

El ser humano es un ser maravillosamente complejo, que integra de una manera única y particular elementos orgánicos y psicológicos, materiales y espirituales, que le hacen ser, a la vez, semejante y diferente a los demás individuos de su especie. La particular manera de ser y de vivir de cada persona se denomina personalidad.

La vida humana biológica –la vida del cuerpo– es consecuencia de una asombrosa armonía de las funciones fisiológicas de los órganos y sistemas corporales: nervioso, digestivo, cardiovascular, musculo-esquelético, endocrino, inmunológico, mucoso-cutáneo, respiratorio, excretor y reproductor.

La vida humana psicológica –la vida de la mente– es consecuencia de la maravillosa armonía de las funciones mentales: razón, voluntad, afectividad, memoria, imaginación, percepción, sensaciones y tendencias.

La vida corporal tiene una serie de necesidades, finalidades, características y condiciones de normalidad y anormalidad; del mismo modo, la vida mental tiene sus necesidades, finalidades, características y condiciones de normalidad y anormalidad. Es necesario tener un mínimo conocimiento del funcionamiento del

cuerpo y de la mente para utilizarlos bien, prevenir las enfermedades y ser feliz.

En la actualidad mucha gente tiene un gran conocimiento del funcionamiento del cuerpo, de sus necesidades y de las condiciones para vivir una vida sana, longeva y con bienestar. En cambio, no se conoce de la misma manera el funcionamiento de la mente, de la que depende vivir, la única vida que se tiene, con la mayor felicidad posible.

Cada persona posee una constitución física particular, determinada por su herencia genética, que debe cuidar durante toda su vida para que sea la mejor posible. También tiene una peculiar constitución psicológica, que determina su particular capacidad intelectual, sensibilidad afectiva y nivel de energía vital de su voluntad; asimismo determina su capacidad de memoria, atención e imaginación, que también deberá cuidar durante toda su vida para desarrollarlas y mantenerlas a un buen nivel. El correcto cuidado del cuerpo y de la mente depende de la razón, que es la facultad que permite conocer en cada momento el comportamiento adecuado para el bienestar de uno mismo y de los demás.

El objetivo de este libro es iluminar y señalar el camino de la vida psicológica sana y feliz. Con esta finalidad se usará la analogía del «árbol de la vida» que plantó Dios en el paraíso donde puso a la primera pareja de seres humanos para que fuesen felices.

En esta analogía del «árbol de la vida mental» las raíces son el temperamento, el tronco es la personalidad, las tres ramas principales son la racionalidad, la libertad y la afectividad positiva, y el fruto es la felicidad (Figura 1).

En otros libros he tratado con detalle del temperamento, de la personalidad y de la afectividad; por eso, en éste me voy a centrar en explicar las tres características psicológicas que determinan la felicidad: *la racionalidad, la libertad y la afectividad positiva*.

Ante el creciente aumento de los problemas mentales como la ansiedad, la depresión, las personalidades negativas (o tóxicas) y las adicciones, me ha parecido necesario insistir en la importancia de realizar un adecuado entrenamiento psicológico diario para poner en «forma» la mente. De él dependerá el bienestar psicológico, la felicidad y la prevención de las enfermedades mentales más frecuentes. De esta manera, trato de compensar el gran interés actual por tener un cuerpo sano, en forma y bello –un cuerpo 10–, y de equilibrar la importancia que se da hoy día a la apariencia externa, resaltando la importancia de la personalidad y del equilibrio psicológico –una mente 10– para ser feliz.

Figura 1
Árbol de la vida mental

