

SEIS DECISIONES COTIDIANAS PARA MEJORAR
LA SALUD, EL BIENESTAR Y LA LONGEVIDAD



Daniel Lumerá
Immaculata De Vivo

BIOLOGÍA
DE LA
GENTILEZA

Prólogo de Sergi Torres

DIANA

**DANIEL LUMERA
IMMACULATA DE VIVO**

BIOLOGÍA DE LA GENTILEZA

Seis decisiones cotidianas para mejorar
la salud, el bienestar y la longevidad

Prólogo de Sergi Torres

Traducción de Carmen Ternero Lorenzo

Autoconocimiento

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, los autores y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: enero de 2023

Biologia della gentilezza: Le 6 scelte quotidiane per salute, benessere e longevità © 2020 de Daniel Lumera e Immacolata De Vivo
Publicado por acuerdo con The Italian Literary Agency

© de la traducción, Leocadia del Carmen Ternero Lorenzo, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1119-051-0

Depósito legal: B. 22.067-2022

Maquetación: Toni Clapés

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

Prólogo	15
Al lector	21
Introducción.	23

VALORES

GENTILEZA. <i>Daniel Lumera e Immaculata De Vivo</i>	29
La biología de la gentileza	29
Ser gentiles	30
Gentileza, ayudarse a uno mismo ayudando a los demás	34
La gentileza es salud.	35
La gentileza es la felicidad	39
La gentileza es maravilla.	40
La gentileza está en todas partes	41
TELÓMEROS. <i>Immaculata De Vivo</i>	44
Los telómeros, centinelas de la longevidad	44
¿Qué son los telómeros?	45
Telómeros y factores ambientales	46
La revolución de los telómeros	47
Telómeros y envejecimiento.	49
Envejecimiento prematuro: la mala noticia.	50

La buena noticia: factores modificables	52
Estrés, el enemigo invisible	56
Del estrés agudo al crónico	58
Estrés y enfermedad	60
Estrés y telómeros.	62
Proteger los telómeros del estrés	64
Acontecimientos traumáticos y salud celular	67
Reducir la presión.	70
OPTIMISMO. <i>Immaculata De Vivo</i>	71
Optimismo y pesimismo.	71
Optimismo y salud: amigos para siempre	75
En la mente del optimista	78
Aprender a ser optimista	80
PERDÓN Y GRATITUD. <i>Daniel Lumera</i>	83
Una nueva idea y experiencia del perdón	83
Más allá de la soledad.	84
Un lugar interior.	85
El perdón radical	86
Perdonar lo imperdonable.	87
Siete afirmaciones que cambian la vida.	90
LA CIENCIA DEL PERDÓN Y LA GRATITUD. <i>Daniel Lumera</i> <i>e Immaculata De Vivo</i>	103
El perdón, entre la ciencia y la moral	103
La gratitud nos beneficia	108
FELICIDAD. <i>Daniel Lumera</i>	111
Renacer con la muerte	111
La gentileza del corazón.	116
¿Cómo alcanzar este tipo de felicidad y juventud mental?	118
Cómo nos venden la felicidad	119
Etapas de la comprensión de la felicidad	122

La búsqueda de la felicidad	125
El camino hacia la felicidad hedónica	125
El efecto cinta de correr.	127
La burbuja del placer 3.0	128
El camino hacia la felicidad eudemónica	130
LA CIENCIA DE LA FELICIDAD. <i>Immaculata De Vivo</i>	135
La felicidad, la búsqueda continúa	135
La felicidad es colectiva, la felicidad es contagiosa.	136
Felicidad y salud.	137
El cuidado del bienestar.	140

INSTRUMENTOS

LA CALIDAD DE LAS RELACIONES. <i>Daniel Lumera</i>	145
El amor en las relaciones	147
El guion secreto: toda relación es un espejo de uno mismo . . .	148
Amor y enamoramiento, ¿cuál es la verdad?.	152
Elegir y decidir en las relaciones	155
Factores que influyen y orientan las decisiones en las relaciones	157
Las cuatro preguntas	158
LA CIENCIA DE LAS RELACIONES. <i>Immaculata De Vivo</i>	160
Buenas relaciones, buena salud	161
Ayudar es ayudarse.	166
ALIMENTACIÓN: UN CAMINO A LA SALUD. <i>Immaculata De Vivo</i> . . .	171
Telómeros y dieta mediterránea, crónica de una historia de amor.	173
Los «cuatro pilares» de la dieta mediterránea.	183
Obesidad, una amenaza para nuestra salud y la del planeta. . .	184
DE CAMINO HACIA EL BIENESTAR. <i>Immaculata De Vivo</i>	188
Deporte, salud y telómeros	189

