

# APRENDIENDO A PENSAR, A QUERER Y A VIVIR

## III. APRENDIENDO A VIVIR

**Dr. Manuel ÁLVAREZ ROMERO**

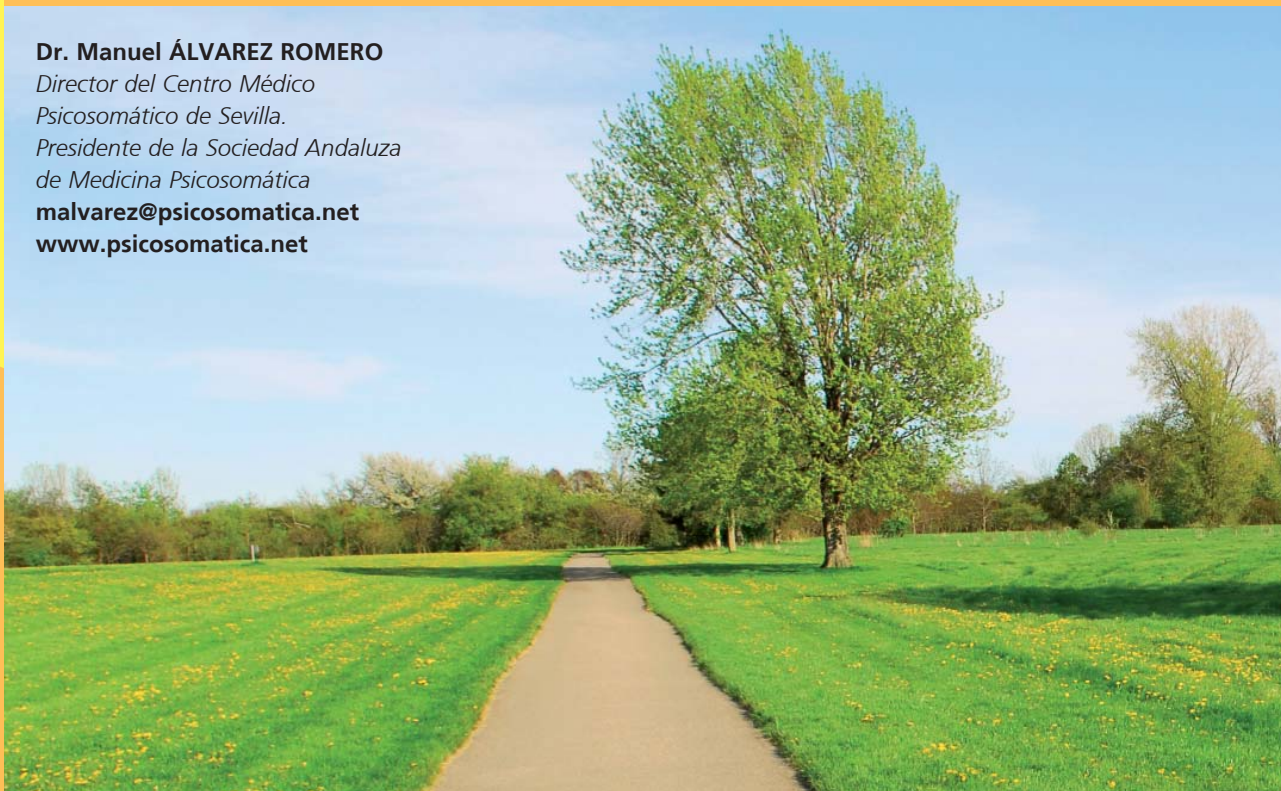
*Director del Centro Médico*

*Psicosomático de Sevilla.*

*Presidente de la Sociedad Andaluza  
de Medicina Psicosomática*

**malvarez@psicosomatica.net**

**www.psicomatica.net**



### INTRODUCCIÓN

No se es sabio por mucho sufrir; por eso se es a lo sumo erudito, algo que puede llegar a ser pedante. Se es cabal y verdaderamente sabio en la medida en que por más y mejor saber logramos un más y mejor vivir. Y esto suele ser consecuencia de haber hecho de la verdad aspiración y logro de nuestro entender, a la par que brújula y norma de nuestro vivir. Son ideas del profesor Silverio Palafox, que nos servirán como punto de partida en la comprensión del propio vivir cuando partimos de nuestros pensamientos y amores.

Mientras escribimos el libro de nuestra vida, en esas páginas en blanco que nos son dadas para que, con libertad y responsabilidad, vayamos trazando palotes de niño, textos góticos o algoritmos algebraicos, nuestra biografía se va completando. Más paginas con contenido y menos en blanco. Así es el vivir. Y así ha de ser reconocido.

