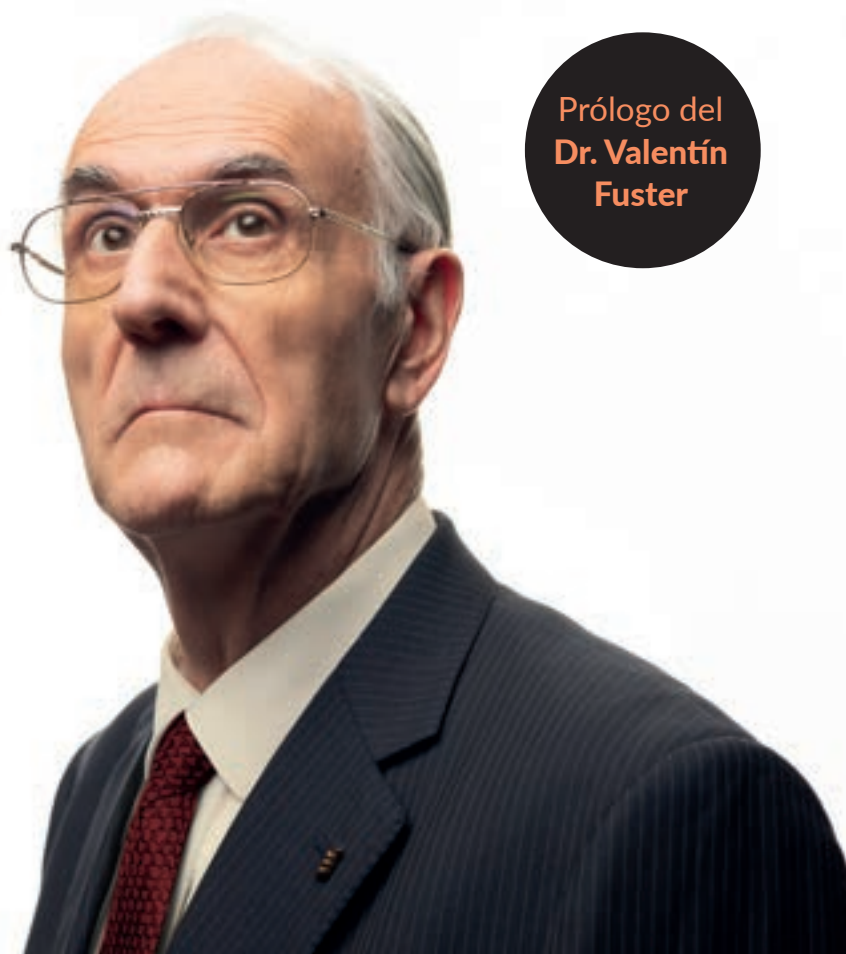


Dr. Manuel Sans Segarra

Con la colaboración de Juan Carlos Cebrián y Josep Maria Clopés

EGO Y SUPRACONCIENCIA

Buscando el sentido de la vida



Prólogo del
**Dr. Valentín
Fuster**

Dr. Manuel Sans Segarra

Juan Carlos Cebrián Barrientos

Josep Maria Clopés Alonso

EGO y SUPRACONCIENCIA
Buscando el sentido de la vida

Índice

<i>Prólogo. ¿Vida después de la vida?, Dr. Valentín Fuster</i>	9
<i>Prefacio, Dr. Manuel Sans Segarra</i>	19
 1. El ego, nuestro «no yo»	
Características del ego	27
Carácter	38
Salud	43
Felicidad	56
Libertad	64
El miedo al cambio	66
 2. Supraconciencia	
Hipótesis sobre las alucinaciones	78
Experiencias extracorpóreas	83
Experiencias cercanas a la muerte	86
Biología cuántica	112

Manifestaciones de la Supraconciencia	118
Propiedades de la Supraconciencia	125
Cómo descubrir la Supraconciencia	130
Conciencia Primera	132
Repercusión psicológica	142

3. Fenómenos trascendentes

La historia ya habla de estos fenómenos	151
Primer fenómeno: clarividencia.....	155
Segundo fenómeno: telepatía.....	164
Tercer fenómeno: vivencias místicas	172
Cuarto fenómeno: precognición	174
Quinto fenómeno: psicoquinesis.....	179
Sexto fenómeno: experiencias de los moribundos o lucidez terminal	183
La ciencia debe seguir investigando	190

4. La meditación: el poder de la mirada interior

La solución a la crisis existencial: por qué meditar	197
Qué es y qué no es la meditación: reencuentro con la realidad	198
Tipos de meditación: una aproximación científica y práctica.....	200
Beneficios objetivos de la meditación (físicos, mentales y sociales)	207
Neurofisiología de la meditación: el origen del cambio... ..	209

Conclusiones	215
---------------------------	------------

<i>Bibliografía</i>	<i>225</i>
---------------------------	------------

El concepto de «yo» tiene una etimología latina clásica, *ego*. La Real Academia Española define el «yo» como la realidad personal y expresa a todo sujeto humano en su calidad de persona.

