

# APRENDIENDO A PENSAR, A QUERER Y A VIVIR

## ¿DE QUÉ HABLAMOS?

La vida es un proceso dinámico, con desarrollo desde la concepción (de ordinario en el vientre materno) hasta la muerte. Transcurre como un proceso que atraviesa diversas fases o edades (periodo intrauterino, recién nacido o lactante, primera y segunda infancia, adolescencia, madurez, senectud...), con características propias y transiciones poco precisas. En esa progresiva maduración se evoluciona creciendo por dentro y por fuera, en un enriquecimiento progresivo y pluridimensional.

Las tres áreas que analizaremos constituyen ámbitos esenciales de nuestra existencia, pensamiento, amor y conducta.

No es posible amar lo que no se conoce. Es el pensamiento, porque nos permite conocer lo que nos constituye y lo que nos rodea, la actividad básica de nuestro querer y de nuestro vivir.

La conducta es la manifestación externa de nuestros pensamientos y afectos, lo que nos expresa ante los demás. *"Obras son amores y no buenas razones"*, suele decidirse en tono coloquial. Y es que en nuestra inteligencia y en nuestro corazón se elaboran los principios rectores de nuestras acciones. Unas veces domina el pensamiento -son los cerebrales, fríos de temperamento y reflexivos-, mientras que en otras ocasiones es el sentimiento quien se lleva la palma a la hora de decidir. Eso es lo que justamente sucede a los temperamentales, sentimentales, emocionales o coléricos.



## ÍNDICE GENERAL

### I. APRENDIENDO A PENSAR

#### INTRODUCCIÓN

1. PENSAMIENTO Y VIDA
2. EL HEMISFERIO DOMINANTE DEL CEREBRO
3. LOS SESGOS

### II. APRENDIENDO A QUERER

#### INTRODUCCIÓN

1. SENTIMIENTOS Y AFECTIVIDAD
2. EL CEREBRO EMOCIONAL
3. AMAR O QUERER, ¿NO ES LO MISMO?
4. CONOCER CON EL CORAZÓN

### III. APRENDIENDO A VIVIR

#### INTRODUCCIÓN

1. SE VIVE COMO SE PIENSA  
O SE ACABA PENSANDO COMO SE VIVE
2. EQUILIBRIO
3. ¿BURBUJAS? ¡NO, GRACIAS!
4. DESDE LA TORRE

# I. APRENDIENDO A PENSAR

## I. APRENDIENDO A PENSAR

### INTRODUCCIÓN

Pensador es quien piensa, especialmente si lo hace con intensidad y eficacia. Eso afirma el diccionario con tal oportunidad que resalta el pensar bien, frente al mucho pensar.

La actividad pensante se aprende. Más si se cuenta con buena materia gris en el propio cerebro y aún más, si se cuenta con un ambiente propicio y buenos maestros.

Hay que comenzar pronto, aunque siempre es tiempo de hacerlo y no conviene dejarlo, pues es la mejor preparación frente al deterioro cognitivo de la demencia o la enfermedad de Alzheimer.

El pensamiento será normal o patológico, aunque **siempre habrá algunas deficiencias en nuestra actividad pensante**, que apunten hacia lo obsesivo, lo depresivo, la frialdad esquizoide, la teatralidad histérica, la narcisista o la delirante.

**Conocer nuestro modo de pensar y tender a corregir lo que proceda es una sabia y eficaz inversión.** Adentrémonos en este difícil y apasionante ámbito de nuestro ser personal.

### 1. PENSAMIENTO Y VIDA

**Aprender a vivir, esa es la meta, eso es lo básico y esencial.** Y además, concretado en nuestro vivir personal y no en que otros vivan por mí.

Esto que decimos exige una condición previa: aprender a amar. Porque **el amor es la esencia del buen vivir**, no existe buena vida sin buen amor. Es más, resulta obligado no perder de vista, con S. Juan de la Cruz, que *"al final nos examinarán en el amor"*. A fin de cuentas, es lo que nos debería importar.

Y antes -en el orden teórico, pues en el práctico todo es simultáneo- aprender a pensar. Así es la naturaleza humana, así somos: Es preciso conocer para poder amar, sólo es amado aquello que previamente se conoce y que nos resulta, o hacemos que nos resulte, amable. Es preciso aproximarse y contactar con el objeto de nuestro amor para percatarnos de su verdad, bondad y belleza y así despertar, como respuesta voluntaria, nuestro personal amor.

**Pensar**, según el diccionario admite varias acepciones:

- Formar y ordenar en la conciencia ideas y conceptos.
- Meditar, reflexionar.
- Hacer proyectos para poner en práctica alguna cosa.
- Tener determinada opinión.
- Imaginar, imponer. Ejemplo: ¡quién lo iba a pensar!