*“Tempus breve est”, los días son fugaces y en número concreto. ¿A quien se le escapa la insensatez de matar el tiempo?*

Hora es de despertar, de descubrir el inmenso tesoro que son nuestros días y ponerse manos a la obra para cultivar los talentos que entrañan.

Plantear preguntas y ponerse a trabajar, sin hacer tragedia, hasta responderlas, es garantía de felicidad. No está mal el consejo del Profesor John Sulston, Premio Nobel de Medicina 2002, para sentirnos estimulados a una vida serena, intensa, profunda y feliz.

Quizá así podemos incorporar a nuestra cotidianeidad la preciosa recomendación-oración que se atribuye a Marco-Aurelio:

*“Dios mío, dame la serenidad  
de aceptar lo que no puedo cambiar  
el coraje de cambiar aquello que puedo,  
y la sabiduría de reconocer la diferencia”.*

# III. APRENDIENDO A VIVIR

## 1. SE VIVE COMO SE PIENSA O SE ACABA PENSANDO COMO SE VIVE

**En nuestro maratón biográfico hemos de echar mano del sentido común y de la coherencia, si pretendemos una buena carrera y un final feliz. Y es que el sentido común tiene un enorme valor preventivo y terapéutico respecto a la salud física y mental, a la salud psicosomática.**

Por eso, los romanos hablaban del “sentido de los sentidos” o “*sensus comunis*” y lo centraban en la sensibilidad, verdad y humildad. Antes, los filósofos griegos lo relacionaban con la inteligencia natural y la sana razón. Para mí que es la base de la buena decisión, razonable y coherente y de la madurez personal.

Pero, ¿se puede adquirir o acrecentar el sentido común? Por supuesto, porque **sobre la base de condiciones innatas cabe una permanente evolución hacia el “sentido común” o el “sinsentido”**. Lo avala la experiencia secular y el día a día. Y lo

clarifican las múltiples investigaciones actuales acerca de los Trastornos de Personalidad, en los que una discreta medicación y la auto o heteroeducación logran verdaderos y sorprendentes cambios en la vida y la conducta de las personas. A la vez, apreciamos el deterioro que la droga, el alcohol y las presiones disfuncionales ecológicas causan en la personalidad.

## 2. EQUILIBRIO

**“Dejarse ayudar y arrimarse a quien sabe y puede”** es el sabio consejo que hace muchos años me dio un buen amigo, formado con matrícula de honor en la universidad de la vida. Y, cuántas alegrías y beneficios me ha proporcionado.

Quizá sea esta la primera ayuda que necesitas, estés donde estés ubicado en la escala situacional de la vida. Y a la par, estás invitado a prestarte -y no negarte- tu propia ayuda. Sé tu apoyo, sabiendo “jugar en tu mismo equipo” y no con el contrario, como tantas veces nos sucede por inadvertencia o



# APRENDIENDO A PENSAR, A QUERER Y A VIVIR

necedad. Es fundamental el procurar no ir “metiendo palos” entre los radios de las ruedas de esa bici que es tu vida.

Y una vez que tienes *bien amueblada la cabeza*, haz proyectos realistas, razonables. A corto, medio y largo plazo. Hacer proyectos es señal y motivo de esperanza. Es señal de juventud porque los años que pasan nos suelen llevar a mirar más bien -y casi sólo- hacia atrás. Es más, tienden a empujarnos hacia “las tablas” en el ruedo de nuestra vida.

Por eso, ¡haz proyectos! Escríbelos, razónalos y señálate algunas metas. Luego las revisarás periódicamente para evaluar lo conseguido y lo que resta por conseguir. Trata estos temas con alguien de tu confianza, déjate aconsejar y señalar *lagunas*, desvíos, imprudencias o “malas pasadas” de tu vanidad, tu amor propio o tu *cortedad de miras*.

Analiza los proyectos y sugerencias que descubras en tu entorno, hazlos tuyos en la medida en que la prudencia te lo aconseje. Y entonces, ¡a pelear una nueva etapa!

**Yo, con mis potencias elijo el fin y la meta de mi vida.** Bien sean los que le convienen conforme a su naturaleza o los que yo decido tras poner o no los medios adecuados, aprovechando las luces y ayudas recibidas. Luego habrá que trazar el camino, el itinerario y salvar los obstáculos previstos e imprevistos para el alcance de la meta. Así se forja nuestra vida en libertad. Y descubriremos aciertos y errores. Y llegará el momento de la satisfacción y el premio, o del dolor y la rectificación.

“Hacer excursiones” por nuestro pasado, reconocer y desvelar *momentos claves de la cuenta corriente de nuestra personal Autoestima*, es una tarea tan útil y aleccionadora como ardua. Será un medio eficazmente liberador de las trabas que existan en nuestro proceso pensante. Puede que resulten hermosos o desagradables los panoramas que contemplamos, pero en ellos siempre debemos buscar y encontrar nuestros perfiles verdaderos.

