

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7	Libertad	35
CONCEPTOS SOBRE ESTABILIDAD EMOCIONAL	9	Flexibilidad	36
Psicohigiene	11	Fuerza de voluntad	37
Qué es y para qué sirve	11	Optimismo	39
Cómo practicarla	13	Humor	40
Saber si se es emocionalmente estable	16	Esperanza	41
Comprender los sentimientos	17	INESTABILIDAD EMOCIONAL	43
Vivir la vida	17	Perturbaciones	45
Mirar a los lados	19	Sentimientos íntimos	45
Guardar el equilibrio	19	Sentimientos colectivos	46
Alcanzar la estabilidad emocional	21	Sufrimiento	48
Por qué y para qué	21	Aturdimiento emocional	49
Salud física y mental	22	Situaciones que pueden desestabilizar	50
Bienestar psíquico y emocional	25	Abusos	50
Efecto de las emociones en la salud	27	Adopción	51
Expresión de los sentimientos	28	Fracasos, frustraciones y derrotas	53
Empobrecimiento de la expresión oral	30	Enfermedad	54
Valores necesarios	31	Orientación sexual	54
Bondad, ética, moral	32	Hechos traumáticos	55
Humildad	32	Pérdida de un ser querido	55
Amor	33	Problemas de convivencia	56
Amistad	34	Problemas laborales	57
Motivación	35	Consecuencias de la inestabilidad	59
Creatividad	35	Huir de sí mismo	59
		Agresividad y odio	61

Violencia intrafamiliar	62	Comprometerse y actuar	94
Depresiones y otras enfermedades	63	Decidir ser feliz, encontrar motivaciones	94
Suicidio	64	Buscar razones para vivir	96
Trastornos y patologías.	66	Buscar fortalezas para superar	97
Trastornos del control de los impulsos	66	Fomentar la fuerza de voluntad	101
Trastornos de la ingestión y de la conducta alimentaria	67	Ser optimista	102
Trastornos de ansiedad	68	Ser coherente, sincero, autocrítico y consecuente	103
Trastornos somatomorfos	69	Consumir emociones y sentir	104
Trastornos relacionados con sustancias	70	Cuidar cuerpo y mente	105
Trastornos sexuales y de la identidad sexual	71	Afrontar la incertidumbre	107
Síndromes transculturales	72	Aprender de los fracasos	107
Trastornos causados por internet y teléfonos móviles	76	Relativizar los problemas	108
Trastornos de diversa clasificación	77	Arriesgar y actuar	109
Perfiles psicopatológicos	80	Aprovechar y disfrutar la vida	111
ALCANZAR LA PROPIA		Disfrutar con las obligaciones	112
ESTABILIDAD EMOCIONAL	83	Disfrutar con el ocio	114
Conocerse a sí mismo	85	Disfrutar la propia edad y aceptar el paso del tiempo	115
Escarbar en el interior	85	Vivir en el presente, mirar al futuro y proyectar.	116
Dialogar consigo mismo.	86	Pedir ayuda	118
Explorar sentimientos y emociones	88	Ayuda profesional	118
Adquirir conocimientos	90	Terapias	121
Meditar, interiorizar	91	CONTRIBUIR A LA ESTABILIDAD	
Pensar y hablar	92	EMOCIONAL DE OTROS	125
		Interactuar con los demás	127
		Relaciones personales	127

Escucha y compromiso	129	Educación	136	Educación en la igualdad	142
Pensamientos, sentimientos y reacciones	132	Enseñar a los niños	136	Educación en la esperanza	144
Solidaridad e implicación	134	Educación en los sentimientos	138	Educación en la ética	145
Socialización, empatía y amor	135	Educación en la resiliencia	140	ANEXOS	147
		Educación en la socialización	141	CUESTIONARIO DE ESTABILIDAD EMOCIONAL .	148
				COMPETENCIAS NECESARIAS PARA ALCANZAR UNA CORRECTA SOCIALIZACIÓN	156
				ALGUNOS CONSEJOS PARA ...	158



INTRODUCCIÓN

Esta guía práctica se ha construido sobre los pensamientos y recomendaciones de **Javier Urra**, prestigioso doctor en Ciencias de la Salud y Consejero de OCU. Académico de Número de la Academia de Psicología de España, primer Defensor del menor, desarrolla una infatigable carrera compaginando la docencia universitaria con la práctica clínica y forense. Para ayudar al lector a alcanzar el *Bienestar Emocional*, se han extraído reflexiones y consejos de tres de sus obras: *Psicohigiene*, *¿Qué se le puede pedir a la vida?* y *Mapa sentimental*.