Las actividades físicas más eficaces	193
Ejercicio y descanso, la rutina que alarga la vida	197
EL PODER DE LA MENTE SOBRE LOS GENES. <i>Daniel Lumera</i>	200
<i>Corpus sanum in mente sana</i>	201
Educación de la mente	210
Talentos innatos	215
Las tres cualidades de la mente	217
Cuestión de equilibrio	220
Los cinco estados de la mente	223
Una estrategia para calmar la mente	226
MEDITA, MEDITA, MEDITA. <i>Daniel Lumera</i>	228
Una palabra, un mundo	230
Lo que es y lo que no es	232
Cuatro sencillos pasos	234
Por qué es tan importante aprender a meditar con regularidad.	238
LA CIENCIA DE LA MEDITACIÓN. <i>Immaculata De Vivo</i>	250
Meditación, telómeros y enfermedades crónicas	251
Meditación y cerebro	254
MÚSICA Y SONIDO: ENTRE LA SALUD, EL BIENESTAR Y LA LONGEVIDAD. <i>Daniel Lumera en colaboración con Emiliano Toso</i>	261
Párate a escuchar el sonido de la vida	261
El primer sonido.	263
Efectos del sonido y la música en las células del cuerpo	264
Sonidos, palabras y música	270
Manas Trayati: los sonidos que liberan la mente.	271
El sonido del silencio	274
LA CIENCIA DE LA MÚSICA. <i>Immaculata De Vivo</i>	276

La música es medicina	276
Música contra el estrés, la ansiedad y la depresión	277
Música amiga del corazón	278
La música contra el dolor y otros males	280
La música y el cerebro	282
NATURALEZA CURATIVA. <i>Daniel Lumera</i>	285
Lazos invisibles	286
Lo que nos ha traído hasta aquí	288
¿Cuál es la raíz del problema?	290
Cuatro enseñanzas milenarias	292
Efecto panorámico, el efecto de la visión de conjunto	299
Un único organismo vivo	301
La herencia invisible	308
Efecto mariposa	310
La revolución copernicana interior	313
NATURALEZA Y BIENESTAR. <i>Immaculata De Vivo</i>	316
DIRECTRICES Y CONSEJOS PARA LAS DOS EDADES. <i>Immaculata De Vivo en colaboración con el doctor</i> <i>Vincenzo Sorrenti</i>	321
La segunda y la tercera edad	324
Pita de hierbas silvestres	329
Bibliografía	333
Agradecimientos	363

GENTILEZA

**Daniel Lumera
e Immaculata De Vivo**

La gentileza es el lenguaje que el sordo puede oír y el ciego puede ver.

MARK TWAIN

LA BIOLOGÍA DE LA GENTILEZA

Hoy en día, la ciencia es capaz de dar una correspondencia biológica exacta al optimismo, la gentileza, el perdón, la gratitud y la felicidad, y demostrar hasta qué punto son fundamentales estos valores para vivir una vida larga, sana y feliz, pero sobre todo para la supervivencia y la evolución del género humano en nuestro planeta. Del encuentro entre la ciencia y la consciencia surgen la idea y la experiencia de la biología de la gentileza, una «biología de los valores» que demuestra cómo un cambio en la toma de consciencia del mundo interior afecta positivamente a los parámetros biológicos, el ADN, el bienestar, la salud y la longevidad, así como a la calidad de las relaciones y los procesos sociales.

La biología de la gentileza explora la repercusión biológica, vital, emocional, mental, social y espiritual de cinco valores: gentileza, optimismo, perdón, gratitud y felicidad.

Y proporciona instrumentos y estrategias para la salud y la longevidad a través de los seis pilares del bienestar: relaciones felices, alimentación, meditación, movimiento físico, música y contacto con la naturaleza.

Es un enfoque que tiene en cuenta la naturaleza multidimensional del ser humano, en el que planos interdependientes, como lo son el

cuerpo, las emociones, la mente, la consciencia, las relaciones y la naturaleza, interactúan e influyen en el bienestar individual, relacional, social y de todo el planeta en un sistema íntimamente interconectado.

