

EL SENTIDO COMÚN... ¡TAMBIÉN CURA!

Y ¡hacerse cargo! Así remataba, con frecuencia, un buen amigo la enumeración de las potencias del alma humana: Entendimiento, Memoria, Voluntad y ... ¡hacerse cargo!.

Resulta muy importante enganchar con la realidad, con la verdad del mundo y de los otros. La mayor parte de los conflictos interpersonales –en la familia, el trabajo, el colegio, la calle y la vida misma- se derivan de una incorrecta comunicación más que de una desacertada decisión personal y libre con tintes malignos. Si partimos de ahí ganaremos en calidad de vida, posiblemente viviremos más años, y nos contaremos entre los repartidores de paz, felicidad y alegría que tantas veces se echan de menos.

Una “ITV de comunicación”. Eso es lo que habría que implantar para evitar el daño propio y ajeno en la conducción vital del día a día. De lo contrario podemos acabar en una pista ferial de “coches locos”.

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. 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.

Año nuevo... ¡nuevo impulso! Nueva perspectiva bio-psico-social poniendo el dedo en la llaga, con sentido común capaz de curar nuestras “pequeñas averías” estén situadas donde estén: en la estructura biológica, en el aprendizaje o en las actitudes reactivas al entorno. ¡Pero con sentido común, sin engañarse! .

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