Comienza introduciendo conceptos como la psicohigiene, los sentimientos y las emociones, así como valores necesarios para mantener en forma la salud mental. También nos indica cómo saber si se es emocionalmente estable y revela que una persona emocionalmente inteligente es alegre, abierta, afable, equilibrada, responsable, afectuosa, optimista, expresiva y tiene gusto por compartir.

Seguidamente, se exponen todo tipo de perturbaciones, trastornos y situaciones que pueden desestabilizar, así como las consecuencias que pueden aparecer si no se interviene para evitarlo. Y, precisamente, a esto se dedica el siguiente capítulo, a dar las pautas para actuar sobre sí mismo, lo que únicamente requiere autoconocimiento, compromiso y deseo de ser feliz.

Finalmente, se explica cómo se puede contribuir a la estabilidad emocional de los demás, haciendo hincapié en la importancia de la socialización y de la educación, en el valor de actuar cuanto antes para conseguir que los niños de hoy mañana sean adultos emocionalmente estables, situación que más se acerca a la felicidad.

Se ha procurado respetar en lo posible el particular estilo del autor: fluido, cercano y directo, una prosa plagada de imperativos (que no son órdenes, sino buenos deseos), adornada con multitud de ejemplos, consejos y citas, que hacen que el ritmo sea más ágil y el lector se involucre. Armado de su inagotable enfoque positivo, sincero y realista nos propone ser una versión mejorada de nosotros mismos, nos hace ver la decisiva importancia de las emociones y los sentimientos en nuestra vida y nos incita a la acción, animándonos a vivir y no a sobrevivir. Su receta: pasión, esperanza, voluntad, optimismo, entusiasmo y esfuerzo.

Conseguir el *Bienestar emocional* está en su mano, es usted quien ha de actuar sobre su salud mental. No hay recetas milagrosas. Puede ser duro. Puede tardar. Pero es posible. El objeto de este libro es ayudarle a determinar su grado de estabilidad emocional y allanarle el camino, darle las pautas que le guiarán en la consecución del ansiado objetivo: aprender a vivir de verdad, para sí mismo y para los demás.

*No hay acción sin conciencia, no hay conducta sin previa elección,
por eso somos libres, de ahí la responsabilidad.*

1



CONCEPTOS SOBRE ESTABILIDAD EMOCIONAL

PSICOHIGIENE

Qué es y para qué sirve

La higiene es una medida de prevención fundamental para la salud física. Hoy se sabe que lavarse las manos es la mejor forma de evitar contagios, enfermedades y muertes, pero esto solo empezó a intuirse a mediados del siglo XIX, gracias al médico húngaro Ignaz Semmelweis, hoy considerado el padre del control de infecciones. Por desgracia, aún hay mucha gente que no le da la importancia que tiene, por ignorancia, por pereza o por no disponer de agua, y cada año se producen cientos de miles de muertes en todo el mundo por no poner los medios para combatir el contagio de infecciones.

Pues bien, la psiquihigiene sería el equivalente en ámbito psíquico, es decir, se trata de la prevención de aquellos hechos, circunstancias, perturbaciones, complejos o preocupaciones que nos dañan de una manera recurrente y continuada. Esta propuesta no es novedosa, pues la noción de salud mental tiene sus antecedentes en el inicio del siglo XX, cuando aparecen los conceptos de higiene mental en Estados Unidos y de profilaxis mental en Europa. Respecto al bienestar, entendido como bien-vivir o buena vida, el término se instauró al ser incorporado en 1948 por la Organización Mundial de la Salud en su definición de salud.

