Mario Alonso Puig

“El antídoto del miedo es el amor”

“Florecer como personas requiere abrir nuestra mente para vislumbrar el camino”, dice Mario Alonso Puig.

El amor, la felicidad y la verdad son pretensiones vitales comunes a todo el género humano. Sin embargo, cuando en nuestra vida hay desamor, sufrimiento o incertidumbre, nos desestabilizamos y perdemos nuestro referente. ¿Hay solución para cada caso? La respuesta la tiene el doctor Alonso Puig y la comparte contigo a continuación

Por Marta Bellmont

Hace poco más de quince años que el doctor Alonso Puig tomó una decisión que cambiaría el curso de su trayectoria profesional. Sus pacientes de entonces le empezaron a decir que lo que él les transmitía no solo les ayudaba a recuperarse de sus enfermedades, sino también a nivel emocional y psicológico. Aquello resultó determinante para que se decidiera a escribir libros con los que poder ayudar a muchas personas. El último, *La respuesta* (Plataforma), es una propuesta sobre lo que puede dar sentido y autenticidad a nuestra vida.

Psicología Práctica: Su libro, *La respuesta,* según manifiesta en él, pretende servir de ayuda a quien necesite “vivir su vida con verdadero sentido”. ¿En qué consiste exactamente eso de vivir la vida con verdadero sentido?

Mario Alonso: En primer lugar, debo decir que una cosa es el significado y otra muy distinta es el sentido. Nosotros damos significado a las cosas, pero el sentido es algo que no se da, sino que se encuentra. Cuando entendemos que la vida es inteligente y que nos orienta continuamente para que alcancemos nuestra plenitud, entonces podemos abrir nuestra mente y descubrir qué camino hemos de seguir para florecer como personas.

“Es importante que las experiencias negativas no nos determinen”

“La agresividad y la intolerancia son consecuencia de nuestro miedo y nuestra sensación de soledad”

¿Cree que las palabras pueden curar?
Las palabras son símbolos abstractos y, sin embargo, nos conectan con realidades muy concretas. Las palabras evocan imágenes y evocan emociones. Tanto las imágenes que contemplamos como las emociones que sentimos se reflejan en el funcionamiento de nuestro cuerpo. Por eso hay imágenes y emociones que favorecen la salud y otras que, por el contrario, la perjudican.

¿De qué forma las utiliza usted?
Huyo de aquellas palabras que matan la ilusión, la confianza y la esperanza. Busco palabras que llamen a la acción entusiasta. Por eso, a los problemas prefiero llamarles desafíos, y a los obstáculos pruebas.

¿Cómo sanan las emociones?
Déjeme primero distinguir lo que son los sentimientos de las emociones. Los sentimientos son la percepción consciente de una emoción. Las emociones son procesos fisiológicos que afectan a nuestros líquidos internos y a todos los órganos y sistemas de nuestro organismo. Tanto la ira como la angustia y la desesperanza se asocian con una elevación de una hormona, llamada cortisol, que puede alcanzar unas cifras un 40 por ciento superiores a las normales. Los niveles altos y persistentes del cortisol dañan las neuronas, el sistema cardiovascular, el tejido óseo, el tejido muscular y el sistema inmunológico.

Habla en su libro sobre la necesidad de respetar a todas las personas. ¿Cómo actuar cuando los demás no te respetan?
El respeto no es una reacción frente a lo que los demás emiten, sino una respuesta mía. Esto quiere decir que soy yo el que decido responder de una manera u otra independientemente de lo que a mí me llegue. El sándalo es un árbol con una madera muy perfumada. Lo hermoso del sándalo es que deja su perfume incluso en el filo del hacha que lo corta.

¿Qué le diría a quienes sufren humillaciones, vejaciones, insultos…, a quienes son víctimas de abusos verbales o físicos? ¿Cómo pueden olvidarse del odio, de la revancha, cómo desterrar el rencor y encontrar la paz?
Yo les diría que su valor es intrínseco y que, por consiguiente, no depende de cómo otros les valoren. La persona ignorante confunde un diamante con un cristal. Sería curioso que si el diamante tuviera consciencia, se sintiera como un objeto sin valor sencillamente porque alguien es incapaz de percibir su grandeza. Si no les valoran más no es porque no valgan, sino porque no les conocen de verdad.

