

Daniel Francisco Serrano Collantes

203

**16 IDEAS PARA VIVIR  
DE MANERA PLENA**

**Experiencias y reflexiones  
de un médico de familia**

*Prólogo de Fernando Alberca*

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

# ÍNDICE

Prólogo. <i>Fernando Alberca</i> . . . . .	11
Prefacio. <i>Rafael Serrano</i> . . . . .	15
Introducción . . . . .	23
1ª Idea: Un lujo de verdad . . . . .	25
2ª Idea: Una cabeza templada y un corazón sensible . . . . .	37
3ª Idea: Cuidado con el sufrimiento anticipatorio . . . . .	45
4ª Idea: Para una vida sana: más suela, menos cazuela y algo más . . . . .	51
5ª Idea: Contacto con la naturaleza . . . . .	59
6ª Idea: Coleccionar amigos . . . . .	69
7ª Idea: Vivir en pareja nunca fue fácil . . . . .	77
8ª Idea: Es posible mejorar la gestión del tiempo, el orden y el estrés . . . . .	87

16 IDEAS PARA VIVIR DE MANERA PLENA

9ª Idea: Saber escuchar y tener conversación . . . . .	95
10ª Idea: El secreto está en las croquetas . . . . .	105
11ª Idea: ¿Dios está de vuelta? . . . . .	109
12ª Idea: No medicar la vida . . . . .	117
13ª Idea: Ser una persona leída y viajada . . . . .	125
14ª Idea: La mejor inversión en época de crisis y de bonanza	131
15ª Idea: Cenar sin interferencias . . . . .	137
16ª Idea: Mantenerse siempre joven por dentro . . . . .	145
Epílogo . . . . .	149
Bibliografía recomendada . . . . .	151



# PRÓLOGO

*La vida es una enfermedad que se cura con la felicidad*

La vida está hecha para vivirse y vivirse bien. Aprendiendo a ser feliz, con una felicidad que realmente todos tenemos al alcance de la mano, con independencia de las circunstancias y que, sin embargo, pocos descubren.

La felicidad se provoca, como se provoca la vida, la inteligencia y el talento. Cuando la felicidad es creciente y contagiosa, entonces la vida se convierte en un gozoso ovillo que vamos desliando día a día, con insospechados beneficios. Aprender a vivir es aprender a ser feliz, siéndolo.

Muchas veces el ser humano se siente solo y su vida se complica, se dificulta, porque los obstáculos en soledad parecen mayores, y porque todo ser humano depende de otro para lograr vivir primero y lograr ser feliz después. Si un bebé no recibe atenciones afectivas, si fuera solo alimentado con un mecanismo que impidiera ser cogido en brazos, si fuera alimentado, pero no querido y apoyado, consolado y acogido, incluso con la presencia de una enfermera –como hizo un



experimento germánico– el resultado sería el que fue en aquel experimento. El bebé no se traumatizaría de por vida, sino que no viviría. En aquel experimento realizado en la Alemania de primera mitad del siglo XX no sobrevivió ningún niño a la alimentación sin afecto.

Necesitamos querer tanto como ser queridos. Ser importantes, tener sentido propio. Saber cuidarnos y saber cuidar a otros, que a su vez nos cuiden. Por eso es preciso rodearse –vivir– con quienes se preocupan de la vida de los demás. Apoyar, como en este caso, a quienes escriben libros en los que lo importante sean los demás.

En esta necesidad humana, reside la grandeza de este escueto libro del doctor Daniel Serrano. Su autor es uno de esos seres humanos completos que buscan en su ocupación diaria, hacer la vida más feliz a todos. Desde su profesión médica observa la realidad, la estudia y aplica el tratamiento que la vida necesita. Porque la vida es una enfermedad que se cura con la felicidad.

Porque Daniel, como buen médico, no solo sabe de diagnósticos, sino también de tratamientos. En estos 16 capítulos nos enseña a conocernos mejor y a reconocer los verdaderos horizontes que hacen felices al hombre y la mujer de nuestro siglo, se encuentre en la situación que se encuentre.

Personalmente conocí a Daniel cuando ambos teníamos solo seis años y coincidimos estudiando Primero de Educación Primaria en el mismo colegio. Se convirtió rápidamente –quizá por su bondad– en un buen amigo. Tan bueno, que aunque lo he perdido de vista muchos años, aún mantengo con él la amistad de lo que no se desgasta ni muere y siempre parece que está a tu disposición en el mismo sitio donde lo dejaste hace años, porque hay cosas que cuando maduran, ya no puede deteriorarlas el tiempo. Somos amigos de toda una vida que coincidieron solo dos años en un colegio, y bastaron gracias a su excelencia humana, que es la que alienta cada una



de estas líneas que escribe y confirma en su experiencia como buena persona y médico, siempre preocupado por investigar en el ser humano los remedios que este necesita.

Así lo hace en este libro, cuya experiencia sirve a todos, como bien describe: *“La lectura y la escritura nos colocan frente a nosotros mismos, nos ayudan a conocer a los demás y, sobre todo, a conocernos”*, sirve a todo ser humano. Es lo que logra en este libro, conocernos un poco más y ser un poco más prácticos también: ayudarnos por eso. Y porque es un libro escrito con la cabeza y el corazón, la razón y la emoción que sostiene conjuntamente dieciséis reflexiones útiles al hombre para aprender a mirar a su alrededor y vivir mejor.

Daniel Serrano ha sabido acudir a muchos casos reales que ilustran la simple verdad de nuestras complicadas costumbres, de nuestros cotidianos engaños a veces. Acude a ejemplos de su consulta y su observación que nos ayudan a entender lo que nos pasa o pasa a nuestro alrededor, muy cerca. De esta forma tan didáctica el autor nos presenta una vida que merece ser vivida con mayor destreza y acierto. En la que, por ejemplo, como él escribe: *“Si no eres cirujano, anestesista o bombero de guardia localizada, pocos son los asuntos que no pueden esperar media hora.”*

Y como de lo que se trata no es de dar lecciones, ni siquiera de reflexionar sobre la vida que hoy vivimos, sino de aprender a vivirla mejor, Daniel incluye en cada capítulo consejos prácticos, tan concretos como nuestros problemas: sobre las redes sociales, sobre nuestra cabeza y corazón, el sufrimiento, la vida sana, la amistad, la naturaleza, el amor, el tiempo y más ingredientes que nos ayudan a vivir, que son la materia con la que cada ser humano construimos nuestra vida e interferimos en la construcción de la vida de los demás. Elementos que Daniel nos ayuda a revisar, limpiar y mantener, para construir nuestra propia felicidad y la de quie-



nes nos rodean y queremos, curando con la felicidad de verdad, la vida ordinariamente extraordinaria que vivimos cada día, y a la que podemos sacar un jugo de sabor inimaginable, si aprendemos a vivirla con libros como este.

Vivir es un don, aprender a vivir bien un medio al alcance de todos. Un signo de talento también, y de bondad e inteligencia que merece desarrollar de forma práctica, porque cada día hay aciertos cuyas felices consecuencias pueden durar toda la vida.

*Fernando Alberca*

El profesor Fernando Alberca es orientador de un centro educativo y profesor de la Universidad de Córdoba, autor de *Todos los niños pueden ser Einstein*, *Cuatro claves para que tu hijo sea feliz*, *Todo lo que sucede importa*, *99 trucos para ser más feliz* o *Nuestra mente maravillosa*, Premio de Hoy 2013.