Pensante es el que piensa y pensador el que lo hace con especial intensidad y eficacia

***Parece obvio que pensar es razonar, reflexionar, meditar, proyectar, etc... y esta actividad sí que resulta ciertamente enriquecedora para la persona que la realiza. Quién cultiva y logra el hábito de pensar tiene mucho ganado para llegar a buen puerto en el navegar de su vida.***



# APRENDIENDO A PENSAR, A QUERER Y A VIVIR

Pensar no es imaginar, es algo diferente aunque muchos se enfrascan en su mundo imaginario teniéndose por pensadores. El tiempo se encarga de "sacarles del error", a veces, con un coste bastante elevado aunque "nunca es tarde si la dicha es buena", es decir, si llegamos a rectificar.

Para el Diccionario, **imaginación** resulta ser:

- La facultad de evocar imágenes.
- El sentido interno de reproducir en la mente rastros de impresiones sensoriales en ausencia de sus objetos.
- Facultad de inventar, crear o concebir.
- Falsa idea. Ilusión o sospecha sin fundamento real. Ejemplo: "eso no son más que imaginaciones tuyas".

Podríamos decir que el imaginar viene a ser una especie de práctica pensante, necesaria en el desarrollo de nuestra inteligencia, pero que requiere moderación y control.

**Equivocarse es propio del hombre. Y rectificar viene a ser como renacer.**

**Pensar antes de actuar es sabiduría.**

## 2. EL HEMISFERIO DOMINANTE DEL CEREBRO

El pensamiento es el resultado de la actividad del córtex, la capa exterior del cerebro, que es el sector orgánico más complejo conocido por el hombre. El cerebro tiene 100.000 millones de neuronas y 100 billones de conexiones o sinapsis interneuronales. Las personas que saben aprovechar esta maravillosa herramienta, pueden llegar a ser genios.

Ciertamente, **se aprende a pensar a base de entrenamiento, de observación y de la corrección de errores.** Es lo que se llama sistema prueba-error, siendo el único -o al menos, el mejor- procedimiento de aprendizaje.

**El éxito en la vida se relaciona básicamente con dos capacidades: la de intuir nuestro propio mundo mental y el de otras personas.** Ambas capacidades están estrechamente relacionadas y bajo el control de los lóbulos frontales. Cuando su función falla, se reduce o anula la conciencia inten-

cional del propio mundo cognoscitivo. Es lo que se llama Anosognosia, una situación psicopatológica que implica el desconocimiento de estas propias deficiencias y, por lo tanto, la falta de interés para esforzarse en corregirlas o recuperarlas.

**En cuanto a la capacidad de intuir el mundo ajeno, la lesión frontal condicionará la ausencia de interactividad, del "hacerse cargo", tan importante en la vida de relación satisfactoria y eficaz.** Es algo muy relacionado con la tan en boga "inteligencia emocional". Los afectados por estas lesiones "actúan a su aire", sin hacerse cargo de si son -o se comportan- como inoportunos, parados, carentes de interés en sus intervenciones, etc.

El cerebro moral, así han sido designados los lóbulos frontales, por ser el asiento de lo que podríamos llamar la madurez social y la personalidad moral.

Es interesante y sorprendente saber que **al hemisferio dominante** (sea el derecho en los zurdos o el izquierdo en los diestros) de un individuo concreto **le corresponden funciones de:**

- Pensamiento verbal
- Cálculo aritmético
- Lógica secuencial y lineal
- Delimitación de conceptos
- Análisis
- Escritura
- Atención al principio de no contradicción

Por el contrario al otro, **al no dominante**, al hemisferio izquierdo de las personas diestras, **le corresponde:**

- Comprender las relaciones espaciales
- Relacionar las partes con el todo
- La actividad fisiognómica o de reconocimiento, -con poca información- de un rostro, un paisaje, o una claridad

El conocimiento y el uso práctico del "folleto explicativo" de la propia vida (y de la ajena) es necesario, o al menos conveniente, para el acierto en el vivir.

# I. APRENDIENDO A PENSAR

## 3. LOS SESGOS

**El pensar nos engrandece.** De entrada, ya de por sí, posibilita y alimenta la comunicación y el lenguaje, profundiza en la conciencia de sí mismo, dando paso al despliegue y al ejercicio de nuestro amor.

El pensamiento humano está condicionado por los SESGOS atributivo, psicosomático y atencional. El primero está constituido por los conceptos y vivencias, previos que van a influir en lo que ahora percibimos o pensamos. El sesgo psicosomático consiste en el estado fisiológico actual, ya que si estamos febriles, indispuestos, cansados o con náuseas el pensar será diferente. El grado de atención es muy importante para la calidad del pensar y es lo que da lugar al tercero de los sesgos.

