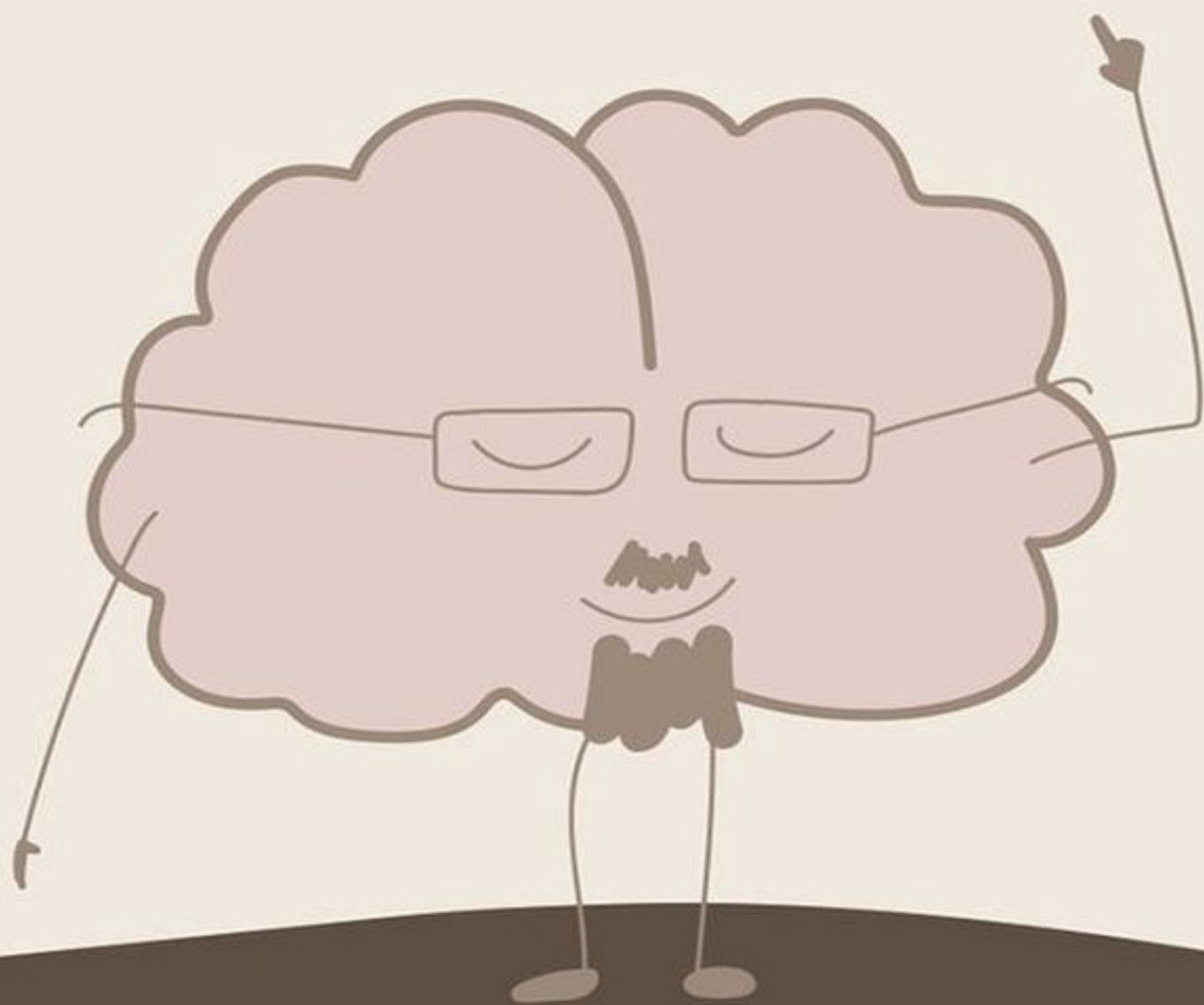


# PIENSO, LUEGO MOLESTO SIENTO, LUEGO EXISTO



MANUEL RIESCO GONZÁLEZ



ExLibric

**PIENSO, LUEGO MOLESTO**

*SIENTO, LUEGO EXISTO*



ExLibric

MANUEL RIESCO GONZÁLEZ

**PIENSO, LUEGO MOLESTO**

*SIENTO, LUEGO EXISTO*

EXLIBRIC  
ANTEQUERA 2021

**PIENSO, LUEGO MOLESTO. SIENTO, LUEGO EXISTO**

© Manuel Riesco González

© de la imagen de cubiertas e ilustraciones: Emma Riesco Conde

Iª edición

© ExLibric, 2021.