Se ha definido también como la conciencia correspondiente a la identidad de la conciencia local o neuronal.

La pregunta sobre el ego ha sido y sigue siendo fundamental en la humanidad, tanto en el campo de la ciencia como en el religioso y espiritual. El ego es el individuo consciente de su propia identidad y de su relación con el medio.

También se ha identificado con la conciencia como un epifenómeno de la materia, el cerebro.

Es la expresión de nuestra individualidad y se refiere a todos los contenidos de la conciencia que podemos definir como el conocimiento de nuestra existencia, de nuestras reflexiones y de nuestros actos. Nos hace saber en todo momento quién soy, qué

pienso, qué hago y en qué entorno me muevo. Permite al individuo reconocerse a sí mismo, siendo consciente de su propia identidad.

Sin embargo, condiciona una identidad falsa. Nos proporciona un mundo de ilusión, no el mundo real. La construcción mental de nuestro «yo» es artificial. El ego es una identidad de nuestra propia construcción y, por tanto, carece de realidad más allá del presente.

El ego se estructura por nuestras características externas, nos define por lo que aparentamos: nacionalidad, creencias religiosas, aficiones, profesión, físico, etcétera.

Desempeña un papel fundamental en la creación de un inmenso drama emocional en nuestras vidas. La imagen que nos formamos de nosotros mismos durante la infancia, si es negativa, inexacta o demasiado positiva, generará problemas.

Autores como el médico y escritor indio Deepak Chopra (1946) o el poeta y ensayista Alejandro Jodorowsky (1929) coinciden en que el ego tiene que ver con nuestro rol en sociedad, con la máscara que nos ponemos para interactuar con los demás y conseguir su aprobación. Cuando el miedo al rechazo nos domina, perdemos el control sobre el ego y nos convertimos en esclavos de él (Chopra, 1994; Jodorowsky, 2004).

En nuestra dimensión humana, no es posible eliminar el ego; hay que controlarlo, domarlo, para que aflore nuestra auténtica identidad, la Supraconciencia. Para poder controlar el ego, previamente es necesario ser consciente de él. La imaginación es importante, pues nos permite ver el cambio que queremos conseguir. Lo que nos imaginamos, termina por hacerse realidad. La atención también es importante como expresión de nuestra fuerza interior.

Todo lo que experimentamos en nuestra vida viene determinado por nuestras convicciones. Crean nuestra realidad. Las convicciones son el medio para materializar nuestros deseos. Hay que tener un control de nuestras convicciones con una activa fuerza de voluntad para alcanzar una vida feliz.

Características del ego

- Nos mantiene aislados y críticos.
- El ego puede ser ofensivo y también defensivo.
- Nunca está satisfecho, siempre pide más. Es insaciable.
- Creemos que somos el ego, nos identificamos con el nombre, el pasado, con los valores y con los deseos.
- Necesita del pensamiento para existir. Sin la acción de pensar, el ego no existe.
- El ego emplea cualquier mecanismo para permanecer vivo y activo.
- Vive en un tiempo limitado. Cree que la muerte es el fin, pues necesita el cuerpo material.
- El ego vive en el pasado, que despierta sentimientos de culpabilidad por algo que se ha hecho o se ha dejado de hacer.
- Crea dualidad, separación entre observador y objeto. Nunca se puede ser auténticamente feliz si existe dualidad. Las auténticas felicidad y libertad están detrás del dualismo. Realmente, el dualismo es una ilusión.
- El ego evita que aceptemos el «es». La vida es como es, y hay que aceptarla como viene. Hay que aceptar toda situación que se nos presente, con una actitud positiva, va-

lorándola como una enseñanza para nuestra evolución, pero nunca con sumisión. La vida tiene un ritmo y no podemos ir en contra. Hay que dejar que todo fluya.

