

**CIUDADELA**

**PRESENTA**

**La belleza de vivir**  
**Todos los problemas tienen solución**

**Luis Gutiérrez Rojas**



"¿Qué es la felicidad? ¿Un sentimiento? ¿Un estado? ¿Un momento de excitación o placer? ¿Una sensación de permanente bienestar?".

El autor está disponible para realizar entrevistas

**CIUDADELA MARZO 2021**

# LA BELLEZA DE VIVIR

## Sinopsis

Vivimos en un mundo tan contradictorio como apasionante. Nunca el ser humano disfrutó de mejores condiciones de vida. La esperanza de vida no para de crecer en todo el mundo mientras conseguimos que miles de enfermedades, antes mortales, sean curables. El acceso a la cultura, la educación y la sanidad en los países desarrollados es casi universal. Hemos alcanzado el sueño que nos prometieron aquellos que diseñaron la sociedad del bienestar.

Pero hay un pero. Paradójicamente todos esos logros no se manifiestan en mayores dosis de felicidad. Nuestra vida es demasiado acelerada. Todo pasa muy deprisa y eso nos genera más angustia y más ansiedad, lo que se traduce en una vida poco satisfactoria. El hombre moderno cada vez tolera menos el dolor y tiene más dificultades para mantener la estabilidad personal y familiar. El divorcio, las adicciones, el malestar psicológico y una insostenible tasa de natalidad son algunas de las plagas de nuestro tiempo.

¿Cómo puede ser esto cierto? ¿Dónde está el problema? ¿A qué se deben tan altas dosis de frustración y sufrimiento? Tiene usted en sus manos un pequeño manual que pretende dar algunas claves sobre la etiología de este fenómeno y también sobre sus posibles tratamientos.

Sólo pretendo hacer reflexionar al lector actual y enfrentarme a sus más que llamativas contradicciones. Usted será, mi querido lector, el que me dirá si estoy o no en lo cierto.

## Biografía del autor

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra y doctor *cum laude* en Psiquiatría por la Universidad de Granada. Médico Especialista en Psiquiatría en el Complejo Hospitalario de Jaén y profesional clínico de esta especialidad en el Parque Tecnológico de la Salud de Granada. Desde julio de 2018, es también Profesor Contratado. Doctor adscrito al Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Granada.



Desde hace ya varios años, imparte conferencias en diferentes ámbitos especialmente relacionados con los congresos médicos y del sector salud, además de reuniones de empresa, universidades e instituciones públicas y privadas. Entre las conferencias que imparte destacan: *Como afrontar la vida con humor; Pautas para la educación de los hijos; Claves de la madurez: equilibrio entre la cabeza, el corazón y la voluntad; Autoconocimiento. Cómo conocer mejor mis virtudes y defectos.*

# LA BELLEZA DE VIVIR

## Idea general del libro

No pretenda usted encontrar ideas que le sirvan para encontrar la más absoluta de las felicidades. Ser feliz tiene mucho más que ver con la aceptación de la vida, de quiénes somos nosotros, de cuál es el sentido de la existencia y en ese terreno mucho me temo que poco van a ayudarnos algunas películas Disney o los superficiales cursos de motivación; la vida es más compleja y la realidad siempre es más áspera y difícil de sobrellevar.

Así que, relájese, no es posible ser feliz todo el rato, no tiene usted ninguna necesidad ni ninguna obligación; puede darse un respiro, tiene derecho a tener días malos, a sentirse contrariado y confundido a estar hasta las narices porque no ha sido capaz de librarse de ese maldito defecto. Acéptese a sí mismo, no intente modificar o cambiar lo que no depende de usted, no caiga en un absurdo optimismo; si lo consigue empezará a andar los caminos que conducen a la verdadera felicidad.

