



El cirujano y especialista en la inteligencia humana Mario Alonso Puig asegura que uno de los mayores problemas actuales reside en el desconocimiento de uno mismo. Afirmar el doctor Alonso que, mediante una profunda reflexión, «nos podemos encontrar con aspectos que nos llevarían a sorprendernos, a ilusionarnos y, sobre todo, a querernos más».

«El gran problema es que el ser humano no se conoce a sí mismo en absoluto»

Maider EIZMENDI | DONOSTIA

«Las personas sólo cambiamos de verdad cuando nos damos cuenta de las consecuencias de no hacerlo». Es una de las múltiples citas que el lector puede hallar en el libro "Vivir es un asunto urgente", del cirujano y especialista en neurología Mario Alonso Puig. El doctor ha visitado recientemente Donostia como ponente del séptimo foro de la empresa Eurogap para dar claves sobre el funcionamiento del cerebro en el proceso creativo. Lo importante, en su opinión, es conocer el campo en el que se trabaja, tener la mente abierta y sentir pasión por lo que se hace. «Es un mito erróneo ese que nos hace creer que el proceso creativo sólo se da en personas especialmente dotadas», afirma.

Pero además de para aumentar la creatividad, el profesor da claves para afrontar la vida con otra perspectiva. Asegura que en numerosas ocasiones llamamos a nuestras vidas «cómodas», pero que, si las analizamos en profundidad, «nos damos cuenta de que son vidas de pura resignación». «Si el ser humano sólo tuviera ese camino, pues es lo que hay, se acepta y se sigue; pero el ser humano tiene otras opciones, otras posibilidades».

El camino hacia esas otras posibilidades «es difícil», entre otras cosas porque a las personas «nos asusta enfrentarnos con otras realidades. Ante el dolor inmediato, el ser humano intenta escapar como sea; el problema es que al no entrar en contacto con ese dolor, éste se extiende en el tiempo». Su consejo es éste: «Pararse, atreverse e ilusionarse».

Superficialidad

En su opinión, el gran problema reside en que el ser humano no se conoce, en general, a sí mismo: «Las personas hemos hecho una serie de definiciones de nosotros mismos, hemos creado una serie de historias sobre cómo somos que no paramos de contarnoslas. Nos hemos apegado tanto a esa representación que hemos hecho nosotros mismos que no se nos pasa por la cabeza que haya algo mucho más profun-

do, mucho más sabio y mucho más hermoso detrás».

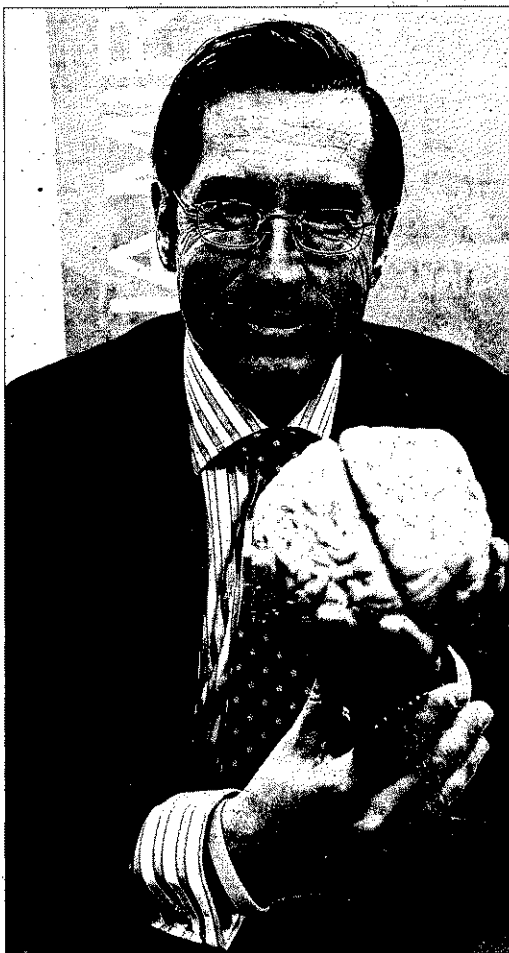
Incide especialmente en este aspecto: «Cuando uno se apega a esa superficialidad, a lo que llama es a vivir de manera superficial; cuando uno, poco a poco, intenta trascender esa superficialidad, empieza a tocar facetas y aspectos de uno mismo que verdaderamente le llevan a sorprenderse, a ilusionarse y, sobre todo, a quererse más».

Las expectativas de vida también han cambiado mucho en los últimos años y, sin embargo, cada vez más se hablan de los problemas emocionales o psicológicos. A juicio de Alonso, se debe distinguir entre el bienestar subjetivo y la felicidad. «El bienestar subjetivo es una sensación que se experimenta cuando se cubren los deseos y las expectativas de uno mismo —explica—. La felicidad es un concepto distinto, es vivir a la altura de las posibilidades de una persona».

Una persona feliz también experimenta momentos de tristeza, de desánimo, de desesperanza... «pero no vive en la desesperanza, ni en el desánimo, ni en la tristeza, porque es capaz de generar en su interior condiciones que son independientes de las circunstancias». «La felicidad —matiza— surge de una forma en la que uno elige vivir».

Los pequeños detalles, los gestos... aunque pequeños, son de gran importancia, incluso en su ámbito, el sanitario. «Cuando una persona va a un hospital está llena de incertidumbre; prestar atención a esa sensación con un pequeño gesto en ese momento tiene un tremendo impacto» y, a su vez, probablemente efecto en la causa a tratar.

En el ámbito sanitario subraya, además, la importancia de intentar llegar al fondo del problema, que muchas veces tiene un origen emocional: «Estamos muy habituados a quedarnos en la apariencia, en los síntomas... Éstos son fundamentales porque nos dan la pista, pero no nos podemos quedar sólo con la pista, hay que buscar el fondo, porque hay veces que síntomas reales



Juan Carlos RUIZ | ARCAZKI PRESS

MIEDO

«Ante el dolor inmediato el ser humano intenta escapar como sea. El problema es que al no entrar en contacto con ese dolor, éste se extiende en el tiempo»

de enfermedad tienen su origen en un conflicto real de esas personas».

Estas mismas ideas las traslada al mundo empresarial: «Aunque hablamos mucho de lo importantes que son las personas, la mayor parte de la inversión se hace en tecnología. Da la sensación de que no tenemos fe en el verdadero potencial de las personas». Pero introduce un matiz: «Dentro de nosotros existe esa certeza de que el ser humano es increíblemente capaz, pero de la forma en la que vivimos —no parándonos, no escuchándonos...— no aflora ese potencial».