- Cada persona tiene su ego específico.
- Las relaciones que surgen del ego llevan consigo un afán de superar al otro que hace que perdamos toda consideración por él. En lugar de alcanzar un entendimiento mutuo, tendemos a discutir y a culpar a la otra persona de lo que nos aqueja, y somos incapaces de responsabilizarnos de nuestros propios fracasos.
- Las heridas que sufrimos y que nos agobian son expresión del ego.
- El ego no puede convivir con estados de bienaventuranza, sino de desgracia y tristeza.
- Para detectar el ego, hay que mirar el rastro emocional que produce: ira, necesidad de tener razón, inseguridad, envidia y necesidad de impresionar.
- El ego genera reacciones emocionales intensas y después nos culpa por cómo hemos reaccionado. Tiende a culpabilizarse a sí mismo. Hace una crítica propia con un proceso de culpa.
- Tiene una justicia propia.
- El ego se evalúa más favorablemente de lo que realmente se es.
- Es egoísta y egocéntrico, es decir, interpreta los hechos desde un punto de vista personal.
- El ego está estructurado en creencias falsas que hemos ido construyendo durante años, conviviendo con ellas. Es como si lleváramos una mochila muy pesada en la espalda, que dificulta nuestra dinámica vital. Es conveniente y ne-

cesario vaciar la mochila, eliminando todo este entramado que condiciona nuestra falsa identidad, nuestro falso yo.

- El ego es enemigo de la humildad.
- Es el «no yo». Es nuestra identidad con visión materialista. Tiene un origen externo, material, y por tanto es temeroso, cambiante e incompleto. Su autoestima depende mucho de la opinión de los demás. Sus objetivos son totalmente externos y materiales: éxito, fama, riqueza, poder y dominio.
- Al conseguir un objetivo material, vivencia placer con una gran carga afectiva. Con el tiempo pierde interés, puesto que lo considera habitual, pero ya tiene en cartera nuevos objetivos. Es insaciable. Con frecuencia, a la larga, el deseo constante es motivo de sufrimiento.
- Para conseguir sus objetivos, adopta dinámicas vitales muy negativas con competitividad exaltada, envidia, celos, resentimiento e incluso agresividad hasta llegar a la violencia. Gandhi definía la violencia como «el límite de la incompetencia».
- El ego también se mueve en el futuro, donde espera alcanzar los objetivos propuestos; sin embargo, el futuro es incierto e inseguro, lo que provoca angustia. Es enemigo del presente, el tiempo de la Supraconciencia. Se llama presente porque es el regalo que nos hace la vida, es lo único cierto. El pasado ya no se repetirá y el futuro es incierto.
- El ego se mueve entre opuestos: vida-muerte, salud-enfermedad, amor-odio, felicidad-sufrimiento y un largo etcétera. En la frontera de los opuestos, siempre hay lucha y sufrimiento, puesto que el ego siempre quiere eliminar el opuesto negativo, y esto no es posible. Los opuestos son

una ilusión del ego, en realidad no existen. En el *Tao Te Ching*, Lao-Tse afirma que, en los opuestos, uno crea al otro. Podemos compararlo a una línea curva que en un lado es convexa y en el otro, cóncava. No existe uno sin el otro.

- Con el ego nunca conseguiremos la auténtica felicidad, solo nos proporciona placer. La bioquímica del placer es la dopamina, estimulante de las neuronas.
- El ego condiciona miedo. Cualquier miedo, por banal que sea, en el fondo es miedo a la muerte, puesto que el ego desaparece con la muerte física.
- Es bien evidente que el mundo occidental se mueve con esta dinámica del ego. Nuestra sociedad respeta y potencia el ego.

El egoísmo

Aunque cada persona tiene su ego específico, nunca seremos verdaderamente felices si olvidamos a los demás, pensando exclusivamente en nosotros mismos. Cuando el egoísmo nos lleva a olvidar a quienes nos rodean, surgen la competencia, los celos y la envidia. Toda relación originada en el ego no será sana ni provechosa, ya que hará que veamos a los demás como competidores y enemigos a los que vencer. En toda discusión, reforzamos el ego del otro y nos alejamos de aceptar su verdadero «yo». Ante cualquier contrariedad, un individuo egoísta suele transferir la culpabilidad a los otros (al entorno familiar, a un grupo o a una persona en concreto), cuando la verdadera causa del fracaso es él mismo.

