



JESÚS Y LA ACTUALIDAD

(Divaldo Franco por el Espíritu de Juana de Angelis. 1989)

Introducción. Ver la responsabilidad personal y eliminar la sombra proyectada. Roberto Assagioli penetró en las causas de las enfermedades según la realidad transpersonal del ser como factor desencadenante. Abraham Maslow descubrió la psicología del ser, la psicogénesis de las enfermedades que deterioran la personalidad del hombre. Groff relacionó la mente con el cerebro y se encuentra con el ser inmortal como agente de innumerables psicopatologías. Melanie Klein y Carl Johnson proponen a los esquizofrénicos terapias fundamentadas en el amor, en la caridad, en el perdón cristiano, El Sermón de la Montaña es la carta magna de los derechos humanos, un desafío de no-violencia para esta época. Jesús es actual, no solo por las terapias de amor y enseñanzas, sino por ejemplo de felicidad y por la paz que irradiaba. La actualidad necesita de Jesús a fin de evitar la caída en el abismo. La terapia de Jesús, obtiene como resultado la salud, la paz y la felicidad.

Jesús y los desafíos. El proceso de evolución es para el Espíritu un gran desafío, acostumbrado a las vibraciones fuertes en el campo de los sentidos físicos, y solo cuando tiene dolor desea impresiones más elevadas. Apenas busca el gozo que termina causando saturación. El primer desafío de penetrar emociones nuevas, o atrae e impulsa a tentativas más complejas y audaces. Todo en la vida son desafíos a las resistencias. La Ley de Entropía degrada, el envejecimiento y la muerte son fenómenos inevitables. Los latidos cardiacos: movimientos peristálticos, circulación de la sangre, es esencial para la irrigación de las células, la respiración es un automatismo fisiológico. En el progreso, la evolución es inevitable. La felicidad es el punto final. No debe el hombre retroceder en la lucha, salvo para reestablecerse de fuerzas y proseguir en los embates. Se ha transformado el paisaje, pero no los valores, que son los mismos, generando obstáculos e insatisfacciones. Enfrenta los desafíos de tu vida serenamente, no pretendas comodidades, realiza tu marcha y preserva tus valores íntimos, ampliándolos en la acción diaria. Quien teme a la oscuridad, se pierde en la noche. Sé tú aquel que enciende la lámpara y pone claridad en las sombras. Sigue a Jesús y nunca te detengas ante los desafíos que sirven para tu crecimiento espiritual.

Jesús y la reencarnación. Si Jesús no fuera reencarnacionista, faltaría la Justicia, oportunidad de reeducarse para el crecimiento para la libertad. Incitaba a la fortaleza moral, fiel a la Ley de Causa y Efecto. Con Nicodemo: diálogo de la necesidad de nacer de nuevo, sucesivas experiencias, amor de Dios para beneficio de todos los espíritus. La pluralidad de los renacimientos era una creencia generalizada en esa época. El Espíritu puro, jamás se enferma. Jesús tenía gran magnetismo. La psicoterapia que Él utilizaba estaba centrada en la reencarnación, el hombre es el modelador de su propio destino. Jamás condenó a nadie, ofreciendo siempre la oportunidad de reparar el daño. A todo y a todos amó con desvelo. Esparció misioneros sobre la Tierra. No te crucifiques en la conciencia de culpa después de reconocer tu error. No te encarceles en sombras. No te amargues cuando descubras que estás equivocado. Renace de tus escombros, inicia la recuperación, evitando futuros retornos expiatorios, situaciones penosas. Pide perdón y rehabilitate ante aquel a quien ofendiste y perjudicaste. Si él te disculpa, eso será bueno para ambos. Y si no lo hace, compréndelo y sigue adelante sin volver a equivocarte. Perjudicado por alguien, perdónalo y libérate de él, proporcionándole paz y viviendo el bienestar que resulta de la acción correcta. La reencarnación es una concesión superior que no puedes desperdiciar. Cada momento es valioso para tu trabajo de sublimación, de desapego, de amor puro. Abrevia tus renacimientos mediante la acción correcta y el servicio sin cansancio, con alegría, pues para entrar al reino de los Cielos, es necesario nacer de nuevo.

