



Estas son las tres preguntas que todo ser humano debería plantarse al borde del camino de la vida

El mundo está apasionante como nunca y terrible como siempre. Veo mucha gente pérdida en lo fundamental; no en cuestiones accesorias, sino en asuntos decisivos para la vida. El que no sabe lo que quiere no puede ser feliz. Y el que quiere abarcar demasiado y tocar muchas teclas, se dispersa. Inteligencia es el arte de encontrar respuesta a los temas claves de la existencia.

¿Quién soy yo? Esa es la base. Yo vivo, resido, habito en mi personalidad. Allí tengo mi residencia. Ser una persona equilibrada, madura, bien armonizada es una tarea artesanal, que exige un esfuerzo por pulir, limar y retocar todo aquello que no es bueno ni positivo y que de alguna manera la afea. En el templo de Apolo en Grecia, había una inscripción en el frontispicio de la entrada que decía: *conócete a ti mismo*. Era uno de los grandes principios de la filosofía helénica. El primer centro de gravedad de la existencia consiste en alcanzar una Personalidad madura, que es una tarea audaz y decisiva, una peripecia clave y más hoy en día en que vivimos en una sociedad trepidante, de una rapidez enorme, en donde las modas del momento arrasan y lo que parece que hoy valía, mañana se ha diluido.

¿Cuáles serían los principales rasgos de alguien que está bien

conjugado, con un desarrollo psicológico adecuado, asentado? Solo unas pinceladas al respecto: conocerse a sí mismo, saber las aptitudes y las limitaciones; tener una buena ecuación entre corazón y cabeza; haber sido capaz de superar las heridas del pasado, con todo lo que eso significa; saber darle a las cosas que a uno le pasan, la importancia que realmente tienen; tener una buena educación de la voluntad, que es la joya de la corona de la conducta; ...ser positivo, tener capacidad para descubrir más lo bueno que lo malo, de uno mismo y de nuestro entorno...

La segunda cuestión, ¿qué estoy haciendo?, tiene una respuesta concreta: mi proyecto de vida. Que consiste en un programa personal, *sui generis*, que debe tener cuatro grandes asuntos hospedándose en su interior y que forman una tetralogía que debe ser pastoreada con arte y oficio: amor, trabajo, cultura y amistad. Los dos principales, son amor y trabajo, vida afectiva y profesional, que llevan la voz cantante. Están abarloadas y forman un binomio inseparable. No hay felicidad sin amor y sin trabajo; no existe. El análisis de cada una de ellas está erizado de dificultades, pero es menester saberlas situar bien, de forma proporcionada. Amor y trabajo conjugan el verbo ser feliz. Son las dos cosas que realmente más interesan en la vida y que marcan, fijan y redondean la biografía. El amor ordena la vida. El trabajo nos sitúa y es *modus vivendi*.

Luego vienen las otras dos. La cultura es convertir cualquier cosa que uno hace en una pirueta inteligente. La cultura te hace libre, te pone alas, te eleva, ves la realidad con una perspectiva rica y longitudinal. La amistad es la necesidad de salir de uno mismo y encontrarse con los demás, descubrir la posibilidad de que alguien entre dentro de nosotros y viceversa, para llevar la vida mejor, buscando ayuda y siendo capaz de darla en momentos especiales. La amistad es virtud y deber; el deber es una obligación, la virtud una libertad.

Y el tercer asunto que propongo es ¿con quién? La elección afectiva es la opción fundamental. No hay otro paso en la existencia que tenga tanta importancia y repercusión. No hay otro. A quien escojo para que me acompañe, para que venga a mi lado y centre mis esfuerzos, aspiraciones, fracasos... Entiendo el amor personal como un tríptico en el que se mezclan con armonía el sentimiento, la voluntad y la inteligencia. A la larga, el amor necesita tanto de la pasión como de la voluntad y por debajo y por encima, la inteligencia se ocupa de que el amor no tenga fecha de caducidad. El amor es el príncipe de los mitos, mientras que la amistad es una cartografía del mapa personal. En el amor verdadero, en el de más calidad, el otro te ayuda a crecer como persona, saca lo mejor de ti mismo.

¿Quién soy yo, adónde voy y con quién?

Publicado: Jueves, 04 Mayo 2017 01:00

Escrito por Enrique Rojas

La segunda elección afectiva son los amigos. Los hermanos vienen impuestos por la genética, a los amigos los seleccionamos y por eso, nos retratamos en ellos, dejamos claro nuestras preferencias y eso nos delata. La amistad es la virtud de la memoria. Es magnanimidad y generosidad. La amistad verdadera es un bálsamo que cura muchas heridas y abre notorias esperanzas.

Estas tres cuestiones bien respondidas nos llevan al castillo de la felicidad. Que no es otra cosa que una vida lograda. Haberle sabido sacar a ella su máximo jugo y a la vez, estar contento con uno mismo al comprobar que uno ha hecho el mayor bien posible y el menor mal consciente.

Tener las ideas claras, es nitidez personal, saber a qué atenerse, el mundo está cansado de seductores mentirosos.

Enrique Rojas
Catedrático de Psiquiatría

Fuente: abc.es.