El ego es totalmente contrario al altruismo y a la empatía, dos de las vías que nos llevan a la Supraconciencia.

- El ego dispone de unas potentes armas para tapar, camuflar y evitar que aflore nuestra auténtica realidad existencial, la Supraconciencia. Estas armas son:
 - 1) **La ignorancia**, el amplio desconocimiento de nuestra auténtica identidad. Una sociedad ignorante, débil, pobre y enfermiza se controla y se dirige fácilmente. Esto es lo que persiguen los poderes fácticos, políticos y medios de información.
 - 2) **La afección por lo material**. Sus objetivos son materiales y los persigue de forma insaciable. Buda atribuía el gran sufrimiento que existe en el mundo a la afección a lo material. La afección, la dependencia compulsiva de una persona o un objeto material, es contraria al amor.
 - 3) **El egoísmo**. Totalmente contrario al altruismo y la empatía, características de la Supraconciencia.
 - 4) **El miedo**. Es una potente arma del ego y, en el fondo, es miedo a la muerte. El miedo nos limita y evita nuestro progreso. Sentirse solo es propio del ego y es el precio de la fragmentación dual que condiciona. El ego usa el miedo y la culpa para controlar.
 - 5) **La insatisfacción**. Está muy bien usada por los ideólogos de la sociedad de consumo. Siempre queremos más y más, el ego es insaciable, de manera que nunca

conseguimos la satisfacción. No solo la insatisfacción se produce en el ámbito material, sino también en el trascendente espiritual. El ego establece una supuesta salvación, trascendencia, paz que nunca se consigue. Nos mantiene en un estado continuo de búsqueda que nunca alcanzamos.

- El ego necesita la aprobación de los demás para reforzar su autoestima. Nos coloca una máscara que esconde nuestra auténtica identidad. Por eso, se integra en grupos y redes sociales que le proporcionan seguridad. No puede depender únicamente de él mismo.

Realmente, el sentido de nuestra vida está en nuestro interior, en nuestra conciencia. El mundo exterior es producto del colapso que realiza nuestra conciencia. El gran problema del ego es que le da más importancia al mundo exterior material, cuando en realidad es consecuencia del mundo interior.

- La mente nos permite conocer el mundo material, mientras que la meditación nos conduce a nuestro mundo interior espiritual.
- Para entrar en nuestra realidad espiritual, primero es necesario ser conscientes de nuestro ego y controlarlo. A partir de ese momento es posible entrar en la iluminación.
- Vivimos con ansiedad y angustia al ver que pasa la vida y se acerca la muerte, sin encontrar sentido a la vida.
- Estados anímicos que provoca el ego: ansiedad, sentirse desgraciado, depresión, trastornos alimentarios, déficit de atención, insomnio, disfunción eréctil e infelicidad.

- El ego busca aplausos, elogios, alabanzas y reconocimiento en todo lo que hace.
- Se siente protagonista y no deja hablar a los demás. Quiere ser la estrella, el centro de atención en el grupo y demostrar su valía.
- Le duelen los triunfos y éxitos de los demás. Se siente humillado y marginado ante el éxito ajeno.
- Tiene que demostrar que siempre tiene razón y que lo sabe todo. Habla sin parar y no sabe escuchar.
- Es un gran manipulador, con el fin de conseguir algún beneficio. No acepta las derrotas.
- En el budismo oriental, el ego se considera una ilusión, pues todo es transitorio, sin existencia intrínseca.
- El ego es nuestro pasado, nuestra historia.
- Necesita la sociedad, pues precisa su aprobación y le proporciona seguridad, pero el individuo, a cambio, pierde su individualidad y su identidad.
- Con el egoísmo y el odio, provoca situaciones antagónicas al amor.
- El ego no valora lo que tiene, puesto que pasa a ser habitual y pierde interés. Siempre está pendiente de nuevos objetivos materiales.
- Los niños tienen inocencia, que es una riqueza, distinta de la ignorancia, que comporta pobreza. La inocencia es expresión de la Supraconciencia.
- Nuestra auténtica identidad, la Supraconciencia, valora y aprecia lo que tiene, y lo manifiesta con la gratitud, que no solo es la virtud más importante, sino también la madre de todas las demás, como proclamó el político y filósofo romano Marco Tulio Cicerón (106-43 a. de C.).

