

Como curarse de la melancolía en 14 días

Autor: P. Mariano Blas

La siguiente receta es de un gran psicólogo, Alfred Adler, discípulo de Freud: *"Procure pensar cada día el modo en que pueda agradar a alguien. Realizar una buena acción es lo que provoca una sonrisa de alegría en el rostro de alguien;"* ¿Por qué una buena acción, produce bienestar? Por una razón sencilla: Cuando uno se preocupa de su prójimo deja de pensar en el miedo y la melancolía.

El mismo autor dice en otro lugar: *"El individuo que no se interesa por sus semejantes es el que tiene las mayores dificultades en la vida y causa las mayores heridas a los demás; de esos individuos surgen todos los fracasos humanos"*. Decía un sabio: *"Hacer el bien a los demás no es un deber, es una alegría; porque aumenta tu propia salud y tu propia felicidad"*. Y Benjamín Franklin: *"Cuando eres bueno para los demás, eres mejor para ti mismo"*. O, si quieres una expresión un poco más poética, dice un proverbio chino: *"Siempre queda un poco de fragancia en la mano que te da rosas"*.

El consejo del psicólogo es eficaz, cura la melancolía. Quienes han probado muchos medios para liberarse de ella sin resultado, no pierden nada con intentar este método, que consiste en ayudar al prójimo, hacer una acción buena cada día, durante 14 días. ¿Quién iba a pensar que aquellas palabras: *"Ama a tu prójimo como a ti mismo"*, son el recurso psicológico más eficaz para curar la tristeza del corazón humano?.

Por otra parte, no es difícil hallar ocasiones de hacer el bien, porque el mundo está lleno de problemas y necesidades de todo tipo. Puedes empezar por tu propia casa, y seguir luego, por fuera; ten la seguridad de que el 75 por ciento de las personas con que te encuentras cada día tienen necesidad de cariño, de alegría, de algo tuyo. Dales algo y saldrás beneficiado. Una buena acción, por ejemplo: ayudar al que se quedó tirado en la carretera, dar una limosna a ese niño que tiene cara de hambre, una sonrisa franca, una felicitación sincera, ceder el asiento en el autobús. En fin, tantas cosas.

Generalmente nosotros hacemos lo contrario, preocuparnos de nosotros mismos y los demás... ¡que se aguanten!; eso se llama egoísmo, y de eso estamos llenos ¡hasta las orejas! Su resultado, es la tristeza y la amargura; tenemos dentro de nosotros las cosas más contrarias: la felicidad y la tristeza. Seremos nosotros los que construyamos nuestra alegría, o nuestra desdicha, según usemos una de estas dos herramientas: El *"egoísmo"* o el *"amor"*.

¡Qué buen programa de vida, sería buscar hacer felices a los demás, sin buscar compensaciones! ¡Inténtalo!, en tu trabajo, en la sociedad. Sucederá algo asombroso, la fórmula es mágica. Me impresiona mucho que un ateo famoso llegara a decir palabras como estas: 'Si el hombre ha de extraer algo de alegría de su paso, debe pensar en hacer las cosas mejores, no solamente para sí, sino también para los demás; ya que su propia alegría depende de su alegría en los demás y de los demás en él'.

Si hemos de hacer las cosas mejores para los demás, conviene hacerlo pronto; porque el tiempo pasa. Pasaré por este camino una sola vez. Cualquier bien que pueda hacer o cualquier afecto que pueda mostrar, debe ser para hoy, no debo posponerlo o descuidarlo, porque no pasaré de nuevo por este camino.

"Ama a tu prójimo como a ti mismo". Esto no es sólo un mandamiento; es una terapia increíble para el corazón triste. El esfuerzo por amar aleja de ti la melancolía.