

¿Será el dar bueno para la salud?

por Rusty Wright



¿Desea sentirse feliz y realizado? Pues según el consejo de un reconocido investigador si damos podemos llegar a serlo.

«La verdad es que la ciencia ya puede afirmar que ser bueno es beneficioso para la salud» afirma el Dr. Stephen Post, profesor de Case Western Reserve University School of Medicine.

Post y su colega y coautor Jill Neimark presentan varias evidencias en su último libro *Why Good Things Happen to Good People* [*Por qué cosas buenas le pasan a la gente buena*]. Como director de un instituto respaldado por el filántropo Sir John Templeton, Post ha encontrado «más de cincuenta estudios (relacionados con el acto de dar) en cuarenta y cuatro universidades importantes.» Post está convencido de que dar es esencial para disfrutar de una salud mental y física óptima en una sociedad tan fragmentada.

Post afirma que estas investigaciones han llegado a conclusiones importantes: «Dar ayuda a la salud tanto como la aspirina ayuda a prevenir los ataques cardíacos.» Y hasta especula que si las casas farmacéuticas pudieran cobrar por dar, no habría duda de que lanzarían una campaña publicitaria tal y como lo hicieron con el antidepresivo Prozac. De hecho ya existe un programa en California en donde los médicos pueden prescribir a sus pacientes «actividades para ser voluntarios».

Todo lo que necesitamos es dar

Post y Neimark dicen que alrededor de 500 estudios científicos han demostrado que el amor desinteresado puede fortalecer su salud. Por ejemplo, el psicólogo Paul Wink, graduado del Wellesley College, estudió algunos datos de la University of California Berkeley en donde se les dio un seguimiento a doscientas personas durante todas las décadas a partir de la de 1920. Aparentemente las personas que dan a partir desde sus años de adolescencia disfrutaban de buena salud mental y física en las siguientes etapas de su vida.

Otra investigación demuestra que el acto de dar está relacionado con la disminución de cuadros depresivos o de suicidio entre las poblaciones de adolescentes y de adultos mayores. Estudios de la universidad de Stanford descubrieron ciertas relaciones entre el trabajo voluntario frecuente y el retraso de la muerte. Post incluso afirma que dar es mejor que recibir en términos de reducción de mortalidad.

Si doy más, ¿vivo más?

Pues quizá, recordemos las palabras de Jesús: «Hay más dicha en dar que en recibir» (Hechos 20:35)

Abundan los ejemplos de los beneficios personales que hay al dar. Millard Fuller tenía treinta años cuando decidió invertir su fortuna en los más necesitados. Él y su esposa, Linda, vendieron su negocio y se afiliaron a Koinonia Farm, una comunidad cristiana en Georgia. A partir de entonces, empezaron a construir casas en lugares tan lejanos como Zaire y luego fundaron *Habitat para la humanidad* en 1976 para ayudar a las personas necesitadas a obtener un hogar digno. La meta de los Fuller era eliminar la pobreza y las chozas por completo de la faz de la tierra.

Actualmente Habitat tiene cientos de voluntarios que han construido más de 225.000 casas para ayudar a más de un millón de personas en 3.000 comunidades alrededor del mundo. Un sinnúmero de voluntarios dan fe de la satisfacción personal que sienten cuando se involucran en proyectos como estos.

El cuidado de los huérfanos

Post y Neimark también cuentan la interesante historia de Susan Scott Krabacher, exmodelo de Playboy, quién ha dedicado su vida a ayudar a los niños pobres de Haití. La infancia de Susan le sirvió para conectarse con los niños heridos a los que ahora sirve. Abusos sexuales, la crisis psiquiátrica de su madre, múltiples hogares sustitutos y el suicidio de su hermano marcaron su infancia. De adolescente, decidió convertirse en modelo Playboy.

Durante diez años sufrió de cuadros de depresión pero, con el tiempo, se reconectó con la fe de su infancia. Al observar la pobreza de Haití, aprendió a vivir más según los valores cristianos. La fundación que su esposo y ella crearon empezó con tres orfanatos para 2.300 niños. «Trabajo muchísimo, dice Krabacher, me sacrifico, entierro a muchos niños y no hay ninguna compensación más que el amor, que a final de cuentas es la más hermosa libertad que uno puede conocer en el mundo.»

Post concuerda con ella. ¿Desea hoy experimentar la felicidad, el amor, la seguridad, los amigos leales, los lazos verdaderos, la esperanza? Post responde: Dé. Así será más feliz, más sano y vivirá más. «El amor es la mejor cura» escribe un querido amigo psiquiatra, Kart Menninger, «tanto para los que lo dan como para los que lo reciben.»

Rusty Wright, escritor y orador, es un conferencista internacional, galardonado autor, periodista y columnista especializado. Es licenciado en Psicología de Duke University y tiene una Maestría en Teología de Oxford University. Lo puede contactar en RustyWright@aol.com © 2004 Rusty Wright. Se usa con permiso. Todos los derechos reservados. Traducido y adaptado por DesarrolloCristiano.com, todos los derechos reservados. Su página web es www.rustywright.com.

Usado con permiso.

ObreroFiel.com – Se permite reproducir este material siempre y cuando no se venda.