Editado por: ExLibric

c/ Cueva de Viera, 2, Local 3

Centro Negocios CADI

29200 Antequera (Málaga)

Teléfono: 952 70 60 04

Fax: 952 84 55 03

Correo electrónico: [exlibric@exlibric.com](mailto:exlibric@exlibric.com)

Internet: [www.exlibric.com](http://www.exlibric.com)

Reservados todos los derechos de publicación en cualquier idioma.

Según el Código Penal vigente ninguna parte de este o cualquier otro libro puede ser reproducida, grabada en alguno de los sistemas de almacenamiento existentes o transmitida por cualquier procedimiento, ya sea electrónico, mecánico, reprográfico, magnético o cualquier otro, sin autorización previa y por escrito de EXLIBRIC;

su contenido está protegido por la Ley vigente que establece penas de prisión y/o multas a quienes intencionadamente reprodujeren o plagiaran, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica.

ISBN: 978-84-18730-45-0

MANUEL RIESCO GONZÁLEZ

**PIENSO, LUEGO MOLESTO**  
***SIENTO, LUEGO EXISTO***

*A mis hijos, Javier y Silvia.*

# Agradecimientos

Este libro no habría sido posible sin la ayuda de muchas personas. A todos ellos, muchas gracias. En especial quiero reconocer el inestimable apoyo y aportaciones de Diego Arboleda, Jacinto Fernández, Vicky García-Lago, Luis Juanes, Esperanza Mosquera, José C. Nunez, Emilio Ontañón, Emma Riesco, Javier Riesco, Inma Torme y Julio Wais.

# Índice

## INTRODUCCIÓN

### I. Pienso, luego molesto y me molesto

- Radiografía de unas fracturas sociales
- La educación, una patata caliente en el tejado de todos
- Aprendiendo de las buenas y las malas prácticas
- Ciencia, tecnología y desarrollo sostenible
- Dos nuevas castas sociales: tecnólogos y *marketinianos*
- Saturados de información y con hambre de conocimiento
- Descartes ha muerto ¡viva descartes!
- Tontos, sí, pero ¿felices?

### II. Siento, luego existo

- ¿Quién manda en mi casa?
- El error de descartes
- La galería de los amores
- Compasión, el arte de impregnarse de la realidad
- Miedo, un aliado valioso pero peligroso
- El dolor es inevitable. ¿El sufrimiento es opcional?
- Soledad, esa compañera del alma
- La alegría de la gratitud
- El juego interminable entre mente, emociones y sentimientos



### **III. Soy Gump, Forrest Gump**

- La carrera de un corredor sin meta
- Cómo ser un perfeccionista de élite
- La tiranía del perfeccionismo
- Los vecinos del perfeccionismo: ansiedad, miedo, estrés e incertidumbre
- Tristeza y depresión fuera de la casa mía
- Un entrenamiento junto a forrest gump. Resolución eficaz de problemas
- La fortaleza en la adversidad puede aprenderse
- Cambiar, moverse, sí, pero ¿hacia dónde?
- ¿Cuánto durará el cambio?
- Estrategias y técnicas de entrenamiento y afrontamiento
- La plegaria del sabio

### **IV. Aprendiendo a ser feliz**

- Breve historia de un reloj irlandés
- ¿Se puede aprender a ser feliz?
- Las raíces del árbol de la felicidad
- Conócete para ser quien eres
- Quiérete mucho y cultiva tu imagen
- Ama y cuida tu cuerpo
- Ayudar a los demás, una necesidad gozosa
- Desarrolla tu talento
- Disfruta de la belleza del misterio
- ¿Religiones sin espíritu?
- ¿Te has preguntado por qué y para qué vives?
- De paseo con la muerte, esa amiga pegadiza