La biología de los valores se propone demostrar, datos y experiencia en mano, que el más apto para el cambio y la supervivencia en este planeta no es el más fuerte en el plano físico, mental y económico, sino el más gentil. La gentileza resulta ser la mejor estrategia evolutiva para tener una vida larga, sana y feliz. Por tanto, cultivar y desarrollar los cinco valores propuestos en este libro ya no es solo una cuestión moral, ética o social, sino un imperativo evolutivo.

La biología de la gentileza es un viaje para comprender el poder de la mente sobre los genes; los secretos de la longevidad; los procesos antiinflamatorios y el antienvjecimiento que se consiguen con la meditación; la relación entre la alimentación y el cáncer; el efecto de la naturaleza y la música en la salud y el humor, y la importancia de saber crear relaciones felices para la salud y la calidad de vida. Un puente que une los conocimientos de antiguas tradiciones milenarias con las modernas pruebas científicas y muestra las nuevas fronteras de la salud y el bienestar.

SER GENTILES

Como veremos, ser gentiles con nosotros mismos y con los demás no es solo una cuestión biológica de salud, bienestar y longevidad, sino también una estrategia evolutiva útil para la supervivencia de todo el género humano.

La palabra *gentileza* está relacionada con el garbo, la dulzura y la amabilidad. En latín, *gentilis* deriva de *gens* e indica un clan, es decir, un grupo familiar extenso unido por fuertes vínculos.

En la antigua Roma, la *gens* era una especie de familia noble ampliada, con deberes mutuos de defensa y asistencia y, en ausencia de parientes cercanos, con derecho de sucesión. Incluso se compartía el lugar de sepultura.

Gentilem, en latín, significa «perteneciente a la *gens*», es decir, a una familia aristocrática, una condición social a la que correspondían unas virtudes morales y relativas a la actitud, como cortesía auténtica, garbo y gracia. No eran meras formalidades exteriores, sino un verdadero sentimiento interior, una nobleza de ánimo capaz de expresar cualidades elevadas.

La gentileza va mucho más allá del significado común de buena educación. Es un valor social crucial que crea un sentimiento de pertenencia sin ninguna necesidad de emplear una comunicación verbal violenta, crear competición, hacerse enemigos ni recurrir a instintos primarios, miedos ni heridas emocionales. Pertenecer a la *gente* es un proceso inclusivo cuyos elementos característicos son la empatía, la cortesía, el afecto y el espíritu de servicio.

Por tanto, ser «gentil» requiere y presupone una nobleza de ánimo capaz de expresar ese sentido de pertenencia basado en el reconocimiento mutuo, el respeto y la atención benévola.

La gentileza, como principio social indispensable e ineludible, debería ser la base de cualquier relación entre seres humanos, para poder relacionarnos de la manera más útil, fraterna y elevada posible.

La semilla de la gentileza auténtica, como la flor de loto, tiene la capacidad de crecer y florecer incluso en el barro.

El verdadero cambio siempre comienza con pequeños gestos. Nada es más inmenso que la minúscula semilla de un pensamiento gentil; un pensamiento gentil que, con su poder evolutivo, gota a gota excava hasta la más dura de las rocas, la del odio.

No nos privemos, por tanto, de la satisfacción de responder con gentileza al miedo, la grosería, la venganza, el abuso, la ignorancia, la violencia, el rencor. Incluso por una cuestión de salud y calidad de vida.

En la intimidad de nuestra forma de sentir podríamos empezar por ser gentiles con nosotros mismos.

La gentileza está en todas partes. Hasta en el silencio. Entre las notas de la existencia.

LA GENTILEZA EN LOS TRES REINOS

Acostumbrémonos a realizar tres actos de gentileza conscientes cada día.

El primero, dirigido a un ser humano.

El segundo, a un animal.

El tercero, a un vegetal.

PASA EL FAVOR: BENJAMIN FRANKLIN Y LAS DIEZ MONEDAS DE ORO

No hay nada más grande bajo el cielo que la educación; con ella, la virtud de uno se transmite a muchos.

La verdadera educación acelera el proceso en cientos de años.

JIGORŌ KANŌ

En 1784, Benjamin Franklin recibió una carta de un viejo amigo, Benjamin Webb, que le pedía ayuda económica. Al contar con unos medios limitados, Franklin dudó sobre qué hacer, pero al final aceptó con una condición: su amigo tendría que devolver la deuda, pero no dándole el dinero a él, sino a otra persona que tuviera unas necesidades similares. Franklin pensó que de esta forma su inversión no ayudaría únicamente a una persona, sino a cada vez más, en una cadena infinita de buenas acciones.

