



vivir  
es un asunto  
urgente

DR. MARIO ALONSO PUIG

Novela de la  
Española de la  
Literatura de la  
Edad Moderna

# Cómo conseguir la fortaleza para enfrentarnos a los problemas

• Título: 'Vivir es un asunto urgente'

• Autor: Mario Alonso Puig.

• Editorial: Agullar (15 euros. 206 páginas).

**D**e nuevo el mercado editorial recoge otro libro de autoayuda que intenta evitar la autodestrucción en la que parece regocijarse el ser humano. Una vez más se habla del estrés y sus síntomas, de cómo evitarlo, gestionarlo o asumirlo para que no nos dañe. La diferencia es que el autor de este libro, Mario Alonso Puig, es cirujano especializado en el aparato digestivo, y no es de extrañar que algunos se pregunten ¿qué hace un cirujano hablando del estrés y de sus consecuencias, dando charlas por todo el mundo y asesorando a directivos al respecto?. La respuesta la encontramos en el propio libro, donde se recoge de forma clara y amena que muchos problemas gástricos y en general de salud proceden del propio estrés o angustia vital que nos generan los problemas. O lo que es lo mismo, las insolentes, incómodas y reiterativas 'comeduras de cabeza' las somatiza nuestro cuerpo en forma de molestias físicas que pueden convertirse en enfermedades graves.

¿La solución? la de siempre —que, por cierto, no es nada sencilla— descubrir la causa de los problemas, mirarlos con cierta perspectiva e intentar ponerles remedio. No es fácil lograrlo, pero sí es importante co-

nocer algunas pautas que pueden ayudarnos a conseguirlo.

'Vivir es un asunto urgente' está plagado de anécdotas que el propio autor asegura son personales y que un lector escéptico no creará demasiado. En cualquier caso, dichas anécdotas agilizan el texto y ofrecen una visión trasladable a la realidad, convirtiéndose en lo realmente interesante de esta lectura. Como la de aquella mujer que curó sus graves problemas de estómago, a los que ningún médico ponía solución, sonriéndole a diario a su jefe, a quien detestaba por considerarle el causante de sus problemas.

Entre las páginas de este tipo de libros siempre se pueden extraer pequeñas enseñanzas, frases milagrosas o verdades ocultas que al descubrirlas son capaces de cambiar en algo nuestras vidas. Concretamente en éste se encuentran varios de estos preceptos. Por ejemplo, cuando uno se enfrenta a sus propios miedos descubre en sí mismo unas fortalezas, recursos y posibilidades que no era capaz de creer en sí mismo. Esta afirmación convierte al miedo en un elemento de valor incalculable para mejorar interiormente y para hacernos más fuertes de lo que somos o creemos ser.

También escribe el autor que a lo largo de nuestra

vida se van a presentar ocasiones que desafiarán la imagen que tenemos de nosotros mismos para acercarnos a la verdadera realidad. Esas ocasiones no hay que desperdiciarlas nunca.

O, por ejemplo, y traslado textualmente: "una de las maneras más efectivas de generar cambios en la conducta es conocer las consecuencias de no hacerlos", frase lapidaria en la que posiblemente muchos de nosotros no hayamos pensado nunca y sobre lo que merece la pena recapacitar.

Y por último, un consejo extraído del texto: la importancia que tiene el reflexionar antes los problemas para encontrar una solución, no darlo todo por perdido y verlo de forma negativa antes de saber si existe una solución y si ésta está al alcance de nuestras manos.

El autor de 'Vivir es un asunto urgente', el doctor Mario Alonso Puig, es médico especialista en cirugía general y del aparato digestivo, habiendo completado su formación en Harvard y en Boston, además de ser miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York. Ha dedicado gran parte de su vida a indagar sobre el impacto que tienen los procesos mentales en el talento y en los niveles de salud y energía que experimentamos. Actualmente imparte cursos y conferencias nacional e internacionalmente sobre liderazgo, comunicación, creatividad y gestión del estrés.

Por Cristina Selva