

La teoría del impacto de la gentileza en las ciudades: mejora la salud física, emocional, relacional y social

En su paso por Chile, el experto italiano en bienestar, Daniel Lumera, trajo consigo una máxima: “Tenemos que cambiar la forma de educar, la forma de comprender, de entender la vida y evolucionar como conciencias”.

Carlos Montes

Daniel Lumera, biólogo y referente internacional en bienestar, calidad de vida y meditación, formó parte del seminario “Liderazgo, propósito y gentileza para un nuevo tiempo”, organizado por la Facultad de Economía y Negocios de la Universidad Andrés Bello (Unab), junto a Red Gentil.

Lumera, principal expositor de la jornada, es un experto en la materia y ha recorrido decenas de países dando a conocer su mirada sobre cómo impacta positivamente la gentileza en la ciudad, así como también tendencias globales en la formación académica y la vinculación con el ecosistema empresarial y social.

“Mis planteamientos son, seguramente, servir. El servicio es muy importante, es uno de los valores y de las realizaciones más íntimas y profundas que se han dado dentro de mí y que producen constantemente una sensación de integridad y de

sentido a todo lo que hago”, señala.

Nacido en 1975 en Alguer, Italia (51 años), Lumera realiza un diagnóstico sobre cómo se comporta la gente hoy bajo diferentes variables como, por ejemplo, conductas adoptadas, o cómo ser gentil tiene directa injerencia en los negocios y las personas en un contexto social que, dice, “es hiperactivo e inflamado crónicamente, que tiene disfuncionalidades mentales de impacto muy importantes y muy graves”.

En el seminario de la Unab también participó el conferencista, escritor y consultor español Joan Melé, quien a su vez es el presidente de la Fundación Dinero y Conciencia.

Melé señaló tras el seminario que el modelo social que tenemos es una extrapolación, “una continuación de un modelo biológico que a pesar de que era solo una teoría, hoy es un dogma. La teoría de la evolución de Darwin y Hegel, hoy no la puedes cuestionar”.

De hecho, sobre la situación actual de la sociedad, Melé sostuvo que lo más terrible “es que las personas que están mal, no son visibles”.

Al respecto, Lumera sostiene que la actitud a la defensiva y la desconfianza vigentes hoy en día en la sociedad “se generan como constructo educativo, y su origen primigenio es la idea de que la vida se rige sobre principios de competición y no interconexión, interdependencia y cooperación. Hemos malinterpretado el pensamiento evolucionístico de Darwin. Darwin nunca declaró que sobrevive el más fuerte”.

“Este mal entendimiento de su teoría evolutiva ha producido una sociedad que claramente crea dinámicas de violencia, dinámicas de sumisión, que utiliza la violencia como principio de autoafirmación, cuando la vida se erige en exactamente lo opuesto. La vida se sostiene a través de principios de cooperación, de interconexión y de interdependencia. Tenemos

que cambiar la forma de educar, la forma de comprender, de entender la vida y evolucionar como conciencias. Esto solo puede pasar a través de una experiencia directa, perceptiva y cognitiva relativamente a qué significa la unidad de la vida; el principio que las gobierna, las leyes reales que permiten que florezca y que produzca prosperidad. Tenemos que replantear el sistema educativo”, se extiende Lumera.

El expositor italiano plantea que la gentileza es un proceso identitario, es decir, crea sentido de identidad, de pertenencia, incluso de consenso, a partir de la capacidad de incluir, cuidar, asistir, amar y proveer a las personas. “Es exactamente lo opuesto a lo que está pasando el día de hoy: una sociedad polarizada, una violencia que se utiliza verbal, física y psicológicamente, y que se usa como principio de autoafirmación identitaria”, indica.

“O sea, tenemos problemas importantes, y cuando una ciudad firma el Manifiesto Gentil y una municipalidad entra al Movimiento Internacional de la Gentileza, es una manifestación de intentos, y empezamos a trabajar en proyectos, en escuelas o incluso en espacios públicos, como por ejemplo, en la creación de parques que tengan códigos QR con meditaciones, prácticas de relajación, de respiración consciente y prácticas para entrenar la gentileza, cambia radicalmente. Esto impacta en términos de bienestar y salud, no solo física, sino también salud emocional, relacional y social”, añade Lumera.

Según información que maneja el mismo especialista, la sociedad enfrenta un fenómeno que se llama “wandering mind”, o “mente vagabunda”, que se refiere a que una mente común adulta pasa el 47% del tiempo pensando en lo que no está sucediendo, y esto crea una sensación de inflamación mental y desequilibrio profundo. Esto, a su vez, impacta a nivel de humor y salud mental.

“Nuestro estilo de vida es absolutamente distorsionado. Lo vemos a nivel de impacto sobre la salud mental en los jóvenes. Por ejemplo, en la franja de edad de entre 12 y 19 años, un joven de cada tres manifiesta síntomas de depresión y ansiedad. Y hay un consumo de la química farmacológica que sube y se ha duplicado en los últimos 10 años entre los jóvenes”, cierra. ●



► Según Daniel Lumera, la sociedad enfrenta el fenómeno de la “mente vagabunda”, responsable de un desequilibrio profundo.