Así pues, junto con la suma correspondiente a diez monedas de oro, le envió a su amigo esta carta:

Te envío con la presente un cheque por diez luses de oro [moneda de oro francesa]. No pretendo regalarte esta suma; te la doy en préstamo. Cuando vuelvas a tu país con una buena posición, no podrás no entrar en alguna actividad, lo que te permitirá con el tiempo pagar todas tus deudas. En tal caso, cuando encuentres a otro hombre honesto en análoga situación, así podrás devolvérmelo a mí: prestándole a él esta suma, pidiéndole que liquide la deuda con una operación análoga cuando pueda y encuentre una oportunidad similar. Espero que de este modo pueda difundirse de mano en mano cada vez más antes de que encuentre un obstáculo que la detenga. Este es mi truco para hacer el bien con un poco de dinero.

Benjamin Franklin no podía imaginar que ningún obstáculo sería capaz de detener la ola que generó este pequeño acto de gentileza, de la que nacería todo un movimiento, conocido como *Pay It Forward* o Pasa el favor.

La idea de *Pay It Forward* acuñada por Benjamin Franklin tiene orígenes muy antiguos: Ralph Waldo Emerson escribió sobre ella, los maestros de la ciencia ficción Robert Heinlein y Ray Bradbury la ilustraron en sus obras, y hay quienes creen que incluso se remonta al dramaturgo griego Menandro, del 300 a. C. Tras llegar hasta nuestra época, se ha expandido y arraigado en la cultura actual, donde primero se convirtió en un libro y luego en una película, y ha dado lugar a una cascada mundial de gentileza sin fin. El 28 de abril de cada año se celebra el Día Internacional Pay It Forward, una celebración del altruismo y el bien de la humanidad que en 2019 reunió a personas de 86 países distintos en cientos de millones de pequeños actos de gentileza.

¿Cómo funciona? Es muy fácil, solo hay que realizar un pequeño acto de gentileza sin esperar nada a cambio. Si lo recibes, se lo haces a otra persona, y así se mantiene viva la cadena.

Algunas ideas:

- Ayuda a una anciana a llevar las bolsas de la compra.
- Ofrece comida a una persona sin hogar.
- Dona sangre.
- Da un abrazo.
- Deja pagada una cesta de frutas y verduras.
- Acerca en coche a algún conocido adonde tenga que ir.
- Haz una donación a un proyecto social.
- Deja una nota de agradecimiento a un compañero.
- Dedícale tu tiempo y capacidades a alguien que lo necesite.
- Planta un árbol.
- Saca a un perro de la perrera a pasear.
- Publica tu acción en las redes sociales para difundir la ola de gentileza.

Imagínate si estos pequeños actos los hicieras en todos los momentos de la vida. ¿Qué pasaría si todos hiciéramos un pequeño acto de gentileza cada día?

GENTILEZA, AYUDARSE A UNO MISMO AYUDANDO A LOS DEMÁS

Todo lo que hacemos de modo desinteresado, sin esperar una recompensa y con el único objetivo de hacer que otra persona se sienta bien, es gentileza. Puede asumir varios matices, a los que les damos distintos nombres. A veces es altruismo o compasión; y a menudo, empatía, gratitud o generosidad. Todas son formas diferentes del mismo sentimiento de amor por los demás que nos impulsa a realizar acciones por el placer de hacerlas, sin pedir nada a cambio. Es algo que hacemos todos, aunque nos parezca que estamos demasiado ocupados con nuestras cosas como para prestar atención a los demás. Lo hacemos en pequeñas dosis, en momentos irrelevantes del día y, aun así, con más frecuencia de lo que creemos. Y siempre hay alguien que sonrío por nuestra generosidad, alguien a quien hemos ayudado o a quien le hemos transmitido una emoción positiva sin esperar nada a cambio.

Es un rasgo profundo del ser humano, útil para la evolución porque fomenta la creación de vínculos sociales y favorece la colaboración, al hacer que los individuos estén más dispuestos a renunciar a una parte de su egoísmo para construir algo junto a los demás. Desde los pequeños gestos hasta las grandes iniciativas solidarias, la gentileza es la mejor forma que tenemos de relacionarnos con los demás para comunicarnos, resolver problemas y alcanzar objetivos. Y, como decíamos, es un concepto amplio que abarca muchos matices, pero que parte del mismo deseo espontáneo de querer el bien para los demás, ya sean conocidos o desconocidos, por un impulso instintivo de nuestra humanidad más profunda.

