

EL JARDÍN DE JUNIO

Explora tus palabras positivas

El poder del lenguaje positivo

678 monjas y el secreto de la vida eterna (o casi)

¡Agárrate, que vienen curvas!

Bueno, agárrate, que vienen monjas. Porque detrás de estos juguetitos, que es uno de los favoritos de mi hijo Manuel (de hecho, esta monja ya no rueda)... Esta sí, esta parece que rueda sola... Detrás de estos juguetitos hay una gran historia. Una gran historia que empieza con un epidemiólogo, que se llama David Snowdon, y que le interesaba el porqué unas personas viven más que otras. Decidió investigar varios conventos en Estado Unidos, los conventos de la Congregación de Notre Dame. Porque parecía que allí había unas monjas que tenían mucha marcha, que vivían más que otras y que eran, muchas de ellas, centenarias. Fíjate: monjas que con sesenta, setenta, ochenta años montaban en bici, bici estática, otras que se iban de misiones, en fin... Se dedicaban prácticamente a la formación. ¿Y qué había detrás de estas monjas? Él tenía para ellas una propuesta apasionante. Esto se ha llegado a convertir en la mayor investigación sobre felicidad y longevidad. Es, la llaman, la gran mina de oro de la neurociencia. ¿Por qué? Porque es señor Snowdon y su equipo hicieron una propuesta totalmente retardadora a las monjas. La propuesta era la siguiente: ¿puedes –podéis– donar el cerebro? Fijaos que, de las novecientas monjas, las novecientas, casi, dijeron que sí, pero, al final, solo 678 confirmaron ese sí y donaron su cerebro. Gracias a que donaron su cerebro, se están empezando a descubrir situaciones que, en principio, son paradójicas. Es decir, hay cerebros de monjas que tienen los nódulos del Alzheimer, que son como pequeños nudos entre neuronas que impiden una buena conexión y, por tanto, atacan la memoria y atacan los recuerdos. Bueno, pues resulta que esas monjas que tenían los nódulos del Alzheimer no habían padecido el Alzheimer... o no habían muerto de Alzheimer y habían seguido ejerciendo su profesión de formadoras hasta el final de sus días. Bueno, su equipo de investigación se integró con las monjas, vieron un montón de indicadores que podían ser válidos para saber si esas monjas podían vivir más o mejor. Por ejemplo, había monjas que siempre tenían una sonrisa preparada. Siempre. Acogían con la mirada. Otras tenían un brillo juguetón – yo no sé si conoces ese tipo de personas que tienen como un brillo juguetón y lúdico en su mirada, que tienen brillo en la mirada. Yo las conozco, tengo esa suerte. – Y ese era, parece ser, un indicador clave. Otro era la curiosidad encendida. Muchas de ellas se preguntaban constantemente el porqué de las cosas, no tenían prejuicio. Y, bueno, entre todos los indicadores, hubo un hallazgo, un hallazgo increíble en lo que se llama el “archivo del convento”. Allí, el equipo de investigación encontró ciento ochenta biografías. Ciento ochenta biografías de monjas que, en 1932, ingresaron en la orden. Son dos páginas a las que la humanidad les tiene que estar muy agradecida, porque en esas dos páginas está el secreto, en esas palabras de esas páginas está el secreto de esta historia, está el secreto de la longevidad. Mira, estas dos páginas eran una biografía que hacían las monjas nada más entrar en la orden de Notre Dame. Simplemente tenían que narrar, en ese par de hojas, cómo se sentían. Bueno,



EL JARDÍN DE JUNIO

Explora tus palabras positivas

El poder del lenguaje positivo

pues, fíjate, hoy, en el año 2013, en diciembre de 2013, te voy a proponer el mismo ejercicio que esas monjas hicieron en 1932. ¿Qué te parece?

Bien, lo que te propongo es lo siguiente: te propongo que cojas, primero, una hoja, un folio en blanco, que pongas tu nombre. Yo voy a poner el mío: José Luis... Hidalgo, porque hay muchos José Luises. José Luis Hidalgo; igual hay varios, así que: José Luis Hidalgo Miralles, que ese sí que soy solo yo. Soy un ser único, sin sustituto. Te propongo que pongas en la izquierda la fecha de hoy. Hoy estamos a 6 de diciembre... ¿a 5 de diciembre? A 5 de diciembre. Lo sé, porque el día 4 es el cumpleaños de mi padre y fue ayer. 5 de diciembre de 2013... fenomenal... y que pongas el título: "Pequeña autobiografía para la ocasión". ¿Qué tenemos que hacer ahora? Pues, mira, sencillamente, describir, narrar, contar, en este trozo de papel, un acontecimiento feliz en tu vida. Detrás de las palabras que elijas está, más o menos, el secreto de la felicidad, que ahora mismo la ciencia está investigando o está intentando falsar o demostrar. Así que te animo a que lo hagas. Yo lo voy a hacer ahora mismo. Mira: voy a poner, dentro de todos los acontecimientos felices de mi vida, como además el cumpleaños de mi padre y el mío están casi juntos, voy a poner la fiesta sorpresa que me dieron mis hijos cuando cumplí 45 años el 27 de noviembre.

Bueno, pues voy a hacerlo.