### **V. Párate y esculpe tu figura**

- Medita y afila el cincel para tallar tu escultura
- Qué es y qué no es meditar
- Dinámica y efectos de la meditación
- Cultiva tu amistad con la naturaleza
- Disfruta de los pequeños detalles
- La bondad resalta tu hermosura
- Engrasa tus cadenas, las necesitas para volar
- Si no sueñas, estás muerto
- Aprender es más efectivo que hacer pilates
- Una piedra donde reposar tu cabeza
- Regálate una sonrisa, por favor

## **VI. Y la palabra nos hizo humanos**

- El lenguaje, una memoria viva
- La madre del *Homo sapiens*
- La palabra, espejo de la realidad
- La palabra, vehículo del pensamiento y las emociones
- La palabra crea realidades
- La vana palabrería
- La palabra amable
- La palabra se viste de imagen
- La palabra silenciosa
- La palabra bella
- La fuerza de la palabra verdadera
- La palabra graciosa
- La palabra sabia
- Palabra y comunicación humana

## **VII. Soy dueño de mi tiempo**

- Cómo conjugar el tiempo en sus tiempos

- Tiempo subjetivo y tiempo objetivo
- Principios básicos sobre administración del tiempo
- Mitos destructores del tiempo eficaz
- Los ladrones del tiempo
- Estrategias y técnicas de gestión del tiempo
- ¿Liebres o tortugas?
- Entre el *carpe diem* y el dominio personal
- Técnica del queso suizo
- Resiliencia y serendipia
- Cuando el tiempo se viste de música y de palabra
- ¿Cómo rentabilizas tu tiempo?

## **Epílogo**

## **Bibliografía básica consultada**

# Introducción

Nuestra sociedad ha alcanzado un nivel de vida muy elevado: menos guerras, menos pobreza, menos dictaduras, mejores servicios sociales, etc. Pero aún queda un largo trecho para que sepamos vivir en armonía con el planeta y para que la justicia y los derechos humanos sean una realidad universal. Las tecnologías han derrumbado barreras hasta ahora infranqueables, facilitando el libre acceso a la información y el conocimiento. Pero, paradójicamente, también han generado un ruido inmenso y han colaborado a incrementar de manera significativa la brecha entre las élites pensantes y las masas obedientes. Hoy no está de moda el pensar. Los que piensan son pocos y, con frecuencia, molestan: «Pienso, luego molesto».

Gran parte de los males de la humanidad estriba en la incapacidad de las personas para pararse, reflexionar, estar a solas consigo mismas. Pero en la evolución del *Homo sapiens*, antes que la razón fueron las emociones y los sentimientos. ¿Cómo conciliar mente y corazón, condenados a entenderse? ¿Será necesario actualizar o reformular el axioma «pienso, luego existo» por «siento, luego existo»? En el capítulo II se conjugan un ramillete de emociones y sentimientos como el amor, el miedo, la compasión, el dolor, la soledad y la gratitud.

En este libro se combinan ideas, sugerencias y experiencias personales. No voy a descubrir hasta dónde llega la autobiografía y la ficción. Lo dejo en manos del lector. En cualquier caso, en los capítulos centrales, bajo la estela de Forrest Gump y la palabra de reconocidos Maestros de la Vida, se desgranán dos asuntos. Por una parte, se muestran algunas heridas y piedras con las que tropezamos en nuestro acontecer por el mundo. Por otra, se proponen estrategias para superarlas.

La tarea más importante del ser humano es vivir de manera digna y satisfactoria su propia vida. Cada día es un milagro, una oportunidad única

para disfrutarlo, para construir las raíces, las ramas y el árbol de la propia felicidad. Pero el tiempo vuela, sobre todo cuando uno se va haciendo mayor. Por eso es necesario gestionarlo de manera adecuada y eficiente. Todo un reto y todo un arte.

El autor

## CAPÍTULO I

# Pienso, luego molesto y me molesto

*«De diez cabezas, nueve embisten y una piensa».*

A. Machado