Todo el conjunto de valores e instrumentos que presentamos en este libro como estrategias para proteger la salud y favorecer la longevidad se puede incluir en el concepto de gentileza, o, mejor dicho, de la «biología de la gentileza». Porque se trata de un patrimonio de recursos prácticos que apelan a nuestra forma de sentir más profunda, tan esquivada como son las emociones, al tiempo que satisface la necesidad científica de pruebas tangibles, datos clínicamente relevantes y sólidos,

números y porcentajes creíbles. La gentileza, en todas sus formas, está científicamente probada como método de prevención, como apoyo a las terapias y como vehículo de salud física y mental.

LA GENTILEZA ES SALUD

Que la gentileza y, en general, los sentimientos positivos de humanidad y compasión desempeñan un papel en la mejora de la salud es algo que se sabe desde hace muchos años en el mundo científico, pero hasta hace poco no se habían empezado a emplear estos recursos activamente, con resultados muy significativos y alentadores.

En los centros más avanzados del mundo de investigación del cáncer se han adoptado protocolos de apoyo psicológico para los pacientes y sus familias que se centran precisamente en la gentileza como vehículo de cercanía humana a las personas que se enfrentan a la enfermedad. Se ha visto, con el tiempo, que la gentileza es un instrumento poderoso, capaz de desactivar las emociones negativas que se asocian al diagnóstico del cáncer y el curso de las terapias, y de contribuir en algunos casos a mejorar la respuesta al tratamiento. Basándose en su larga experiencia en la investigación y el tratamiento de estas enfermedades, científicos de diferentes institutos han esbozado seis formas de utilizar la gentileza en el tratamiento del cáncer mediante la puesta en marcha de protocolos en los que participan pacientes, familias y profesionales sanitarios.

SEIS ACTOS DE GENTILEZA CONTRA EL CÁNCER

1. Escucha: los profesionales sanitarios dedican tiempo a comprender en profundidad las necesidades y preocupaciones del paciente y su familia.
2. Empatía: los médicos y las enfermeras establecen un fuerte entendimiento con el paciente y plantean las terapias tratando de prevenir cualquier sufrimiento evitable.
3. Generosidad: los profesionales realizan actos de gentileza y cuidado que van más allá de las expectativas del paciente y sus familias.
4. Prácticas antiestrés: conjunto de prácticas de atención y proximidad siempre puntuales para evitar el estrés y la ansiedad del paciente.
5. Honestidad: informar siempre al paciente sobre el estado de la enfermedad y el tratamiento utilizando las palabras adecuadas y transmitiendo emociones positivas.
6. Apoyo: valorar el papel de la familia, cuyo bienestar físico y mental es fundamental para la salud del paciente.

Las intervenciones basadas en la gentileza también se han probado con éxito en el campo de las enfermedades cardiovasculares. Las emociones, al desencadenar mecanismos de estrés que influyen en el ritmo cardíaco y la presión arterial, tienen una correlación muy fuerte con esta categoría de trastornos, y la posibilidad de prevenirlos, o de mejorar el estado de quienes ya los padecen, mediante sentimientos positivos ha sido una intuición importante para la ciencia. Las confirmaciones se han multiplicado a lo largo de los años, con lo que hoy podemos considerar que la gentileza, la gratitud, el altruismo y la empatía son métodos de defensa de nuestra salud.

Un estudio realizado por la Universidad de Harvard en 2011 observó los efectos de una intervención de «psicología positiva» en pacientes hospitalizados por enfermedades cardiovasculares; en concreto, síndrome coronario agudo e insuficiencia cardíaca. El protocolo de intervención de ocho semanas incluía tres categorías de ejercicios basados en la gentileza, el optimismo y la gratitud. Al final del experi-

mento se observaron signos de mejora en el estado clínico de los pacientes, a pesar de la brevedad de la intervención y la gravedad de su enfermedad.