El filósofo prusiano Immanuel Kant (1724-1804), máximo exponente de la Ilustración, distingue un «yo» empírico y un «yo» trascendente:

Hay dos cosas que me llaman la atención, una externa al observar la perfección del universo y otra interna al comprobar que nuestro interior tiene la capacidad de determinar y valorar si nuestros actos son éticos (Kant, 2013).

Hace referencia a la Conciencia Primera y a la Supraconciencia, el yo trascendente, holístico con la Conciencia Primera.

El neurólogo austriaco Sigmund Freud (1856-1939), considerado el padre del psicoanálisis, considera que el «yo» es la conciencia del ser humano. Condiciona su identidad. Considera el ego como el mediador entre el «ello», que es nuestra parte animal, primitiva y dueña de nuestros instintos, y el «superyó», nuestra parte moral y ética que trasciende lo material y nos dicta lo que es bueno y correcto. Es la parte de la conciencia que negocia entre los instintos y la moral y la ética.

Entendemos por moral el conjunto de normas y principios que rigen un grupo social. La ética es una reflexión sobre la moral y nos permite discernir entre lo que está bien y lo que está mal.

El ego es un epifenómeno de la materia, del cerebro. Es la conciencia local o neuronal, determinada por el metabolismo, la bioquímica neuronal. Es la causación ascendente frente a la causación descendente de la Conciencia o Inteligencia Primera. Si inhibimos la actividad neuronal, desaparece la conciencia, como en el sueño o al administrar un anestésico general por vía endovenosa o inhalatoria, que inhiben la actividad neuronal de mane-

ra reversible, para practicar una maniobra agresiva diagnóstica o terapéutica.

Es muy importante ser conscientes y saber diferenciar entre el ego y lo que realmente somos. Surge con frecuencia la pregunta: ¿qué me ha hecho reaccionar de esa forma? Cuando el ego controla el proceso de reflexión, no se tiene la oportunidad de poder ver el origen de los dramas emocionales. El ego se reafirma y se oculta bajo la propia crítica.

Conocer nuestro ego y sus estrategias nos empodera. Nos hace conscientes de nuestras acciones y responsabilidades y nos permite entender y conocer la vida como realmente es y no desde la falsa perspectiva que construye el ego.

El ego no es un enemigo, sino un componente que forma parte de nuestra mente con un rol importante en nuestra rutina diaria, que podemos gestionar y controlar con la introspección y el autoconocimiento.

Para poder eliminar todo el entramado de falsas creencias del ego, se precisa mucho tiempo.

El ego establece un dualismo cuando en realidad el universo es no dual, es holístico. Todo es uno. La no dualidad define los objetos de manera que observador y objeto están unidos. No hay separación.

El materialismo exacerbado del ego nos conduce a un nihilismo (del latín *nihil*, «nada»), considerando que todo se reduce a la nada y, por tanto, nada tiene sentido. Niega radicalmente la posibilidad del conocimiento. El filósofo y poeta alemán Friedrich Nietzsche (1844-1900) lo define como la desvalorización de los valores supremos. Rechaza los principios éticos y religiosos y nos conduce a la creencia de que la vida no tiene sentido. Esta visión nihilista existencial ha motivado que, en las socieda-

des occidentales, la principal causa de muerte en la población entre quince y treinta y cinco años de edad sea el suicidio. Cuanto más se crece materialmente, más infeliz se es, pues nos alejamos de nuestra realidad existencial trascendente.

La sociedad actual está en crisis, con pérdida de valores y dominio de la codicia sobre la generosidad. Es una sociedad dominada por el tremendismo, el pesimismo y rendida. Existe una neurosis colectiva. Según el neurólogo, filósofo y psiquiatra austriaco Viktor Frankl (1905-1997), el principal motivador en la vida humana es la búsqueda de un sentido único, un propósito vital, un por qué, para responder a los retos que se presentan en el día a día. No olvidemos que el inmovilismo lleva al colapso.

La sociedad está en crisis porque no tiene respuestas a tres preguntas existenciales básicas:

- 1) **¿La vida tiene razón de ser?**
- 2) **¿Qué significado tiene?**
- 3) **¿Qué propósito tiene?**

La existencia solo tiene sentido si es trascendente, con el ego controlado.

El filósofo germano-suizo Jean Gebser (1905-1973) considera que la sociedad evoluciona a un cambio de conciencia. Afecta a aspectos sociales, culturales, económicos, políticos y espirituales. Algo viejo está muriendo y algo nuevo está naciendo. Sin embargo, la situación aún es incierta. Es evidente que afectará a toda la humanidad, con una visión holística en la que todo estará interconectado (Gebser, 2011).

