en la bici, por lo bien que monta, porque se le ve feliz, porque está radiante... No te sientes atacado sino adulado, y no te pones rígido y en tensión sino que te relajas y disfrutas de lo bueno que pueda haber tras ese encuentro.

Vamos a dar otra vuelta más de tuerca... Cuando inicié mi voluntariado, primero en Calcuta y más tarde en Malawi y Sudán, tuve siempre una frase muy presente: **“Me quejaba de que no tenía zapatos hasta que vi un hombre que no tenía pies”**. Las vivencias de miseria y enfermedad, incluso el sufrimiento causado por la guerra, nunca me hundió sino que por el contrario me llevó a un mayor acercamiento, una mayor empatía con el que no ha tenido tanta suerte como nosotros, y aprendiendo de este sabio prójimo africano, empecé a entender su proceso de aceptación. Venía de un mundo en el que pretendemos suplantar a Dios (y por supuesto, nos frustramos porque nunca lo vamos a conseguir), y me estaba acercando a otro mundo en el que sus habitantes aceptan que **dependen de la Providencia**, mucho más sabia que nosotros en sus decisiones. Fue ahí, en África, donde finalmente entendí ese Evangelio que dice: *“Te alabo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, por haber ocultado estas cosas a los sabios y a los prudentes y haberlas revelado a los pequeños”*.

Nunca podrá haber felicidad en el “quiero y no puedo”, y antes o después, hasta Cristiano Ronaldo se encontrará con que no es siempre posible el “quiero y puedo”. El problema por lo tanto no está en la esfera del poder o no poder, sino en la de “el querer”. Pero si eres capaz de vivir en tercera persona, si lo dejas en un “lo que El quiera”, si dejamos de mirarnos el ombligo y creernos Dios, si somos capaces por fin de “amar a Dios” y “al prójimo como a ti mismo”... ¡Ese es el camino! El Cortisol nos hace acaparar, enfrentarnos, estar alerta frente a “otras tribus”... Todo ello era necesario durante la época de Lucy, pero hoy en día no es necesario acumular hasta hacernos tan avariciosos, ni protegernos en exceso o temer la llegada del inmigrante... **Tan solo nos llenaremos de oxitocina compartiendo y desapegándonos** (otra grandísima verdad que entendí plenamente en Calcuta y en Africa: **“¡No es más feliz el que más tiene, sino el que menos necesita!”**).

“- Vale, pero es que yo soy un poco rata... Entiendo en parte lo del cortisol, y el problema de acaparar y todo eso, pero... ¿Y porque hay que dar para poder recibir? –” Para inspirar una bocanada de aire puro, antes hay que expirar a fondo, y para encontrarse, es necesario perderse primero... Del mismo modo **hay que dar, vaciarse, para poder Recibir** (con mayúsculas). Y al igual que pagamos para entrar en el cine y disfrutar del espectáculo, también **para poder entrar en “la gran fiesta del Alma”, es fundamental primero agradecer, compartir tus bienes y talentos, “dar”... Al fin y al cabo, ¡todos somos “donantes”!** Antes o después, daremos nuestro cuerpo a la tierra como fertilizante (o a la ciencia, o a algún paciente que necesite algún órgano...), y nuestros bienes y legados pasarán a manos de nuestros herederos, de nuestros seres queridos en la vida y en la muerte...

Un último cuento, esta vez un cuento indio: *Un extranjero fue a las montañas del Norte de la India en busca de un famoso gurú. Finalmente lo encontró en una humilde choza, meditando en posición de flor de loto sobre una vieja esterilla. Miró a su alrededor y a parte de esa esterilla tan solo alcanzó a ver un libro, una cantimplora, una navaja sobre un plato roñoso, y una manta. El maestro vio su cara de asombro y le preguntó qué es lo que le había sorprendido tanto. “- Los pocos bienes materiales que tiene vd. –” le respondió el forastero. El gurú señaló la mochila de su visitante y le dijo: “- Tampoco tú tienes muchas cosas –”. A lo que el extranjero le respondió que él **estaba ahí de paso**, y el gurú sonriente le dijo: “- **Yo también hijo, yo también... –**”*

Compartiremos, daremos, nos entregaremos hasta que seamos capaces de dar la vida, el máximo acto de amor y generosidad. Solo entonces entenderemos las palabras del Evangelio cuando nos explica la receta para desapegarnos, confiar en la Providencia y alcanzar la Vida Eterna, que aún a riesgo de resultar repetitivo, me sirven de conclusión y resumen de todo lo anterior: “**Amarás a Dios por encima de todas las cosas, y al prójimo como a ti mismo**”.

Jose Maria Marquez Vigil

www.africadirecto.org