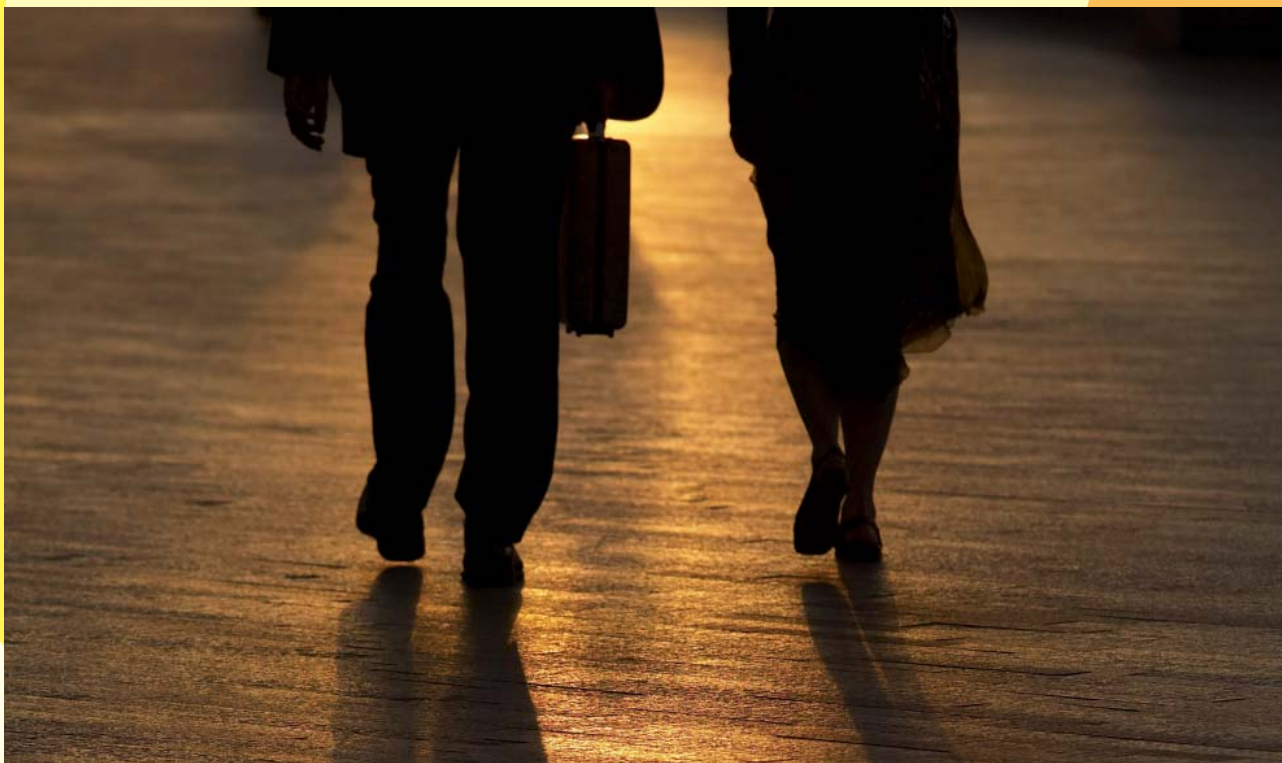
**Como nuestro conocimiento,** en cualquier ámbito que se considere, **es parcial y progresivo nos**

**corresponde tener, necesariamente, fluctuaciones en nuestro amor.** Saberlo nos ahorrará frustraciones, dolores de cabeza y más de un disgusto.

Ortega y Gasset describió muy certera y claramente que **conocemos mediante perspectivas y percibimos fragmentariamente,** por lo que cuanto más completo y fiel sea el conocimiento, cuantas más perspectivas poseamos respecto a un asunto y cuanto más profundo y correcto sea nuestro proceso pensante, mayor será la capacidad desplegada y la perfección lograda en y por nuestro amor. **De ahí la necesidad de un conocimiento progresivo, selectivo e indefinido a lo largo de nuestra vida.** El amor nos urge y nos motiva a seguir conociendo.

**"Cualquier hombre puede, si quiere, ser escultor de su propio cerebro".**

Ramón y Cajal.



## BIBLIOGRAFÍA

Álvarez Romero, M. y García Villamizar, D. 2007. *"El Síndrome del Perfeccionista: El anancástico"*. Almuzara. Córdoba.

Álvarez Romero, M. 2005. *"¿Sabes pensar?"*. Almuzara. Córdoba.

Gaja, R. 2003. *"Bienestar, autoestima y felicidad"*. Plaza y Janés. Barcelona.

Guitón, J. 1984. *"Aprender a vivir y a pensar"*. Encuentro. Madrid.