El cambio de conciencia permitirá que el cientifismo materialista se complemente con una ideología trascendente, evolu-

cionando a una hegemonía de nuestra realidad existencial, la Supraconciencia.

Será fundamental eliminar la ignorancia con un papel preponderante de la cultura y con la meditación como gran arma.

Todo lo que somos, pensamos y hacemos es consecuencia de nuestra mente, del concepto que tenemos de nosotros mismos y, por tanto, de nuestro ego. No podemos cambiar el mundo exterior si no cambiamos nuestra conciencia del ego. El cambio no se produce por una evolución, sino por un acto consciente volitivo. El político y pensador indio Mahatma Gandhi (1869-1948) lo expresaba de manera magistral cuando decía que los cambios empiezan en uno mismo: si transformamos nuestra forma de ser y estar en el mundo, el mundo también cambiará su actitud hacia nosotros. Lo que hagan los demás no importa (Gandhi, 1913).

El mundo que vemos es el que nosotros colapsamos, somos nosotros los que condicionamos todo lo que nos rodea. Cuando seamos conscientes de esta gran realidad, caerán todos los dogmas que ha establecido el ego. Nuestra auténtica identidad solo se manifestará cuando aflore nuestra Supraconciencia provocando el esclarecimiento de la inteligencia, los pensamientos se rectificarán y clarificarán, condicionando nuestros sentimientos, nuestra vida afectiva, y la vida se estructurará desde el interior. Entonces seremos realmente libres.

El ego condiciona en gran medida el carácter, la salud, la felicidad y la libertad.

Carácter

La Real Academia Española define el carácter —término que proviene del griego *charaktér*, «el que graba»— como el conjunto de cualidades o circunstancias propias de una persona o colectividad, que las distingue, por su modo de ser y actuar, de las demás. En otras palabras, es la suma de cualidades psíquicas y afectivas que determinan la conducta de cada individuo. De forma más amplia, podemos decir que engloba los valores, cualidades, defectos, creencias y experiencias que distinguen a una persona de las otras, en cuanto a su manera de ser, al margen del aspecto físico.

El carácter es la forma de pensar, ser y actuar de cada persona, y resulta de la interacción. Es un componente esencial de la personalidad humana.

Combina rasgos emocionales, mentales y éticos que definen a la persona.

El carácter condiciona la manera en que la persona se relaciona con los demás y cómo afronta los desafíos de la vida.

El carácter no es estático, sino que se va moldeando y desarrollando a lo largo de la vida gracias a las experiencias, decisiones e interacciones. Forma parte de un proceso. Determina la forma de reaccionar, su emotividad, su capacidad de respuesta ante las diversas situaciones que le presenta la vida. Así vemos personas emotivas, apasionadas, sentimentales, nerviosas y apáticas, entre otras.

El carácter es el factor diferencial de las personas y se estructura por el momento cultural al que pertenece, tanto en el núcleo familiar como social y de conducta moral.

Carácter, personalidad y temperamento

Conviene distinguir estos tres conceptos, pues, aunque relacionados, tienen matices diferentes:

Carácter. Se refiere a las características distintivas de una persona en sus acciones, decisiones y comportamientos.

Personalidad. Define a la persona en su totalidad, con una visión más amplia y completa de su relación consigo misma y con el entorno. Abarca tanto el carácter como el temperamento.

Temperamento. Describe las características emocionales y reactivas del individuo. Se relaciona, en gran medida, con características biológicas y/o influencias genéticas, por lo que entra en el ámbito de la respuesta biológica. Se suele describir por contraposición, diferenciando, por ejemplo, entre introvertido o extrovertido, tranquilo o apasionado, colérico o flemático.

Para entender la dinámica mental y cómo se estructura el carácter, es precisa una breve descripción del cerebro desde el punto de vista del árbol filogenético, que estudia el origen y la evolución de la vida en nuestro planeta.

La vida en nuestro planeta se originó hace unos 4000 millones de años. El universo cumplía el principio antrópico, es decir, presentaba todas las condiciones necesarias para la existencia de vida.

El primer ser vivo (se define como aquel capaz de replicarse y relacionarse con el entorno) fue una bacteria procariótica, sin

membrana nuclear, una cianobacteria, muy resistente a entornos muy agresivos. Se la conoce con el nombre de LUCA (siglas en inglés de *Last Universal Common Ancestor*, que se traduce como «último antepasado común universal»). Evolucionó a célula eucariótica y luego a organismos pluricelulares dando origen a las distintas especies.