Jesús y la humanidad. El Evangelio, invitación para el hombre. Jesús no creó ninguna doctrina, ningún sistema, hizo de su vida el modelo para que el hombre se pudiera humanizar. El hombre ha sido símbolo de violencia, prepotencia y presunción, domina el mundo exterior pero con fragilidad y conflictos. A través de su ejemplo: hombre humilde, simple, sumiso y fuerte en su perennidad espiritual. Sustentó en el amor los pilares de la ética. No se valió de sofismas, fórmulas complejas ni exige elevada inteligencia. Es el Hombre que más se identifica con Dios, no se refiere a Él como si estuviera distante, lo presenta en forma de Amor, amable y conocido, compasivo y amigo. Niega al mundo sin maldecirlo, y se sumerge en las meditaciones profundas bajo el brillo de las estrellas luminosas del Infinito. Jesús no funda ninguna doctrina. Los que dicen que son sus seguidores pero no viven sus ejemplos, no los sigas, síguelo a Él, en el contenido de sus mensajes, aún tan vivos como ignorados. Permite que Él entre en tu corazón y en tu



mente. Necesitas de Él para que crezcas y salgas de tus propios límites rumbo a lo infinito de su amor. Jesús vino al hombre para humanizarlo. Debes olvidarte de tus pequeñeces y recibirlo para tu realización plena y total.

Jesús y el Amor. Jesús es el Ser más perfecto e integral jamás encontrado en la Tierra, integración profunda con la Conciencia Divina, conservando la individualidad en perfecto equilibrio psicofísico. Nunca se sometió a imposiciones vigentes de la cultura primitiva, donde predominaba el soborno, conservadurismo hipócrita, legislación arbitraria y parcial, preocupación por las formas y la apariencia. Se sublevaba ante la injusticia. Paciente y pacífico, sereno en las circunstancias más adversas. Eligió el amor como solución para todos los cuestionamientos, el perdón como terapia eficaz para todas las enfermedades. No se sometía a conveniencias de raza, ideología, partido y religión en detrimento del amor. Se compadecía de todos y mantenía la energía que educa, edifica, disciplina y salva. No se perdía en sentimentalismos, el amor orientaba sus pasos, sus palabras y sus pensamientos.

Jesús y la tolerancia. El juzgamiento de las faltas ajenas constituye un acto grave de inhumanidad. El problema del pecado pertenece al que lo practica con un proceso de autoflagelación, que pesa como culpa en su conciencia. La culpa es una sombra perturbadora en la personalidad, responsable de enfermedades. Al juzgar las acciones que considera incorrectas en el prójimo, realiza un fenómeno de proyección de su sombra en forma de autojustificación. La tolerancia, tiende las manos generosas para que se levante. En el juzgamiento de errores ajenos, descubrimos propósitos ocultos y la venganza-placer de constatar la debilidad de los otros individuos, quienes siempre merecen la misericordia que todos esperamos encontrar en circunstancias equivalentes.

Jesús siempre fue severo en la educación de los juzgadores de la conducta ajena. A los delincuentes, instrumentos reeducativos, pero jamás punitivos. El juzgamiento personal, que ignora las causas generadoras de los problemas, demuestra el primitivismo moral del hombre. A pesar de tener en el ojo una viga que le dificulta la visión, puede ver la paja en el ojo de su prójimo. Jesús nos enseña las técnicas de liberación para que adquieran la paz.

Ten compasión del que cae. Su conciencia será su juez. Ayuda al que tropieza. Su debilidad ya es un castigo. Tolera al infractor. Él es tu futuro, en caso de que no dispongas de fuerzas para preservar el bien. La tolerancia que utilices para con los infelices se transformará en la medida emocional de compasión que habrás de recibir cuando llegue tu hora, ya que nadie es inexpugnable, ni perfecto.