Bajo esta óptica, se realizaron ulteriores estudios para comprobar la posibilidad de utilizar la gentileza como factor de prevención de las enfermedades cardiovasculares y no solo como apoyo al tratamiento tras su aparición. Un equipo de investigadores procedentes de diversas universidades estadounidenses analizó este posible vínculo en una población compuesta por hispanoamericanos, estadísticamente sujetos a un mayor riesgo de sufrir trastornos cardiovasculares que los individuos de ascendencia europea, por lo que se les consideró necesitados de un programa de intervención específico. En concreto, se observó la hipertensión como un indicador de riesgo y se relacionó con los posibles efectos de una intervención de psicología positiva. Los investigadores pusieron en marcha un protocolo de intervención mediante terapeutas y trabajadores sociales que duró ocho semanas, con una media de 90-120 minutos por semana, para observar cómo cambiaba la presión arterial, además de otros indicadores, como el bienestar emocional, la serenidad psicológica, la adopción de comportamientos saludables y la presencia de marcadores de inflamación. Al final del programa, que incluía ejercicios como la reconsideración de acontecimientos que causan estrés, la realización de actos de gentileza y la expresión de gratitud, los sujetos hipertensos tenían niveles de presión arterial más bajos y respondían positivamente a varios indicadores de bienestar psicológico y emocional.

Se han utilizado asimismo técnicas basadas en actos de gentileza como apoyo a las terapias conductuales para personas con fobia social, un tipo de ansiedad que les impide establecer relaciones sociales normales o enfrentarse a ciertos tipos de contextos en los que es necesaria la interacción con los demás. Un estudio canadiense de 2015 analizó una población de 146 estudiantes universitarios con este trastorno, a los que se les entregó un cuestionario para medir el nivel de ansiedad social que experimentaban. Las preguntas abarcaban aspectos cognitivos (por ejemplo, «Me preocupa expresarme por miedo a parecer in-

cómodo»), afectivos («Me pone nervioso tratar con gente que no conozco bien») y conductuales («Me cuesta mantener el contacto visual con los demás»), para establecer el punto de partida para cada persona. Se pidió a los participantes que practicaran al menos tres actos de gentileza dos días por semana durante un periodo de cuatro semanas, definiendo los actos de gentileza como acciones realizadas en beneficio de otra persona y que para uno mismo suponen un coste, en lugar de un beneficio. Algunos ejemplos de los actos realizados por los participantes en el estudio fueron preparar la cena para un compañero de piso, cortar el césped de un vecino o donar dinero a una organización benéfica. Posteriormente, se expuso a los sujetos a situaciones sociales que provocan ansiedad, en la medida de tres al día, dos días por semana, durante cuatro semanas.

Tras examinar todos los datos recogidos, los investigadores llegaron a la conclusión de que la práctica de actos de gentileza puede llevar a una reducción significativa de los niveles de fobia social —en concreto, a la disminución del número de ocasiones en las que una persona evita una situación por miedo a sentir ansiedad— y que es un fenómeno que persiste en el tiempo. Los niveles de ansiedad percibida también se reducen, y este resultado, gracias al papel que desempeña la gentileza, se consigue a un ritmo significativamente más rápido que si se utiliza exclusivamente la técnica de la exposición, en la que se invita al sujeto ansioso a afrontar una situación que le produce malestar y a soportar el pico de ansiedad hasta que este disminuye de forma natural. Las reacciones positivas que se reciben como resultado de un acto de gentileza hacen que la persona deje de sentir con la misma intensidad la necesidad de evitar las situaciones sociales o de esperar solo consecuencias negativas al interactuar con los demás. Por lo tanto, el concentrarse en el bien de otra persona de forma desinteresada parece tener una fuerte repercusión en los mecanismos de equilibrio emocional, lo que convierte a la gentileza en un poderoso instrumento de bienestar que puede mejorar las relaciones con los demás y la propia salud.

LA GENTILEZA ES LA FELICIDAD

En 2018, la Universidad de Oxford (Reino Unido) observó una muestra de 683 individuos para investigar el efecto de la gentileza en los niveles generales de felicidad. En concreto, durante el estudio se compararon las consecuencias de los actos de gentileza dirigidos a amigos con los dirigidos a desconocidos. Los sujetos realizaron actos de gentileza todos los días durante una semana, y se constató que al final de esta sus niveles de felicidad habían aumentado significativamente. El aspecto más notable es que no hubo ninguna diferencia en el papel desempeñado por la intensidad de los vínculos, es decir, los actos de gentileza dirigidos a amigos o a desconocidos provocaron los mismos efectos de felicidad. Por consiguiente, la gentileza es un acto positivo en sí mismo, que nos beneficia independientemente de la identidad de las personas a las que la dedicamos.

EL NIÑO Y LA ESTRELLA DE MAR

Había una vez un hombre que vivía cerca de la playa. Todos los días se levantaba y lo primero que hacía era salir a dar un paseo por la arena. Un día, tras una terrible tormenta, encontró miles de estrellas de mar retorciéndose en agonía en la orilla, fuera del agua.