La especie humana tiene su origen en la cadena peces-anfibios-reptiles-aves-mamíferos-primates-homínidos.

Cuanto más complejas eran estas especies, mayor era su desarrollo cerebral.

El cerebro humano manifiesta, en sus diversas zonas, la evolución hacia la máxima complejidad cerebral y, en su estructura, el claro impacto evolutivo filogenético. Se distinguen tres zonas bien diferenciadas:

- **Cerebro basal.** En relación con su momento evolutivo, se denomina reptiliano. Controla las funciones vegetativas y es involuntario.
- **Cerebro medio.** También llamado sistema límbico o de los mamíferos, puesto que corresponde a su momento evolutivo. Está formado por: hipocampo, amígdala, septo, mesencéfalo y parte del tálamo. Controla la vida emocional, el aprendizaje y la memoria.
- **Cerebro superior o neocórtex.** Es la parte más evolucionada. Controla la vida intelectual, racional y el libre albedrío. El hemisferio izquierdo desarrolla la actividad analítica y racional y el derecho, la creatividad, la actividad espontánea e intuitiva. Los dos lóbulos están ampliamente interconectados por el cuerpo calloso. Es importante conseguir la máxima sincronización entre ambos lóbulos ce-

rebrales, puesto que al conjugar la racionalidad del izquierdo y la creatividad del derecho se obtiene una mayor eficiencia en cada decisión tomada.

Los órganos sensitivos y sensoriales captan estímulos externos que son conducidos al sistema límbico, donde provocan las emociones. Las emociones ascienden y son filtradas por el tálamo y racionalizadas en el neocórtex en el lóbulo frontal, especialmente en la zona prefrontal, formando los pensamientos. Los pensamientos originan los sentimientos, la respuesta afectiva, que es almacenada en el sistema límbico, especialmente en el hipocampo, determinando la formación de hábitos.

Un hábito es una respuesta automática a un estímulo que, después de un periodo de aprendizaje, queda retenido en el subconsciente. Supone un gran ahorro de energía cerebral. A partir de los 35-40 años de edad, más del 90 % de las respuestas son hábitos.

Los hábitos están firmemente fijados por varios sustratos:

- 1) Físico, formado por una red neuronal específica.
- 2) Neuroquímico, son los neurotransmisores que determinan la transmisión del impulso nervioso a nivel de la sinapsis neuronal, influyendo en el estado físico y anímico.
- 3) Una pequeña proporción del impulso nervioso se transmite por ondas electromagnéticas a consecuencia de las diferencias de potencial de la membrana celular.
- 4) La influencia del entorno, que valora la epigenética, capaz de modificar el genoma sin afectar el contenido de ADN ni la secuencia de nucleótidos, provocando cam-

bios genéticos de activación o inhibición de genes por grupos metilo, con repercusión hereditaria.

La importancia de los hábitos se define con esta frase del filósofo griego Aristóteles (384-322 a. de C.), que continúa teniendo toda su vigencia:

El pensamiento condiciona la acción. La acción determina el comportamiento. El comportamiento repetido crea hábitos. Los hábitos estructuran el carácter, es decir, la manera de ser, pensar y actuar, y el carácter marca el destino (Aristóteles, 2014).

Los hábitos que estructuran el carácter del individuo son almacenados en el subconsciente y se producen durante los primeros años de la vida. Empiezan a formarse en el claustro materno y continúa hasta los 8-9 años de edad. Esta etapa tiene una gran importancia, poco valorada por algunos padres y educadores. Los valores fundamentales se estructuran en el entorno familiar y los sociales, en la escuela y la sociedad. El entorno es fundamental en la estructuración del carácter, en el que influyen la educación, la familia, las amistades y las experiencias cotidianas.

Marco Aurelio (121-180), el emperador filósofo, expresaba la responsabilidad de los padres en esta etapa formativa del carácter con esta frase: «Los defectos de los hijos son deficiencias de los padres» (Marco Aurelio, 2014). Educar es ayudar a desarrollar la autoestima del hijo y se consigue convenciendo, no venciendo, aunque resulte más fácil, y la principal arma es el amor.

