

## MENS IN CORPORE

Autor: Eunoia

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 25/10/2024

---

### MENS IN CORPORE

Décimo Junio Juvenal, poeta satírico del siglo I, escribió la famosa frase *Mens sana in corpore sano*. Esta frase es bien conocida por todos, y ha sido proclamada a los cuatro vientos como un ideal de salud y una defensa de la necesidad de potenciar la salud de la mente, mediante la salud del organismo físico en su conjunto.

Juvenal no construyó la frase al revés: *Corpore sano in mens sana*. Eso quiere decir que entendía que la mente habitaba en el cuerpo, que era parte constitutiva del cuerpo, sin el cual no existía; y no a la inversa. Y, por ende, que era esa unidad lo que había que pedir a los dioses mantuvieran en salud.

Juvenal, por lo tanto, entendía que lo primero era lo material, el cuerpo, y lo secundario la mente, el pensamiento "en" el cual habitaba ese, su producto. También es cierto que ni a los propios dioses se les hubiera ocurrido invertir la sentencia.

Pero así como Juvenal dijo "Se debe orar que se nos conceda una mente sana en un cuerpo sano, que pueda soportar toda clase de esfuerzos, que no sepa de ira y esté libre de deseos....", transmitiendo una filosofía de vida en equilibrio mente-cuerpo o cuerpo-mente aparentemente simple, siglos más tarde hemos comprobado lo desafiante y complejo que es conseguir el equilibrio, en la cuerda floja de nuestra agitada vida

¿La salud mental se encuentra en los cuerpos sanos, o para tener un cuerpo sano es imprescindible la salud mental?

Lo primero está demostrado, el ejercicio físico mejora la salud mental... cuestión de endorfinas ... pero también las emociones tienen un reflejo demostrado en el plano corporal o físico, por lo que esa interconexión, esa bidireccionalidad es la clave del bienestar.

Nuestra salud mental vive en constante desafío en un entorno completamente hostil de estrés, prisas, presiones, conflictos, incertidumbres, falta del tiempo para la desconexión que hacen "mella" en el cuerpo: cansancio, dolores musculares, cefaleas, trastornos gastrointestinales, disregulaciones hormonales, problemas dermatológicos etc.

Somos alma, cuerpo y razón y debemos conjugar todo ello para un único fin: Vivir.

Como dijo Juvenal "Te muestro lo que tú mismo puedes darte, con certeza que la virtud es la única senda para una vida tranquila".

---

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [Eunoia](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)