Jesús y la honra. Jesús, identificación con la tarea que vino a realizar, al proyectar la Verdad, no oprimía con su natural superioridad. Los que se aproximaban a Él encontraban la paz, optaban libremente por seguirlo. Él sabía despertar las potencialidades latentes en cada uno. El hombre moderno prosigue, con las mismas aspiraciones y necesidades de sus antepasados, con excepción de algunas conquistas obtenidas. Todavía conserva carencias e inseguridades que perturban su estructura emocional. Para alcanzar la libertad inferior y la emancipación, necesita la luz del conocimiento y el coraje para entregarse con decisión a la honra de los objetivos que persigue. Saber lo que pretende de la vida y de qué modo conseguirlo es el proceso de la madurez personal. Mi padre, mi madre y mis hermanos son aquellos que hacen la voluntad de Dios. La honra es el coraje de elegir lo mejor. Su honra lo llevaba a proseguir, incluso luchando contra todos los factores hostiles. 20 siglos después, Él es el mismo escultor de almas, que trabaja el granito de las vidas para liberarlas. Entra en ti mismo y ausculta tu conciencia a fin de que sepas lo que pretendes, lo que es mejor para ti, así como la manera de contestarlo. Libérate de todo lo que constituya un obstáculo, a fin de que sigas adelante con plenitud. Después de eso, no serás el mismo, ni volverás a equivocarte. La conciencia del deber se manifestará en ti a través de la honra de avanzar según modelos de respeto a todos y a todo, pero con libertad total.

Jesús y la justicia. La Justicia: objetivo reparar el daño causado y corregir al infractor, tornándolo útil para la sociedad. Trabaja a favor de la educación, con métodos disciplinarios, inclusive limitando la libertad del delincuente, para resguardarlo, así como a la comunidad de males más graves. El delito es por la falta de respeto a los códigos, leyes que garantizan los derechos y deberes para todos. Cuando la Justicia se corrompe, el hombre desvaría y el abuso de autoridad lo conduce a la sandez. En una sociedad justa, todos gozan de idénticas oportunidades de progreso con adecuada distribución de beneficios. El fuerte, ampara al débil, el sano socorre al enfermo, el joven ayuda al anciano: felicidad como consecuencia de la



solidaridad. A medida que el hombre desarrolla los sentimientos y perfecciona la inteligencia, sus leyes son menos rígidas y su Justicia es más ecuánime. En los pueblos primitivos: la ley del más fuerte, posteriormente por la herencia, hasta que la responsabilidad personal tiene prioridad en la acción libre de sus miembros. Falta todavía, para que haya respeto del hombre por la vida, por el prójimo, por la naturaleza, por la Justicia sin arbitrariedad ni castigo.

Jesús era el paladín de la Justicia ecuánime, con benevolencia y objetivo de la educación. Los hombres se conquistan por sus conquistas intelectuales y morales, es una adquisición personal. Compasión, porque sabe que son enfermos del alma, de la cual proceden todos los fenómenos del comportamiento. Se hizo humilde y habló acerca de renunciar a la arrogancia, enseñó la generosidad y la practicó. El verdadero poder y la Justicia vienen de Dios. Víctima de las circunstancias que te oprimen, confía en Dios y aguarda. La auténtica Justicia, siempre encuentra al infractor. Se justo, ecuánime con todos.

Jesús y el deber. De manera inconsciente, hay quien se cree merecedor de todo. No asumen responsabilidades, ni cumplen con los deberes que les corresponden. Son exigentes ante la conducta ajena y sus propios errores. Crean situaciones desagradables. Son ingratos si no se los considera de la manera que ellos creen que merecen. Afables en el éxito, son agresivos en el fracaso. Se olvidan de que todos tenemos deberes impostergables. Nadie tiene derecho a disfrutar sin trabajar. El deber conduce a la evolución. El deber ante la vida: ser útil, favorecer el progreso, vivir con dignidad. La acción predomina porque es el resultado del deber. Nunca prometas que vas a realizar algo que no pretendes hacer. El deber que impone renuncia y sacrificio, también eleva hacia la armonía, liberándote de conflictos y dudas. No ceses de crecer interiormente, jamás permanezcas inoperante. Eres servidor del mundo.

Jesús y la alegría. La tristeza que te domina, es una grave enfermedad que debes combatir. Los argumentos de infelicidad y de insatisfacción, son mecanismos de evasión de la realidad. Todos tienen problemas. Su ausencia generaría una falta de motivación para el progreso. Transfórmalo en una bendición, para la reflexión y no al desánimo. La tristeza perjudica al organismo, consume la vida. Todo alrededor es un himno de alabanza, de alegría, de gratitud a Dios, fíjate bien.