En realidad, la psiquihigiene es una actitud. La vida muchas veces no es justa y, a lo largo de su existencia, todo el mundo, por muy bien que le vaya, está expuesto a recibir golpes, a sufrir. La psiquihigiene sería la actitud con la que encarar los reveses, la capacidad de restablecerse, repararse y seguir avanzando, de llenar la vida de contenido, de esperanza y de ilusión, a pesar de ser consciente de que pueden llegar momentos muy amargos.

La psiquihigiene debe ser individual y colectiva; pública y privada; social, laboral y de ocio; clínica y preventiva, de forma que evite o mitigue patologías como las adicciones, las violencias y otras muchas dolencias difusas entre las que se incluyen las soledades. En definitiva, busca afianzar el equilibrio entre los tres pilares del ser humano: biológico, psicológico y social. Se entiende la salud psíquica como un estado de bienestar anímico en estrecha relación con la salud corporal y social.

Es cierto que no se pueden evitar todas las enfermedades, pero sí hacer todo lo posible para no generar más problemas, para no enquistarse en el rencor, para no convertirse en un pesimista crónico, capaz solo de ver lo negativo y negarse a ceder. Es necesario conducir nuestra actitud para saber afrontar con una sonrisa todas esas pequeñas cosas que tanto nos molestan.

Todos tenemos nuestras manías y aversiones, pero unos las toleran mejor que otros. La vida está llena de pequeños hechos que alteran nuestro ánimo y que, a medida que se van acumulando, pueden llegar a carcomernos, a

menoscabar la paz interior, e incluso amargarnos. Levantarse y encontrar la ropa tirada en el baño y el brick de leche vacío en la nevera, perder el autobús después de correr para cogerlo, llegar al trabajo y ser amonestado de malos modos, para luego darse cuenta de que el trabajo realizado el día anterior se ha perdido por un fallo informático... el día está lleno de grandes y pequeños contratiempos que, la mayor parte de las veces, escapan a nuestro control. De nosotros depende afrontarlos con actitud positiva e intentar solucionarlos o aceptarlos sin hundirnos en el desconcierto ni dejar que crezcan. Pero la psicohigiene es también un hábito, o en eso debería convertirse y, como todos los hábitos, crecer y desarrollarse en la constancia, desde la motivación por ser y transmitir un mayor grado de bienestar.

¿Para qué esta propuesta? Para vivir mejor nuestra vida cultivándonos, asumiendo el reto existencial, buscando pensar de forma más lúcida, sintiendo de manera más bondadosa, acrecentando el compromiso ético, aprendiendo el arte del buen vivir, ahuyentando el tedio.

Es clave limpiar la mente, ese es el fin último que persigue la psicohigiene, convertir a la gente en personas éticas que ejerciten la autonomía y la solidaridad, que se comprometan como ciudadanos, que sean agradables, que les guste gustar, que seduzcan por su cariño, su fácil acceso y su transparencia, que se alejen de pensamientos tóxicos que se solazan en la maledicencia y lo sórdido. Una mente limpia se ilusiona y gusta de la inocencia, de mostrarse abierto, confiado, acogedor y agradecido.

Esta es la actitud deseable: una higiene mental que inspire la conductual, una limpieza de espíritu que no aspire a alejarse de la realidad, sino que se implique y se comprometa, y que busque mejorar el mundo.

Los seres humanos somos los únicos que podemos, en gran medida, determinar nuestra existencia, pues poseemos inteligencia, sentimientos y voluntad. Como autores de nuestra biografía, estamos obligados a existir.

Construir desde el interior

Un niño, muy inteligente y sensible, se lamentaba a menudo de cómo estaba el mundo. Cuando llegó a la juventud, mostraba su descontento con los políticos que gobernaban su país y, cuando alcanzó la edad adulta, las críticas las centró en su mujer e hijos. Su vida estuvo siempre marcada por el conflicto y el sufrimiento.

Sabedor de que iba a morir, dejó escrito el epitafio que deseaba grabar sobre su tumba: «Cuando era un niño quería cambiar el mundo. Cuando era joven quería cambiar a mi país. Cuando era adulto quería cambiar a mi familia. Ahora que soy anciano y estoy a punto de morir, comprendo que si hubiera cambiado yo, habría cambiado todo lo demás».

