

INTRODUCCIÓN

La naturaleza que nos rodea presenta un equilibrio entre su continente y los seres que la habitan, lo cual produce que su morador racional, que es el ser humano, pueda tener un estado emocional que en el devenir de su vida le ayudará a encontrar todo aquello que le pueda procurar bienestar, salud y felicidad.

Pero el ecosistema es frágil y en ocasiones los que lo habitamos, de manera consciente y a veces de forma no intencionada, lo podemos alterar y provocar un desequilibrio que, si se repite en el tiempo, puede acabar dañándolo seriamente.

El daño que se produzca en dicho orden primordial, si es reiterado en el tiempo y no se resuelve, se irá haciendo cada vez más intenso, pudiendo dicho orden llegar a desaparecer, dando lugar a graves consecuencias para todos sus moradores.

Por consiguiente, y aunque algunos no lo crean así, nuestro deber es cuidarla y respetarla con gran deleite y amor hacia ella, teniendo en cuenta que bastará con que andemos un rato no muy intenso por un bosque para que nos podamos dar cuenta de que la naturaleza tiene una organización que es muy parecida a la del ser humano.

A pesar de que actualmente existen muchas personas que no piensan de la misma manera, yo siempre he creído que la naturaleza y su equilibrio son la base de nuestra vida y nos lo da todo.

Si los moradores de este mundo en el que habitamos no respetan dicha armonía, tal y como he comentado anteriormente,

el medioambiente puede enfermar y por tanto dar lugar a consecuencias graves, como pueden ser la aparición de catástrofes ambientales, no previstas ni previsibles, y que pueden llevar a la desaparición de nuestra especie de la faz de la tierra.

Dicho respeto a la naturaleza sabia lo aprendemos de nuestros padres y abuelos con su ejemplo y lo complementamos con el estudio y formación, porque no solo debemos alimentarnos de todo aquello que necesitamos aprender para progresar y tener un futuro mejor, sino que además debemos añadir a todo ello lo que desde siempre se ha llamado cultura alternativa a nuestros conocimientos y que aprenderemos de manera espontánea, porque casi nadie nos lo va a enseñar.

Si ello lo practicamos con interés, nos servirá de ayuda para enriquecernos en lo referente a nuestra socialización, forma de ser y de estar ante los demás, y, por tanto, nos hará más sabios, porque a la sabiduría se llega por medio del conocimiento y la habilidad de ser capaces de divulgarlo a los demás, asociándolo así mismo con todo aquello que hayamos sido capaces de aprender y poner en práctica en nuestra profesión, buscando que los demás puedan llegar a ser mejores mediante nuestra aportación altruista y desinteresada.

Conclusión

Nuestra experiencia personal y los conocimientos adquiridos nos permitirán superar todo lo adverso y darle a nuestra existencia un aire de positividad, que nos aportará la suficiente fortaleza y capacidad de superación cuando en el devenir de nuestra vida se puedan presentar situaciones difíciles, complicadas y también irreversibles.

Debemos ser fuertes y tener el suficiente coraje ante las dificultades que se nos puedan presentar, porque de esta forma podremos demostrar a los demás que no nos rendimos fácilmente si caemos,

sino que nos levantamos de nuevo y continuamos huyendo hacia adelante, por muy lento que sea cada paso que demos.

En algunas ocasiones, las secuelas que tengamos nos obligarán a cambiar totalmente nuestros hábitos de vida y, por tanto, comenzar de nuevo para así poder obtener un beneficio positivo, llegando de esta forma a conseguir una calidad de vida óptima.

