



El ser humano ha sobrevivido a grandes crisis, y sobrevivirá esta

“Creo que después de esta crisis valoraremos más las relaciones sociales de amistad y familia; la salud física; el trabajo propio -aunque no sea ideal-; las manifestaciones culturales y educativas comunitarias”, afirma **Fernando Sarráis**, psiquiatra, psicólogo y profesor de la [Facultad de Educación y Psicología](#). El experto de la Universidad de Navarra cree que “el ser humano ha sobrevivido a grandes crisis, y sobrevivirá a esta”, lo importante, dice, “es aprovechar la experiencia para mejorar personal y colectivamente”.

Sarráis afirma que “es un momento de fomentar la esperanza de tiempos mejores y el optimismo”. Ante la situación que vivimos actualmente, cargada de miedos, preocupaciones e incertidumbre, debemos recurrir a “los principios básicos” que aportan seguridad, confianza y optimismo y neutralizan estos temores. Algunos esos principios son: el amor que nos dan las personas que nos quieren, que es algo seguro y van a estar ahí de continuo; la cultura, el conocimiento o la experiencia acumulada durante la vida personal. Considerar estas realidades que todos tenemos en mayor o menor medida, es una estupenda estrategia

para mantener la salud mental.

El doctor Sarráis continúa afirmando que “no basta con vivir, o sobrevivir, sino que hay que aspirar a ser feliz, no solo durante las vacaciones o fiestas, sino todos los días de la vida”, y explica que con el libro “[30 consejos para ser feliz](#)” intenta equilibrar el gran interés por la salud y bienestar físico actual con el interés por conseguir una personalidad madura, equilibrada y positiva, de la que depende la felicidad. En esta publicación describe y explica 30 estrategias prácticas para vivir en positivo, con paz y alegría, algunas de ellas invitan a la autoreflexión, al autodomínio y al desarrollo del sentido del buen humor.

Insiste mucho en la necesidad de pensar para descubrir la verdad de uno mismo y del mundo que nos rodea, que permite acertar a la hora de vivir el momento presente. En este sentido señala: “Compruebo a diario en mis clases y conferencias el escaso conocimiento que tiene la gente sobre el funcionamiento de la mente, en especial de la afectividad -facultad muy importante de la personalidad- y hace que unas personas sean habitualmente positivas y otras sean negativas”.

Su consejo para desarrollar esta habilidad es “dedicar al menos quince minutos al día para ‘no hacer nada’. Tiempo en el que aparecerán en la conciencia ciertos contenidos sobre los que no queda más remedio que pensar pues no pueden llevarse a la práctica en ese momento. Para ahondar en ellos, la clave, explica el Dr. Sarráis, es preguntarse una y otra vez “¿por qué?” y tratar de encontrar una respuesta lo más sincera posible. Así, uno puede preguntarse: ¿por qué estoy triste o contento?, o ¿por qué he hecho las cosas que he hecho hoy?”

De este modo, con perseverancia, se afianzará en el proceso de introspección y auto-conocimiento, que “permite actuar de modo más acorde con los propios objetivos de la vida y sentirse protagonista de la propia existencia, que equivale a sentirse libre”.

Una señal de que se ha desarrollado bien el hábito de pensar, añade, “es la capacidad de conocer enseguida el motivo por el que actuamos de una manera determinada y nos sentimos y pensamos en cada momento de nuestra vida. Con esta capacidad de conocimiento propio podemos saber si estamos caminando hacia lo que nos hace felices en el presente, y nos hará felices en el futuro”.

Esperanza Rodés, en unav.edu.

Enlace relacionado

[Entrevista con el autor de ‘30 consejos para una vida feliz’](#)