Cómo practicarla

Hay que vivir la vida encontrándole un sentido. Cada uno debe responder a la cuestión ¿Qué hacer con nuestra vida? La clave es buscar el equilibrio, alcanzar la paz interior y en las relaciones, asumir que poco se puede hacer con lo que llega del exterior, salvo reequilibrarnos... y aquí es donde entra la psicohigiene, la preparación y mantenimiento psíquico para, junto a los demás y con los demás, recorrer nuestro camino.

Una persona está emocionalmente sana cuando es dueña de sus pensamientos, sentimientos y conductas, se siente bien consigo misma, mantiene unas correctas relaciones interpersonales y afronta los problemas y vicisitudes con flexibilidad y perspectiva. La persona psicológicamente sana muestra autorregulación, conducta independiente, autonomía, capacidad de afrontamiento y coraje ante las situaciones que provocan ansiedad, frustración e incluso sufrimiento.

Aunque existan determinantes genéticos, eso no debe interpretarse como que estamos genéticamente determinados. La salud mental se protege mediante la educación, el cuidado, el mantenimiento del bienestar cognitivo, afectivo y social: hay que amarse a uno mismo, al prójimo y al entorno. Resulta ineludible educar y educarnos en el desarrollo de la percepción, los sentimientos, la conciencia moral y la capacidad de decidir.

El objetivo más sabio es ser mejor persona: la sabiduría conduce a querer a quien nos quiere, hacer lo que nos gusta hacer, procurar disfrutar incluso trabajando, rodearnos de buenos amigos, ubicar el propio rol en relación con el mundo. En el viaje por la vida, deberíamos entremezclar realidad, travesura, goce, deber, amor, cordialidad, valentía y humildad, metas alcanzables, menos «yo» y más «tú». Hemos de encauzar los sentimientos e incluso aunque suene cursi, reencontrar la bondad.

Es preciso establecer prioridades, aprender que para conservar hay que cambiar, que todos los días debemos sembrar sin estar pendientes de los resultados, que la vida no debe plantearse como una competición. Una buena higiene personal pasa por conducirnos cívicamente: no invadir los espacios de los demás y respetarlos, agradecer lo que hacen por nosotros, dedicar tiempo a los seres queridos, comprometerse solidariamente, mirar a los ojos (nunca de arriba abajo, ni de soslayo), en definitiva, establecer prioridades en el uso de nuestro tiempo que dejen un recuerdo positivo y sereno.

En ocasiones, la búsqueda de la serenidad, la armonía, el encontrarse bien con uno mismo y con los demás requiere atravesar por momentos oscuros para ver las cosas claras, para encontrar la forma de afrontar los desafíos. No huyamos, eso no conduce a ningún sitio.

Influyamos en nuestro bienestar. Nada cambiará en nuestra vida si no la modificamos: el mundo es una proyección de nosotros mismos.

Dominar las pasiones

Los conflictos se derivan de los sentimientos de posesión, de celos, de violencia, de animadversión o de miedo que arraigan en el espíritu.

Las emociones influyen mucho en las decisiones que se toman y, aunque hay quien defienda que las decisiones morales se deberían basar en el razonamiento, esto no siempre es factible: la voluntad puede fortalecerse a fin de controlar la expresión emocional, pero también es cierto que la represión de las emociones puede terminar produciendo sentimientos destructores o autodestructores.

Los estoicos promulgaban la imperturbabilidad, el aprendizaje de una disposición de ánimo denominada ataraxia que permite alcanzar el equilibrio emocional gracias a la disminución de las pasiones y de los deseos, y al fortalecimiento frente a la adversidad. Este es el posicionamiento que facilita la paz interior, el autodomínio y la tranquilidad espiritual.

Empleemos la gran fuerza de la no violencia, busquemos compartir la paz emocional minimizando la erupción de las emociones, la cólera, el orgullo mal entendido y los celos; arraiguemos la comprensión, la ternura y la compasión. Hemos de ceder, doblegarnos para mantenernos enteros, tolerar las contradicciones, no dejarnos llevar por la avidez. Nuestras elecciones han de ser congruentes con nuestros valores.