**«El éxito no es definitivo,
el fracaso no es letal.
es el valor para continuar lo que cuenta».**
Sir Winston Churchill



La esencia mágica del Penedès. Pacs, 2021 (Nikon D5600.50 mm f /4.5.1/2000 s)

I

BREVE AUTOBIOGRAFÍA



Después de la tormenta. Atardecer en Calaf, Barcelona, 2020 (Nikon D3600
17-50 mm.f/8. 1/2000 s)

Todos los seres humanos, en algún momento de nuestra vida, solemos hacer una revisión seria sobre todo aquello que nos haya podido pasar y también sobre todas las cosas que hayamos hecho, tanto si para nosotros han estado bien como si no. Con ello lo que tratamos de hacer es valorar si lo que hemos experimentado

durante nuestra vida ha merecido la pena, hemos cumplido con las expectativas que nos habíamos propuesto y además si nos quedan objetivos pendientes por resolver.

Dicho ejercicio reflexivo no solemos hacerlo en edades tempranas y es más frecuente que lo hagamos ante situaciones que pueden comprometer nuestra continuidad en esta vida como puede ser un accidente grave, una enfermedad importante, una situación en la que podamos perder nuestra autonomía y, sobre todo, en la vejez.

Yo tengo que expresar que dicha revisión ya la he hecho, aunque no era el momento. La he dividido en varias etapas:

- La primera etapa no es demasiado diferente a la de todo ser humano, y corresponde a la infancia, que suele ser una etapa plena de felicidad y alegría, sin preocupaciones, y así es como lo experimenté, por lo que no me voy a extender en su descripción.
- La segunda etapa la puedo describir como una etapa en la que predominó una disminución de mi autoestima a nivel emocional, acompañada de cierta inseguridad a la hora de plantear mi futuro y sus expectativas, que más bien eran escasas y muy dudosas. Dicha situación me llevó a tomar una actitud en la que predominó cierto aislamiento a nivel social y en el que tuvo un protagonismo importante el silencio a nivel personal, porque de esta manera no me sentía amenazado por el entorno que me rodeaba.

Este estado en el que estuve sumido durante un tiempo no demasiado largo decidí finalizarlo cuando me matriculé en la universidad con el objetivo de estudiar Medicina, de una manera accidental y sin pensar en lo que solemos describir con la palabra *vocación*.

Sorprendentemente, me fue muy positiva y logré madurar a nivel mental y emocional. Y además me transformó de manera progresiva en una persona autoexigente, responsable, fría al mismo tiempo y calculadora, pero que pensaba siempre en positivo

y por lo tanto cualquier adversidad o problema que se pudiese presentar, por muy complicado que fuera, siempre tenía solución. Mi lema desde aquel momento fue que jamás debía rendirme.

Gracias a todo ello, acabé con buena nota mis estudios de Medicina y me aventuré hacia lo que ha sido hasta ahora mi vocación, la geriatría y las curas paliativas. Especialidades difíciles, complejas en su manejo y además poco gratificantes para algunos, pero en cuya práctica yo me lo pasé muy bien, logrando con la ayuda de otros profesionales muy competentes dar a los enfermos el máximo confort, mejorar su calidad de vida y procurar que tuviesen un final digno.

Esto ha sido mi triunfo como médico que soy y seré siempre, incluyendo también el que he podido transmitir mi experiencia y mis conocimientos a otros profesionales, teniendo constancia de que les ha servido de gran ayuda.

En esta etapa fui una persona feliz, satisfecha con todo lo que estaba haciendo por los demás, dado que estaba haciendo aquello que me gustaba y conseguía además tener unas expectativas de futuro muy optimistas y alentadoras.

Conclusión: vivía un momento en el que era consciente y capaz de comerme el mundo entero.

Pero como suele decirse, hay ocasiones en las que, sin darte cuenta, la vida da un giro inesperado y todo aquello que has logrado con esfuerzo y constancia, y que además te está dando un prestigio y así mismo una gran satisfacción personal, se transforma por sorpresa y en un instante en algo negativo, muy desagradable, que además te hunde a nivel emocional y te obliga a cambiar tu forma de vida y tus hábitos con el fin de tratar de retornar a una cierta normalidad.

«La vida es una mala noche en una mala posada».
Teresa de Jesús