## Párrafos destacados

*«Si queremos alcanzar una felicidad con mayúsculas debemos aprender a decir que no; primero, a nosotros mismos y, luego, a los demás. Poca gente hay más feliz que aquel que vive desprendido de sus inmensos deseos de materia. Aquel al que todo le viene bien, el que come de todo, el que no se queja. Solo se alcanzará con la práctica diaria. Seamos capaces de decirnos que no en aquello que más nos gusta. Seamos capaces de hacer un ejercicio diario de renuncia. Hagan la prueba, demuéstrenle a sus propios átomos que ustedes valen más y que nada ni nadie les puede dominar, habrán ustedes comenzado a emprender el camino de la felicidad».*

*«Se suele decir que las verdades ofenden y que no hay acusación más certera que aquella que es verdadera. Por eso cuando nos acusan de algo que no hemos hecho el grado de sufrimiento es mucho menor. Los problemas vienen cuando alguien nos dice algo que sabemos que es cierto: "eres egoísta, vas a tu bola, me has mentado, no fuiste claro conmigo". Ante todo ello, solemos refugiarnos en eso de que la mejor defensa es un buen ataque y, entonces, empezaremos una guerra sin cuartel más cruenta que la tercera guerra mundial o nos excusaremos mediante el relativismo moral diciendo aquello de que nosotros no somos tan malos, que todo el mundo es igual y que hay gente que es mucho peor. Nada de eso es cierto y por eso no nos dará la paz.*

# LA BELLEZA DE VIVIR

*El hombre que lucha a brazo partido por ser mejor cada día es el hombre completo. La persona que cree que ya no tiene que mejorar en nada es un muerto viviente, un walking dead con el que no se puede convivir pues todo lo que toca lo convierte en muerte. Cuando sabemos cómo somos y cuáles son nuestros objetivos personales, la vida se convierte en una aventura apasionante. No hay nadie más feliz que aquel que consigue poner en cuarentena cada uno de sus defectos. Como se suele decir vulgarmente: "la cabra siempre tira al monte"; por eso, tenemos que tener claro que es imposible darle la vuelta a las personas como se le da la vuelta a un calcetín. Tenemos que convivir con nuestros defectos, sobre todo con los defectos ajenos. Y no hay mejor manera que hacerlo desde el humor».*

*«La base de una familia es la relación matrimonial. Cuando una relación entra en crisis y se plantean las separaciones y divorcios es porque ya llevaba tiempo muerta. Cuando el marido y la mujer se aman con locura, cuando desean estar juntos, les apetece verse y disfrutan de verse. Cuando hay sacrificio: no hago lo que yo quiero, hago lo que el otro quiere. Entonces, nada puede salir mal. Sé que suena a antiguo los mensajes como: "yo te quiero más que ayer, pero menos que mañana" o aquello de "quiero que tus deseos se hagan realidad", pero, si lo pensamos, en muchas de estas cuestiones está la base de la felicidad. Solo una relación fuerte puede desprender suficiente amor como para ser fecunda. Por eso las parejas actuales, en apariencias tan modernas, libres, iguales y equilibradas, han rechazado de frente la maternidad.*

*El afecto debe ser ordenado; la empatía, bien entendida, debe empezar por aquellas personas de las que somos responsables. Es lógico que uno sufra más cuando su hija se parte una pierna o cuando su mujer está triste que cuando mueren decenas de inmigrantes en el estrecho. Como antes he dicho eso, no debería de llevarnos a perder la sensibilidad. No debemos acostumbrarnos a olvidarnos de las desgracias ajenas, pero en un mundo tan globalizado como el nuestro siempre serán noticias las tragedias y si no cuidamos nuestro corazón, entonces, corremos el peligro de caer en una depresión permanente. La vida es un desastre. Todo va fatal. El ser humano es un ser despreciable. Estas son las frases, los lugares comunes, en los que suelen caer los que no supieron poner su corazón al resguardo de influencias poco recomendables».*

## Público objetivo

**La belleza de vivir. Todos los problemas tienen solución** está dirigido a todos aquellos que deseen conocer que solo a través de una vida plena, con sus alegrías e inconvenientes, se puede alcanzar la verdadera felicidad.

Si desea ampliar la información sobre el libro puede contactar con nosotros en el teléfono: 913507739 o en el email: [lauraarranz@epalsa.com](mailto:lauraarranz@epalsa.com)