¿Cómo hacer que las experiencias negativas que hemos vivido no nos condicionen ni influyan en nuestra manera de vivir o de relacionarnos con los demás?
Las experiencias negativas que hemos vivido es normal que nos condicionen, lo que no podemos permitirnos es que nos determinen. Si estas experiencias nos determinan, entonces viviremos nuestro futuro como una simple extensión del pasado.

Si cambiamos la interpretación que hacemos de las cosas, podremos liberarnos de los lastres del pasado. ¿Es así realmente?

No somos para nada conscientes de hasta qué punto nuestras experiencias dependen en gran medida de la manera en la que las interpretamos, en la que valoramos las cosas que nos suceden. Si cambiamos la manera en la que valoramos algo, también cambiamos la perspectiva desde la que lo contemplamos. Si cambias la perspectiva, también cambias la experiencia.

¿Cree que en todas las personas hay una parte que es en esencia buena y otra mala? ¿De qué depende que domine una u otra?

El frío no tiene existencia propia como tampoco la tiene la oscuridad. El frío es la ausencia de calor y la oscuridad es la ausencia de luz. Nuestra agresividad y nuestra intolerancia son la consecuencia de nuestro miedo y de nuestra sensación de soledad. El antídoto del miedo no es otro que el amor. Si ponemos un poco más de amor en nuestra vida, veremos cómo se desvanece el miedo y, con ello, también eso a lo que denominamos maldad.

"Quiéreme cuando menos lo merezca porque es cuando más lo necesito". Muy bello, y cierto que debería ser así si de verdad amamos, pero ¡qué difícil llevarlo a la práctica!, ¿no le parece?

Es muy difícil llevarlo a la práctica, porque tendemos a ver lo que nos separa de los demás y no lo que nos une. Si fuéramos capaces de ver que las otras personas también sufren y que quieren ser felices como lo queremos nosotros, dejaríamos de tener enemigos.

EL AUTOR

Mario Alonso Puig

Es médico especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo, *fellow* en Cirugía y miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York y de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia. Gran parte de su vida la ha dedicado a investigar el impacto de los procesos mentales sobre los talentos, la salud y la energía. En 2012 recibió el premio al mejor comunicador en salud por la ASEDEF y actualmente colabora en el programa El Hormiguero, además de impartir cursos y conferencias tanto a nivel nacional como internacional. Ha publicado *Madera de líder, Vivir es un asunto urgente, Reinventarse: tu segunda oportunidad* y *Ahora yo.*

“Cada uno debe decidir las razones que hacen que le merezca la pena vivir cada día con ilusión”

Cuando los problemas nos superan, ¿es buena solución compararnos con quienes están peor que nosotros o hay otra mejor?
La comparación con los demás no puede ser para sentirnos superiores a ellos, sino para sentir un profundo agradecimiento por lo que nosotros tenemos y que a lo mejor a otros les falta.

Nos solemos dar cuenta de la desmotivación más en el ámbito laboral que en el personal. ¿Qué hacer cuando sobreviene? ¿Existe alguna técnica para cambiar el chip?
Cada uno de nosotros ha de decidir aquellas razones por las que se va a levantar cada día, con la ilusión de que ese día merezca la pena ser vivido. Los demás nos pueden incentivar o desincentivar, pero la motivación es cosa nuestra.

¿En qué se diferencia la motivación de la ilusión? ¿Qué le diría a quien ha perdido la ilusión por la vida? ¿A qué podría aferrarse para volver a ilusionarse?
La ilusión corresponde a un estado de ánimo. La motivación es una fuerza que nos pone en marcha. Ambas están relacionadas, aunque no son esencialmente lo mismo. A quien ha perdido la ilusión le invitaría a que leyera la biografía de algunas personas que en las peores circunstancias fueron capaces de salir adelante.

¿Y cuál es su clave para salir airoso en medio de la dificultad?
Ser verdaderamente consciente de lo que está en juego.

Como los grandes héroes de la historia. ¿Cómo serlo (héroes) en nuestro día a día?
Primero, reconociendo que todos estamos llenos de fragilidad. Segundo, creyendo que nuestro destino no es la mediocridad, sino la grandeza. Tercero, pensando en grande y actuando en pequeño.

EL LIBRO

LA RESPUESTA.
Dr. Mario Alonso Puig.
Editorial: Plataforma.
Páginas: 120.
Precio: 12 €.