Así como el pensar sigue al ser, y el sentir al pensar, la acción es el resultado lógico de ambos.

**¿Por qué actuamos? ¿Cuáles son las claves de nuestra conducta?** Es un tema complejo y confuso sobre el que conviene detenerse, siendo de extraordinaria importancia la reflexión serena que tantas



veces se ha de apoyar en el consejo y la ayuda de quienes nos rodean, nos conocen, son competentes y nos quieren bien.

## 4. ¿BURBUJAS? ¡NO, GRACIAS!

**Pensar, sentir y actuar deben correlacionarse sobre la base de que el hombre no es un ser ensimismado o hecho para sí, sino trascendente por naturaleza.**

Lo que nos motiva y da sentido es el tú en el que nos miramos y nos proyectamos. Un tú que será personal o colectivo, cercano o lejano, querido o rechazado, ... pero, a fin de cuentas, un tú que nos estimula, nos interroga y nos recrimina.

**En la medida en que las relaciones con nuestro perimundo personal maduran, crecen y se hacen más profundas, la calidad de nuestro ser, pensar, sentir y actuar resultará más enriquecida.**

Debemos huir de las *burbujas auto-aislantes*, esas que, en una mala estrategia defensiva, nos forjamos cuando los temores, los complejos, las cobardías y las comodidades nos asaltan y nos ganan la partida. Hay que aprender a mirar con serenidad y realismo los resultados de nuestras decisiones y acciones para seguir airosos nuestro camino.

**Como bien afirma el Dr. Santos, psicoanalista neoyorquino, “If you have to disaire, disaire gently!”**

## II. APRENDIENDO A QUERER

### SER FELICES

Quizá estamos demasiado acostumbrados a ver en el "tener" la parte esencial de una vida feliz. Y no. Todo parece indicar que más bien es la vida familiar la que nos enseña el auténtico secreto de la felicidad, que es, según el prof. Ruut Veenthoven "aprender a querer y a gozar la vida". Porque, al fin, no son más felices los que más tienen, sino los que más disfrutaban aquello que tienen.

ANTONIO GIL MORENO

### 4. DESDE LA TORRE

#### Santo Tomás Moro: genio y figura...

Bien conocido es el sentido del humor de Sir Tomás Moro que, sin duda, se fue afinando a lo largo de su vida. El encierro en la Torre, durante los meses previos a su decapitación fueron la ocasión, un tanto significativa, para la expresión literaria de su peculiar estado psico-físico-espiritual, en los márgenes de su Libro de Horas que ahora nos sirve de referencia y modelo. Ahí nacen sus "Bienaventuranzas desde la Torre", que reproducimos:

- Bienaventurados los que saben reírse de sí mismos... porque tendrán diversión para rato.
- Bienaventurados los que saben distinguir una montaña de una piedra... porque se evitarán muchos inconvenientes.
- Bienaventurados los que saben descansar y dormir sin buscarse excusas... llegarán a ser sabios.
- Bienaventurados los que saben escuchar y callar... aprenderán cosas nuevas.
- Bienaventurados los que son suficientemente inteligentes como para no tomarse en serio... serán apreciados por quienes les rodean.
- Bienaventurados los que están atentos a las necesidades de los demás sin sentirse indispensables... serán fuente de alegría.

- Bienaventurados los que saben mirar sabiamente las cosas pequeñas y tranquilamente las cosas importantes... llegarán lejos en la vida.
- Bienaventurados los que saben apreciar una sonrisa y olvidar un desaire... su camino estará lleno de luz.
- Bienaventurados los que saben interpretar benévola-mente a los demás, aún en contra de las apariencias... serán tomados por ingenuos, pero este es el precio de la caridad.
- Bienaventurados los que piensan antes de actuar y rezan antes de pensar... evitarán muchas tonterías.
- Bienaventurados los que saben reconocer a Dios en todos los hombres... habrán encontrado la verdadera luz y la auténtica sabiduría.



### BIBLIOGRAFÍA:

- O'Shea, C. 2007. "El lujo de elegir. Cien ideas para llevarse bien con el mundo". Styria. Barcelona.
- Guardini, R. 1997. "Las etapas de la vida". Palabra. Madrid.
- Aguiló, A. 2006. "Carácter y acierto en el vivir". Palabra. Madrid.
- Melendo, T. 2005. "Introducción a la antropología. La persona". EIUNSA. Navarra.
- Freire, J. B. 2000. "Humor y serenidad en la vida corriente". EUNSA. Pamplona.