



## #aprender #dormir #bien

*El humor, ¿un fluido vital?*

...Muy sutil y volátil; y siempre cambiante. No somos frascos cerrados, así que nuestro humor es como un perfume que se expande.

*Una gran responsabilidad.*

Sí, porque a nuestro paso contagiamos miedos, aliviarnos tensiones, inducimos crispación... Y en especial **incidimos en quienes están abiertos a nuestra influencia, los que nos quieren y los más sensibles: los niños.**

*Habrà que controlar esos humores...*

Nos enseñan a controlar los esfínteres inferiores, pero por los esfínteres superiores evacuamos quejas, eructamos prejuicios, vomitamos disgustos. **Debemos cuidar lo que entra en nosotros porque todo sale.**

*Salir tiene que salir.*

El ánimo nos alerta con aburrimiento, tristeza, irritación... para que disolvamos ese resentimiento, aclaremos una confusión o ventilemos un conflicto. **Leer las señales ínfimas es la más genuina de las inteligencias.** Y si vas a vomitar, avisa.

*Preferirla no hacerlo.*

Tómese cada mañana una infusión de **ternencia**, planta de cuidado exquisito a base de **ternura** y con un injerto de **paciencia**, eso le ayudará a llevar una vida fluida.

*¿De eso se trata?*

Sí, porque **vivir es fluir y saber vivir es saber fluir.** Todos estamos permanentemente en tránsito, nos guste o no, así que mejor no resistirse y **cuidar con amor del humor.**

*¿Por qué nos cuesta tanto eso de fluir?*

**Acumulamos nudos, dificultades, espeseces..., y volver a recuperar la fluidez es el reto, la sabiduría.**

*Y a usted, Fidel, ¿qué le pasó?*

Desde estas alturas de la vida siento haber sido llevado, llevado y llevado, aunque durante mucho tiempo creí que era yo el que decidía y organizaba. Y ese tránsito de **"yo me monto la vida estupendamente"** a **"qué bien se lo ha montado la vida conmigo"** es un cambio de enfoque tan decisivo que me cambió la vida.

*Entiendo.*

**La vida se encarga casi de todo, la cosa es no entorpecer sus modos de organizarse...**

*Eso requiere fe.*

La fe también te la regalan. **Hay que explorar bien dónde la vida nos deja los regalos.**

*Uno hace lo que puede.*

Siempre, pero el poder cambia mucho de cuando te crees con poco poder, condenado, triste, irritable, a la comprobación **del poder con mayúsculas que reside en todos nosotros.** La lástima es que algunos se enteran en el último minuto, lo sé porque he acompañado a mucho moribundo.

*¿Qué hay que saber?*

**La diferencia entre ser y ser humano.** Ser con mayúsculas es lo que todo somos, y ser humano es estar metido en una forma que como conocimiento es limitadito; como amor es amor propio; como energía es pequeñita y dependiente.

*Estamos llenos de condicionantes.*

Pero fíjese en que cuando dormimos profundamente soltamos los condicionantes y sólo somos. En el descanso radica un inmenso poder que nuestra cultura no valora.

*Tomo nota, ¿pero cómo transitar bien por la vida consciente?*

La consciencia se encarga de **animarnos a que exploremos los modos progresivamente amplios de vivir.** Y si no cedemos a sus sugerencias de explorar, ahí está el sufrimiento para empujar.

*¿Si no aprendes por discernimiento lo haces por sufrimiento?*

Exacto: unas cuantas collejas te obligan a la reflexión, lo cual desdice mucho de la inteligencia del ser humano, porque aprender siempre a base de leches...

*Sí, sí, es fatal*

Y encima las luces que has cultivado con esmero no son hereditarias, sólo cacharros, chismes y si hay mala suerte una hipoteca...

*...Y algún que otro trauma*

Nos pasamos el lío unos a otros, pero también la urgencia de clarificar y liberarse.

*Hay que tener criterio.*

**Saber qué relaciones te abren el corazón y cuáles te lo cierran,** emprender cosas desde una motivación constructiva y cooperadora en lugar de resentida o rabiosa. Sé que es muy aburrido hablar de ser ilimitado, parece metafísico tónico.

*Sí, lo parece.*

**Mirar dentro lo que estás buscando fuera se llama madurez,** aunque hoy se promociona más el turismo exterior.

*La felicidad ¿es una conquista?*

En una etapa vital es una conquista, luego es algo a aceptar, es decir: la felicidad te conquista a ti y te va diciendo: **"Eso déjalo, eso suéltalo, ahí afloja"**. No la conquistas, más bien florece como florecen todas las cosas.

*¿Qué hacemos con la injusticia?*

**Lo que pido lo doy,** es la única manera que tienes como ser humano de meter en la red humana lo que queremos para todos.

*Regáleme una esperanza.*

Cada día acaba con una muertecilla, te desenchufas y mañana le das a reiniciar. **Si no estás muy torpe será de verdad otro día diferente, si no, será reeditar el mismo con la misma rutina, y eso sí que es mortal.**

*Fidel Delgado, psicólogo clínico.*

Tengo 72 años. Soy madrileño y trashumante. Casado, tengo 6 nietos. Los humanos, y por tanto los políticos, al llegar a la madurez deben servir, porque si no sirves, ¿para qué sirves? Esta escuela de la vida nos patrocina a todos el aprendizaje. **La trascendencia cree en mí y en ti.**

**TITIRIPEUTA**

Durante décadas ha acompañado a gente a morir, ejerció de psicólogo en el hospital universitario La Paz de Madrid, de profesor en la Escuela Universitaria de Enfermería y signe formando profesorado para la red pública de salud y dando charlas a sus colegas, ante los que se presenta como titiripeuta. Con un humor exquisito y mucha sabiduría. va enhebrando perlas, así que te deja con una sonrisa en la cara y material para digerir durante meses.

Entrevista de Joan Piñol (<http://blocjoanpi.blogspot.com.es/2015/05/vivir-es-fluir-y-saber-vivir-es-saber.html>)

*El martes, día 17 de Noviembre a las 7,30 de la tarde en la Sala Modelo de Zarautz.*