Ayudemos a nuestra inteligencia emocional con voluntad y razón para alejar la amargura, sentimiento que roba la alegría y el gozo de la vida; para evitar la soberbia, que exige acatamiento y servilismo, y dificulta la convivencia; para prevenir la ira, explosión desencadenada por una situación; y para superar el odio y el rencor, acumulación de sentimientos negativos.

Es conveniente establecer cortafuegos emocionales ante los diversos estímulos capaces de desencadenar emociones, sean estos internos (un pensamiento) o externos (un desprecio o un insulto). Una simple mirada a la literatura nos hará comprender desde Goethe hasta Shakespeare el poder de las pasiones que empujan al ser humano al amor y a la tragedia.

Si no domina sus pasiones, ellas le dominarán.

Educación y práctica

En el hogar, en la escuela, en los medios de comunicación y en las redes sociales debe transmitirse afectividad y enseñar a manejarse en el conflicto, en la ruptura. Explicar cómo contener la cólera, cómo controlar el miedo, cómo convivir con el duelo. No podemos silenciar la esfera de los sentimientos.

Los profesores y progenitores han de ser conscientes de que el verdadero aprendizaje proviene de aquellos a quienes se ama, de quienes hacen sentir e inspiran sensaciones positivas. Es preciso estudiar los recursos y

potencialidades de las personas. La psicología se debe interesar también por la belleza, por el alma, y asumir el reto de promover el bienestar personal y social.

Se trata de erradicar sentimientos tan erróneos como peligrosos, como es el de posesión ya sea sobre la pareja o sobre el hijo. La tarea de evitar la violencia, los malos tratos, se ha de iniciar en el hogar, erradicando atisbos de dominancia o discriminación; los niños han de mamar la igualdad de oportunidades, de deberes, de derechos; aprender a respetar la discrepancia, la diferencia, asumir las críticas, aceptar el rechazo y a recibir un «¡no!». Enseñemos a aceptar las frustraciones sin convertirlas en violencia. A ser, más que tolerantes, respetuosos, pues en virtud de la tolerancia, hay quien cae en la desconsideración y arrogancia.

Es necesario conseguir que desde niños se instalen medios de prevención, salidas de emergencia que impidan pasar del amor pasional al odio visceral. Una educación basada en el respeto y una interiorización del autodomínio conseguirían, por ejemplo, rebajar la gravísima violencia de género.

Formemos a los demás y formémonos nosotros para ser fuertes e interiorizar que no somos nada sin el prójimo, que somos un simple eslabón de la cadena, para que el día que ostentemos cualquier poder lo ejerzamos sin severidad, pero tampoco sin permisividad.

La vida puede mejorarse adquiriendo ciertas habilidades, como el autococimiento, la empatía, la comunicación asertiva, las relaciones interpersonales, la toma de decisiones, la solución de problemas, el pensamiento creativo, el pensamiento crítico, el manejo de emociones y sentimientos, el manejo de tensiones y estrés.

Seamos positivos pues nos ayuda a desempeñarnos mejor y contagiar optimismo. Potenciemos nuestra identidad social.

«Educa a los niños y no habrá que castigar a los hombres». Pitágoras.

Fomentar la tolerancia al sufrimiento

En la actualidad, se tiende a considerar que cualquier problema vital es una patología. Se buscan especialistas para todo, se abusa de etiquetar síndromes y trastornos, y de procurar terapias. Cada día nace un nuevo síndrome: de apatía, de adicción a Internet, afectivo-estacional o el posvacacional.

Es cierto que los procesos fisiológicos, bioquímicos, celulares y genéticos son la base estructural de la persona, pero ni la neurotransmisión, ni el flujo vascular cerebral son la causa de la conducta, ni obviamente de la experiencia problemática. Las complejas interacciones emocionales, físicas, socioculturales y hereditarias propician síndromes y trastornos de la salud mental, pero casi siempre los problemas provienen de la complejidad

psicológica de las personas y de los acontecimientos vividos. Es peligroso designar a una persona como enferma: esto genera indefensión y exonera de responsabilidad. También hay que tener cuidado con poner toda la fe en los psicofármacos, no siempre son la solución mejor y se corre el riesgo de la dependencia farmacológica.