La tristeza es por la reminiscencia del pasado espiritual (impresiones pesimistas, que hay que eliminarlas del inconsciente con ideas nuevas positivas, los hábitos enraízan porque se repiten, dominando los automatismos de la mente y del cuerpo) y perturbación con repercusión obsesiva (por entidades desencarnadas, malévolas, logran sintonizar con tus ondas psíquicas). No reencarnaste para pagar, sino para resarcir con amor, liberándote de los compromisos negativos mediante acciones relevantes. Si permaneces infeliz, eres víctima de ti mismo, si resuelves salir del caos, te transformas en tu propio psicoterapeuta. Jesús siempre cultivó la alegría, la bendición de la salud, la paz. El renacimiento es victoria sobre la muerte. Examínate mejor y ve en la dirección del éxito. Sufres presiones que son falta de humanidad, pero tuya es la sumisión a esa fuerza opresora que aceptas. Si quieres salir de la tristeza, puedes hacerlo, de lo contrario, eres responsable y te complaces de ella, lo que equivale a una seria enfermedad. Alegraos decía Jesús, pues ha llegado hasta vosotros el reino de Dios. Ese reino está dentro de nosotros, esperando a ser descubierto y habitado.

Jesús y el coraje. Jesús no fue condescendiente con el crimen disfrazado de legalidad, ni con la arrogancia enmascarada de humildad, injusticia apoyada por los poderosos, con la hipocresía disfrazada de honestidad, con la discriminación. Se convirtió en la voz de los humildes y olvidados. Su palabra suave junto a los sufridores, era contundente ante los perversos. En ningún momento le preocupó perder la vida, para eso había venido. No negoció favores. Mantenía el lenguaje y conducta apropiados para cada ocasión. Vivió y actuó con firmeza. Apóyate en Él, busca en Él el ejemplo. Ten el coraje de vivir, no te escondas ni justifiques tu situación con excusas y mentiras. Rompe los grilletes que te retienen con el miedo, en la inseguridad, la inestabilidad, el sufrimiento moral y físico. Enfrenta con naturalidad tus límites y angustias, confiado en la victoria, sin evadirte de los deberes que tienes que realizar. Ante cada fracaso, aprende a no repetir el error, sin depresión ni arrepentimiento. La experiencia es la suma de los intentos que dieron resultados positivos y negativos. Nunca temas a nadie atribuyéndole superioridad que no posee. Respeta las conquistas de cada persona, siendo un estímulo para ti. Tienes el deber de crecer siempre, sin que te detengas, actúa con optimismo. El miedo es un gran enemigo. El coraje nace en los valores morales del hombre que elige la conducta correcta para la vida feliz. El coraje de vivir debe ser entrenado



continuamente, venciendo la timidez, el miedo al fracaso, complejos de inferioridad, enfermedades reales o imaginarias. Fortalece el ánimo ante cada triunfo y reconsidera la acción ante cada fracaso. El coraje es una conquista, que difiere de la temeridad. El hombre de coraje espera, confía y actúa en el momento apropiado. El temerario es precipitado, irresponsable y carece de piedad. Toma como ejemplo para tu vida el coraje de Jesús y avanza tranquilo.

Jesús y la decisión. Los bienes materiales favorecen el confort, el progreso, la paz entre los hombres si está bien distribuidos, se pueden convertir en grilletes que aprisionan, y pasando de mano en mano, son cosas muertas que no merecen preferencias ante las verdades eternas. Los goces materiales son cadenas muy resistentes que sujetan a los hombres a las pasiones primitivas y conducen a la descomposición moral. El miedo de asumir compromisos importantes impide el desarrollo intelectual y moral del individuo y lo mantiene estancado en la rutina despreocupada y monótona de su día a día. La invitación de Jesús se inicia con la renovación íntima y sigue con la acción constructiva del Bien en todas partes. El miedo disuelve la individualidad humana, responsable de desastres y crímenes que podrían ser evitados, y nos conduce a la muerte de las realizaciones dignificantes y de las propias criaturas.

Observa lo que elegiste: seguir la vida y vivirla, o acumular tesoros muertos para sepultarlos en el olvido. Te quejas de los problemas y olvidas que en la Tierra estás para aprender, y reeducarte. Déjate llenar por la presencia de Él, renacerás de los escombros y volarás rumbo a la Gran Luz, superando la noche que te aturde.