El hombre se sintió apenado por la situación. Sabía que las estrellas no podían vivir más de cinco minutos fuera del mar. En poco tiempo, todas aquellas criaturas estarían muertas. «¡Qué triste!», pensó. Sin embargo, no se le ocurrió nada que él pudiera hacer. El fenómeno había reunido a una multitud de personas en la playa. Todo el mundo estaba mirando, pero nadie hacía nada. Al cabo de un rato, vio que un niño se soltaba de la mano de sus padres, se quitaba los zapatos y los calcetines con gran afán y corría por la playa recogiendo las estrellas de mar una a una para lanzarlas de nuevo al agua. Estaba agitado y sudando.

—¿Qué haces? —preguntó el hombre.

–Estoy devolviendo las estrellas al mar –respondió el niño, al que ya se le veía muy cansado.

El hombre se detuvo un momento a pensar. Lo que el niño estaba haciendo le pareció inútil y, sin poder contenerse, dijo lo que pensaba:

–¡Pero es absurdo! ¡Hay miles de estrellas de mar en la orilla, nunca lo conseguirás!

El niño, que llevaba una estrella de mar en la mano, le sonrió, se agachó para coger otra, la lanzó al mar y contestó:

–¡Para esta estrella sí tiene sentido!

Tras un instante de silencio, el hombre se quitó los zapatos y corrió a la orilla del mar para ayudar al niño. Enseguida llegaron un par de chicos. Al cabo de pocos minutos había diez, cien, doscientas, mil personas descalzas, en la orilla del mar, lanzando estrellas al agua.

LA GENTILEZA ES MARAVILLA

La violencia nace del ánimo. Cada día llueven pequeñas gotas de violencia. Una tras otra. En un mundo repleto de cosas maravillosas que contemplar, nos distraemos. Estamos distraídos por vidas vividas con prisas, demasiado llenas de estímulos, trabajo, ruido, televisión, noticias, redes sociales, reuniones, personas, preocupaciones. Siempre estamos haciendo algo; y a menudo lo hacemos deprisa, sin parar. ¿No es violento? ¿No es este el terreno en el que crece la semilla de la violencia? Y haría falta tan poco para cambiarlo. Solo algo de maravilla. Porque estamos rodeados de un milagro constante. Son pocos los que se toman el tiempo de quedarse en silencio y escuchar. Oír y escuchar. Permitirse el privilegio de encontrar tiempo libre para contemplar las flores. El milagro de las flores. La gentileza detiene el mundo. Y nos hace respirar. Recordar. Que las flores siguen creciendo por todas partes.

Tendríamos que observar el mundo y la vida libres de nuestro co-

nocimiento. Sin juicios, prejuicios, conceptos, preocupaciones, deseos. Volver a ser niños y mirar con ojos limpios y puros, con la misma maravilla que cuando ven las cosas por primera vez. ¿Habéis visto alguna vez la reacción de los niños al descubrir la lluvia o la existencia de su sombra? Qué lujo vivir siempre con esa maravilla. Maravilla y gentileza. Solo harían falta esas dos cosas en la vida.

Ser niños es una decisión que debemos tomar constantemente, porque nuestros ojos acumulan polvo todo el tiempo. Y tenemos que acordarnos de limpiarlos. No podemos esperar que se mantengan puros si no hacemos nada. El mero paso del tiempo los ensucia, los nubla. No depende de que hayamos hecho algo malo. Pero no basta con cerrar una casa para que no se ensucie. Pues, aun así, el polvo se asentará. Que no se nos olvide limpiarnos los ojos, con gentileza, para mirar el mundo con la pureza de un niño.

LA GENTILEZA ESTÁ EN TODAS PARTES

La gentileza es una sonrisa.

Démosle la libertad de habitar palabras, gestos, miradas, caricias y hasta silencios.

Si un día te levantas y les preguntaras a todas las personas que conoces: «¿Qué es la gentileza?», y luego cogieras todas esas respuestas, todo ese sentimiento, todo ese amor, y lo unieras a través de las palabras... ¿Qué pasaría?

Descubrirías que la gentileza está en todas partes. Dentro y fuera.

Solo espera ser reconocida. Descubierta y celebrada.