Estamos ante generaciones que asumen mal el sufrimiento y la frustración, que tienen escasa tolerancia a los reveses, a la angustia y al dolor. Hay quien cree sufrir depresión o ansiedad, cuando en realidad se trata de respuestas naturales y ajustadas ante hechos tristes o noticias estresantes.

La investigación ha demostrado que los factores que más influyen en el proceso salud-enfermedad son de naturaleza psicosocial y que, entre ellos, los componentes de estilos de vida y ambientes humanos pueden contribuir hasta en un 70 % a la mejoría de las condiciones de salud.

La psique, la fuerza interna, la sabiduría y la moralidad son factores muy importantes de cualquier tratamiento, como lo es el apoyo de los familiares, los grupos de autoayuda y los de ayuda mutua. Resulta esencial fortalecer los vínculos para garantizar la salud psíquica del grupo familiar y social.

Preservar la salud psíquica requiere una actitud que dote a la vida de sentido, ser consciente de que, pese a los graves disgustos que depara, cabe estar en paz con uno mismo y con los demás. Para ello es esencial querer y ser queridos. Es importante conocer de qué va la vida y cómo hacerla buena, educarnos, pues dado que la vida no es previsible, es la única forma de afrontar los momentos críticos de la existencia.

En esta sociedad, que hay quien define como difícil, nos vendrá bien instalarnos un limitador de deseos.

Riámonos de la vida, eso es vivir.

SABER SI SE ES EMOCIONALMENTE ESTABLE

El objetivo no es solo combatir o prevenir la enfermedad, sino, además, lograr unos mayores niveles de salud física, mental y social. Hoy nadie niega los beneficios para la salud de llevar una vida sana. En este sentido, la higiene mental no solamente colabora a mejorar la evolución de los trastornos mentales o a evitar su aparición, sino que además nos ayuda a tener un mayor nivel de bienestar mental. Pero en primer lugar, habremos de saber cómo estamos, analizar los puntos en que flojeamos y actuar en consecuencia. Para ayudarnos a realizar este autoanálisis, nos vendrá bien completar el *Cuestionario de Estabilidad Emocional* que se incluye como Anexo I.

Comprender los sentimientos

Cuando hablamos de inteligencia emocional nos estamos refiriendo a autorregulación, motivación, empatía, control de relaciones y consciencia emocional. La inteligencia emocional se fundamenta en la autoconciencia y en las habilidades sociales, ayuda a la hora de manejar un conflicto o de catalizar el cambio. Es necesaria para comprender a los otros, comunicarnos de forma correcta y desarrollar intereses. Se basa en la capacidad para trabajar en equipo de manera fluida, en el compromiso, optimismo e impulso hacia el logro, y en una autoconfianza y autocontrol correctos.

Es una opinión extendida que las mujeres desarrollan más atención a los sentimientos, los identifican y comprenden mejor que los varones y, además, cuentan con una mayor y mejor memoria afectiva, que los varones tienen más dificultad para interesarse en aspectos importantes que tienen que ver con los sentimientos. Por supuesto, hay excepciones.

Sin embargo, tan importante como recordar es olvidar. A veces tardamos mucho tiempo en olvidar, otras ni siquiera somos capaces de hacerlo. Cuando nos preguntamos «¿por qué a mí?», preguntémonos también «¿y por qué no?».

En muchas ocasiones no sentimos lo que queremos sentir. Los sentimientos, como conciencia del propio yo, zarandean nuestro reducto más íntimo, no siempre consciente. Nos preguntamos a menudo «¿por qué siento esto?» e intentamos explicar nuestros sentimientos como si nos habláramos desde fuera, como con un distanciamiento entre mente y cerebro. Reinterpretamos la situación objetivamente real y nos posicionamos con distintos estilos sentimentales, ya sea estable o lábil, optimista o pesimista, cálido o frío.