Jesús y la responsabilidad. Se tiende a huir de la responsabilidad, transfiriendo el fracaso a los otros o a la suerte del nacimiento y al propio Dios. Se apega a la culpa y se sumerge en la depresión donde oculta su infantilidad. La responsabilidad resulta de la conciencia que discierne y comprende la razón de la existencia humana, su finalidad y sus metas, trabajando para asumir el papel al que ha sido destinado por la vida, no se evade ni se precipita, con un programa de acción tranquila de deberes en el progreso individual y colectivo, conquistando la plenitud. El hombre responsable sabe qué hacer, cuándo y cómo hacerlo. No se convierte en parásito social, ni se hospeda en el triunfo ajeno ni en las excusas. Cuando se moviliza en el morbo de las pasiones, desajusta los mecanismos emocionales, tornándose víctima de sí mismo y permitiendo las enfermedades degenerativas. La renovación moral favorece la canalización de las energías saludables, preservando al ser para los cometidos elevados a que se destina. La humanidad sobrevive gracias a los hombres responsables que hay en ella, que trabajan a favor de lo bueno, de lo bello y de lo ideal, mediante el sacrificio personal. A nadie transfieras la causa de tus torpezas y fracasos y recomienza la acción transformadora, y serás siempre responsable por los efectos de tus actos. Cosecharás conforme sembraste. Asume tu compromiso con el Maestro y permanecerás saludable interiormente, prosiguiendo en tus deberes con responsabilidad.

Jesús y la revolución. Jesús siempre actuó de psicólogo profundo. Las parábolas las hacía para que el farsante quedara descubierto con sus propias palabras. Simplemente los amaba, transmitiéndoles seguridad y auxiliándolos a redescubrir las potencialidades latentes que se hallaban abandonadas, sin impedirles que prosiguiesen según su deseo. El esfuerzo es arduo y la perseverancia, el tiempo y el trabajo llevan a la victoria. Revolúcionate, rompiendo con el conformismo, la autoflagelación, la autopiedad, el pasado sombrío. Renace desde adentro. Ábrete al amor y ama sin esperar respuesta. No estás solo.

Jesús y las posesiones. El apego a los bienes materiales, es una jaula que aprisiona, causa miedo de perder lo que se acumula, por el ansia de aumentar el volumen de los recursos, por tener que dejarlos ante la muerte, intoxica con orgullo y prepotencia, endurece los sentimientos, que pierde la solidaridad, la compasión, la caridad, olvidándose de los otros para pensar en sí mismo, abandonando el espíritu de servicio que favorece el progreso, hay que repartir los valores, ofreciendo dignas oportunidades de trabajo. Rico es todo aquel que da, distribuyendo los recursos, que se multiplican. El rico es un inversor consciente, que no paraliza el crecimiento de la soledad. Verdaderamente, el hombre no posee nada, ni siquiera se posee a sí mismo o a su vida, es el usuario de aquello que llega hasta él y luego entrega. El descubrimiento de esa realidad lo armoniza. En el mundo disfruta, pero no retiene, en la vida permanece, pero no abusa. Solamente es feliz aquel que es libre. Solo existe felicidad en quien se encontró con la verdad, la asimiló y la adoptó como norma de conducta. Decía Jesús: despójate de todo, da a los otros lo que sea útil y sígueme.



Jesús y los tormentos. El mundo es un lugar de placeres inmediatos, con presencia del sufrimiento que forma parte de su imperfección. Jesús fue el prototipo de la felicidad, amaba a la naturaleza, a los hombres, las labores simples. Tus tormentos actuales son los que engendraste en vidas pasadas, los conflictos se suceden y vas de una desesperación a otra. Fobias, complejos, ideas y deseos reprimidos dominan tu paisaje mental, y te sientes un fracasado. Nadie está en la Tierra, predestinado al sufrimiento, todos retornan al mundo para aprender, recuperarse y reconstruir. Ante la ausencia del amor-acción, aparece el dolor-renovación. Prepárate para la paz, la liberación de los tormentos. El amor que se convierte en reparación de errores es el eficaz medicamento moral del cuerpo, de la mente y del alma. Ama y tranquilízate, dejando tus tormentos en el pasado.