Está en los que te contestan con una sonrisa en la mirada y en la voz, y en los que no te hacen sentir mal si preguntas una y otra vez porque no has entendido. La gentileza habita en los gestos espontáneos que no has pedido ni te deben quienes te ayudan a llevar un paquete, renuncian a algo por tí, te abrigan cuando hace frío, te ceden su asiento para que te puedas sentar. El dibujo que te da un niño, cuando te regalan una flor. El cielo gentil de la tarde con tantas nubes blancas, el rosa pastel. La

gentileza que se hace sonrisa de la luz del corazón. Porque el corazón, si lo escuchas con atención, sonrío. Y esa sonrisa puedes dejarla en los gestos, en las palabras. Una palabra con la sonrisa del corazón. La gentileza está en todas partes. Cuando te hacen sentir a gusto, esa es la casa de la gentileza. La disponibilidad de ánimo, estar dispuesto a dar con gusto algo delicado, el amigo viento cuando llega tibio, encontrarse con la eternidad dentro, las manos del que baila, la madre que te llama, la caricia del padre. Gentil es la rabia, cuando es amor enmascarado. Gentil es la muerte, para el que acoge realmente la vida. Gentileza en una lágrima, en el cabello, en los besos, en la piel, en el calor de un cuerpo aún vivo. Gentil soledad en el silencio gentil. Una sublime cualidad del alma que dona los ojos para ver que todos forman parte de ti, que el mundo entero es hogar y todos los seres son nuestra familia, todos hermanos, todas hermanas, todos hijos de la vida.

Podemos caminar en la gentileza, si queremos. Sentirla a cada paso. Apoyarnos en la gentileza que se hace don para el que la dona. Una llamada del alma que te recuerda, cuando te distraes, que el amor existe. Es la paciencia del corazón que te espera desde siempre. Es el punto de encuentro entre dar y recibir, ese espacio en el que decides dar lo que quisieras recibir, y es así como se hace don para ti. Las ondas aterciopeladas y armónicas de una piedra lanzada a un lago en calma. Pensándolo bien, la gentileza está también ahí. Es moverte hacia ti mismo mediante el amor que dedicas a los demás. Gentileza es convertirte en el amor que das. El deseo de hacer sentir al alma de otros una sensación agradable. Perdona, quisiera un cóctel de amor, respeto y paciencia. En vez del azúcar quisiera una sonrisa, por favor. Gentileza es saber estar con lo que hay, amándolo sin juzgarlo, sin rechazarlo, sin el deseo de cambiarlo. Es la armonía con la creación, dentro y fuera. Todo lo demás es una simple manifestación de esa armonía. Es un ritmo interior que se derrama en el mundo. Es cuidado y atención. Ser en el otro. Nada que ver con un estéril ejercicio de educación. Estar ahí para alguien que no conoces y sientes que está en dificultad. La gentileza es abundancia. Riqueza de espíritu, abundancia de don, de amor. No tiene principio ni fin, un río que fluye sobre el lecho del infinito.

La gentileza que nace en el corazón es el alma cuando va hacia el otro con dulzura. Es saber dar incondicionalmente con amor.

Pero hay que saber escuchar para ser gentil. Otro cóctel, por favor. Esta vez póngale respeto, amor, sensibilidad, comprensión, compasión, empatía, cortesía, humildad y generosidad. Como siempre, sin azúcar añadido, gracias.

La gentileza es la puerta de la devoción. Pensar en la gentileza con los ojos cerrados y ver una casa iluminada con una chimenea encendida. Ahí está el recibimiento, la dedicación incondicional de una madre siempre dispuesta a dar sin esperar nada a cambio; es la dulzura que encuentras en la mirada de un niño cuando le acaricias la cara o lo estrechas suavemente entre los brazos mientras se hace pequeño para recibir el amor y la protección que necesita. Gentileza en el perdón. Donde hay gentileza, el ego se disuelve desarmado por la ligereza del corazón.

La gentileza es el grano que se hace pan, la sombra de un árbol en pleno verano, la madre que te recibe con tu plato preferido.

No importa quién seas, porque la gentileza es comenzar cada encuentro y cada mañana con un deseo sincero: que sea un buen día.

¿Recuerdas la lluvia cuando cae gentil?

La gentileza del sol, que calienta a pobres y ricos, plantas, animales y personas; que ilumina la sombra, que se da a todos por igual, más allá de las distintas apariencias, formas y divisiones. Justo ahora, que cerramos los ojos y notamos el calor de su luz en la piel, eso es gentileza. Ahí, en el calor en la piel, toda la gentileza de una estrella.

Gentileza es existir, ahora. Con amor, por amor, en amor.