Pero lo cierto es que estamos implicados en nuestros afectos. El yo es parte de nuestros sentimientos. Es un hecho que no podemos dominar nuestros sentimientos, pero sí modificar nuestras conductas y volver a orientar los hábitos. Hemos de ponernos al timón, elegir el rumbo, controlar la acción con la voluntad, eliminar bloqueos afectivos. Buscar ser como se desee ser.

Podemos cambiar, mejorar desde la inteligencia sentimental apoyados en la educación ética. A la vez que comprendemos que ante los dilemas existen respuestas también sentimentales que no son ni instintivas ni primarias, sino aprendidas, autodirigidas.

Las personas pueden olvidar lo que se les dijo o lo que se les hizo, pero es difícil que olviden cómo se les hizo sentir.

Vivir la vida

Es preocupante ver la cantidad de niños solitarios y pasivos, niños a los que se les da todo y a los que no se les deja sentir la vida desde la experiencia personal. Ya lo dijo Jean Piaget: «El objetivo principal de la educación

es crear hombres que sean capaces de hacer cosas nuevas, no repetir simplemente lo que han hecho las otras generaciones, hombres que sean creativos, inventivos y descubridores». La vida es una aspiración a la realización de sí mismo, exige pensar por nosotros mismos, razonar, poner en duda. Transmitamos los reconocimientos en vida, planteémonos qué mundo dejaremos a los niños y primordialmente qué niños dejaremos en el mundo. Disfrutemos de una curiosidad impenitente. El objetivo, más que vencer el miedo, debería ser superar la vulgaridad de la propia vida. Se trata de ser libre y de temer más a la esclavitud que a la muerte. Hagamos caso a Georg Wilhelm Hegel y alejémonos del esclavo «el que no se atreve a morir», pero no temamos temer.

Somos la suma de decisiones personales y en gran medida libres, por tanto responsables. Sin embargo, nuestro error es que siempre pensamos que nos sobra tiempo y debemos ser conscientes de que cada día es irrepetible. No desperdiciemos la vida atrapados por las ambiciones, esperando al futuro o presos de la culpabilidad por el pasado. Nos enfrascamos en actividades febriles, intrascendentes y nos quedamos sin tiempo para las cuestiones fundamentales. El problema lo tenemos, no con lo que no hemos podido hacer, sino con lo que pudiendo, no hemos hecho.

Rechazar la pasión es vivir en la sinrazón. Hemos de utilizar la imaginación para apreciar distinta la realidad de todos los días y preservar la esperanza hasta el último aliento. Imaginar es renacer. Mientras el espíritu no muere, la vida crece. La felicidad no viene de la mano de un golpe de fortuna, sino de los pequeños disfrutes del día a día. Debemos vivir con la inteligencia del amor, abrazar la alegría, practicar la caricia como demostración de ternura. Una demostración de inteligencia es mantener una red de afectos amplia y a la vez dialogar con uno mismo, procurar superarnos, poder infundirnos valor, ser capaces de autoinfluciarnos, motivarnos y crecer conversando con nuestro yo íntimo, y saber desconectar para escuchar al otro. Somos nosotros quienes hemos de juzgarnos y saber quiénes somos, aunar el yo social y el yo íntimo, sin dejarnos influir por el exterior; valorar la opinión de los demás sí, pero al mismo tiempo prescindir de ella.

No debería dejar de afectarnos el dolor ajeno; permitamos que la compasión de ayudar a quien sufre impulse nuestra vida. Desarrollemos el respeto por nosotros mismos e incentivémoslo hacia los demás, como dijo Jean-Paul Sartre, «no tanto por lo que los humanos son, como por lo que podrían ser, por lo que deseamos que sean». En la vida lo importante es avanzar y no detenerse mirando atrás continuamente, y eso se consigue con disciplina corporal, cognitiva y emocional, abordando las soluciones mediante el optimismo y la esperanza. Parece mentira, pero son muchos los días en los que se nos olvida vivir.

La vida es inmensa si nos atrevemos a ir donde nos lleve el pensamiento.

No esperemos vivir, vivamos.