La autoestima es la evaluación perceptiva que tenemos de nosotros mismos. Es una necesidad de aprecio que uno tiene de sí mismo y el respeto y estimación que se recibe de otras perso-

nas, el respeto que les merecemos a los otros. Sin todo esto, como afirmaba el psicólogo estadounidense Abraham Maslow (1908-1970), es imposible que seamos felices (Maslow, 1954).

Salud

La salud, la felicidad y la libertad son tres objetivos fundamentales para el ser humano. Están íntimamente interconectadas, de manera que toda modificación en una de ellas repercute en las demás.

Sin embargo, dada su importancia, las desarrollaré en apartados propios.

El ser humano tiene derecho a ser feliz y evitar el sufrimiento. Tiene derecho a salud, felicidad y libertad.

En 1948, poco después de la Segunda Guerra Mundial, se firmó en París la Declaración de los Derechos Humanos, en la que se proclama que la salud, la felicidad y la libertad no son consideradas objetivos, sino derechos de todo ser humano.

Definimos el libre albedrío como la capacidad de tomar decisiones. La libertad es la capacidad de usar correctamente el libre albedrío, de elegir bien.

La salud, del latín *salus*, es un estado de bienestar que puede ser visto subjetivamente, lo asume el individuo, o a nivel objetivo al constatar la ausencia de enfermedades o factores dañinos. El término «salud» se contrapone al de «enfermedad».

La salud es objeto de especial atención por parte de la medicina y las ciencias de la salud. Sin embargo, en la actualidad se valora más la enfermedad que esta. Las facultades de Medicina deberían ser escuelas de salud.

El médico no tiene la capacidad de curar, lo que hace es poner a la persona en condiciones óptimas para que sus capacidades curativas naturales lo sanen.

El cirujano, al realizar una sutura, coloca los tejidos en las mejores condiciones posibles (buena vascularización, proximidad, hermeticidad) para que el proceso de cicatrización, que es el que en realidad consolida definitivamente la sutura, sane al enfermo por su capacidad de autocuración. La curación es un proceso biológico inherente al ser humano.

La salud refleja la forma de vida, los hábitos de una sociedad desde el punto de vista físico, mental y espiritual. Cada época tiene sus enfermedades.

Más del 80 % de las enfermedades en nuestra sociedad tienen influencia mental y se relacionan con situaciones anímicas conflictivas sin resolver. Con la enfermedad, se drena el dolor interno que no se puede expresar de otra forma y, siempre con un coste, trae un mensaje que hay que saber descifrar.

Debe evaluarse con criterios médicos objetivos, pero sin olvidar el factor mental.

La actividad mental es un flujo de energía, de ondas electromagnéticas, de intensidad y amplitud variables y, por tanto, información que se extiende por todo el cuerpo. La salud mental precisa que exista coherencia, es decir, mantener una relación lógica y consistente entre las funciones mentales.

El efecto placebo demuestra la importancia del componente anímico de las enfermedades y su influencia en la curación. Oscila entre el 30 y el 50 % de las curaciones efectivas. Definimos un placebo como el medicamento u otro tipo de tratamiento, como cirugía simulada o una información falsa, que no tiene ningún valor curativo real, excepto el efecto psicológico que pueda provocar.

El concepto de salud

Las primeras definiciones de salud se centraban en el funcionamiento regular del cuerpo, que podía verse alterado por la enfermedad, y en su capacidad para permitir que los individuos desempeñaran con normalidad roles familiares, laborales y comunitarios.

En 1948, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso una nueva definición de salud y la describió como un estado de bienestar físico, mental y social con ausencia de enfermedades y dolencias. Unos años más tarde, en 1980, pasó a considerarla no solo un estado, sino también en términos dinámicos de resiliencia, es decir, como un recurso para vivir.

Posteriormente, en 1984, la OMS revisó esa definición y estableció que la salud es «el grado en que un individuo o grupo es capaz de realizar sus aspiraciones y satisfacer sus necesidades, así como de cambiar o hacer frente a su entorno».

La salud es un recurso para la vida cotidiana y no el objetivo de la vida. Es un concepto positivo con la capacidad de mantener la homeostasis —el equilibrio entre todos los sistemas necesarios para que el cuerpo sobreviva y funcione de manera adecuada— y recuperarse de las agresiones.

En cuanto a la salud mental, intelectual, emocional y social, se refiere a la capacidad del individuo para manejar el estrés, adquirir habilidades y mantener relaciones sociales, todo lo cual proporciona resiliencia para la vida independiente.