Jesús y el descanso. El hombre desea descansar, distraerse, salir del trabajo, reponer energías, vacaciones, excursiones, deportes, diversión, fiebre de viajes. Aquel que no los realiza se siente disminuido, marginado, sin status social. Los viajes suelen ser penosos y las excursiones agotadoras, poco descanso y mucha incomodidad, se impresiona a los que se quedaron y se hacen comentarios exagerados. Todo cambio de actividad permite renovar las energías y dar nuevas motivaciones. Las vacaciones son necesarias, descanso y esparcimiento que le da alegría y le renuevan para proseguir el trabajo, pero las actividades excitantes es un esfuerzo innecesario con desperdicio de energías. Existe preocupación por la vestimenta, apariencia, compras que agotan el sistema nervioso, que genera irritación y malhumor. El trabajo es ley de la vida, así como el descanso (tranquilidad interior para recuperar fuerzas, optimismo y estar bien con la vida). Espacios de relajación, lectura, deporte sano, convivencia con personas alegres, sin ruidos, viajar en calma sin prisa, meditar, orar, confraternizar con los sufridores, confortándolos y ayudándolos, escuchando música, son recursos valiosos y técnicas de descanso. Basta con conversar con Dios (oración), mediante la habitación en el mundo interior, en ese lugar silencioso oirás a Dios. Descúbrete, conócete mejor. Descansa con acción edificante.

Jesús y la inseguridad. En la Tierra, la seguridad es remota, al ser un planeta de pruebas y expiaciones, con estados transitorios de armonía, alterados por desgastes, desajuste y renovación constante de piezas. Angustias y alegrías se alternan, no se liberan de los instintos agresivos que les conduce a neurosis, paranoias, enfermedades mentales y violencia. El mercado del sexo, drogas, vicios, enloquecen a las poblaciones. La desconfianza se instala en lo íntimo. Aquel que persevera hasta el fin, estará a salvo (estado de conciencia tranquila, de autodescubrimiento y gobiernan los impulsos desordenados y armonizan al individuo). A salvo estará aquel que sabe quién es, qué vino a hacer y se entrega al compromiso establecido. Cada persona tiene un compromiso específico con la vida. Id y predicad. Llegar a la madurez con esfuerzo constante, con avances y retrocesos, y proseguir hasta la meta final. Si deseas seguridad en la vida, busca a Jesús y confíale tus planes. La seguridad llegará como efecto de la paz, que te iluminará el corazón.

Jesús y los sufrimientos. El querer en profundidad, altera el cuadro psicofísico que se transfiere desde el estado de desarmonía en que se encuentra hacia el de equilibrio reparando al organismo. La enfermedad no es más que un síntoma del desajuste del Espíritu. El acto de querer lo libera de los elementos perniciosos que se presentan en la emoción, en la mente y en el cuerpo. Querer es decidirse, abandonando la comodidad o el miedo de asumir responsabilidades nuevas ante la vida. Quien quiere, invierte y obtiene resultados. El creer es una decisión seria, de madurez emocional y humana. Querer y creer conducen hacia el éxito. Si quieres la paz y la salud, ese momento es ahora.

Jesús y la ingratitud. Los sentimientos de amor, justicia, caridad y gratitud son cualidades que deben ser cultivadas con esfuerzo, por eso son más comunes la rebeldía, agresividad e ingratitud (falta de consideración e imperfección del alma, el ingrato es un enfermo que se consume en el orgullo y la insatisfacción, los ingratos son numerosos, soberbios y autosuficientes). Desapego de las pasiones para ocuparse del reino de Dios. Cuando se busca lo más importante, se elimina lo secundario, que deja de tener valor. Los hombres en su superficialidad, anhelan lo inmediato, pero los deja ansiosos nuevamente. Por inmadurez espiritual, cortan el árbol y no tienen donde recoger alimentos, así actúan los ingratos, ensucian el agua de la fuente, viven en soledad, desconfiados, se vuelven neuróticos, no son amados. Prosigue ofreciendo luz.



Jesús y los enemigos. El progreso tecnológico es una igualdad deshumanizadora que el consumismo establece como logro social, la comunidad se considera feliz en base a los instrumentos electrónicos que dispone, los individuos se imitan, debilitando los ideales, la ética, la familia, la criatura humana. Falta de solidaridad, orgullo, egoísmo, comodidad social aparente. Concéntrate en Jesús, la propia terapia actuante, recupera tu humanidad y no sigas los modelos del consumismo. Permanece abierto a la renovación, la diversidad y tu identidad, gozarás de optimismo, factor social para una vida sana y para un interrelacionamiento social saludable.