



DOVAL, Manuel

Arquitectura del ser : ecos del yo en el espacio habitado. -- [Santa Perpètua de Mogoda, Barcelona] : Fullcolor Printcolor , D.L. 2025

271 p. ; 21 cm.

D.L. M. 18891-2025

ISBN 979-13-87630-81-2

1. Humanidades 2. Pensamiento 3. Filosofía 4. Literatura

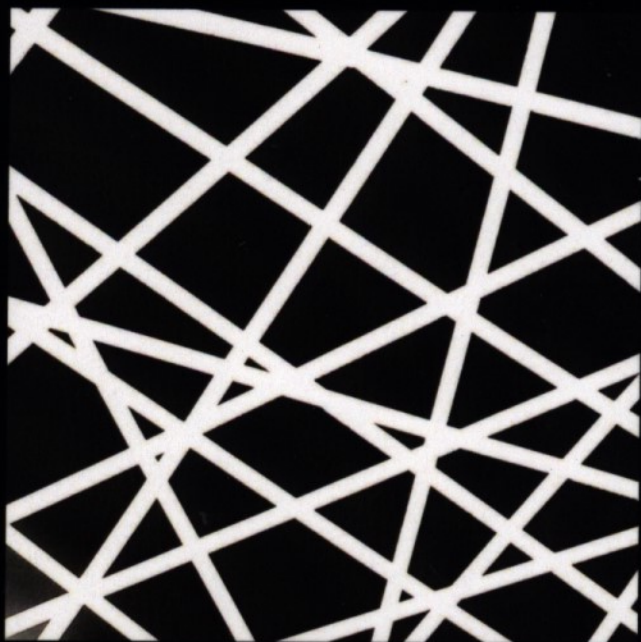
14.00 Humanidades

COAM 9286

COAM 9286 Dupl.

ARQUITECTURA DEL SER

ECOS DEL YO EN EL ESPACIO HABITADO



MANUEL DOVAL

ARQUITECTURA DEL SER

ECOS DEL YO EN EL ESPACIO HABITADO

MANUEL DOVAL

ARQUITECTURA DEL SER
Ecos del yo en el espacio habitado

Primera edición: septiembre de 2025

© 2025, Autor: Manuel Doval

© 2025, Portada, corrección y maquetación: el autor
Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

ISBN: 979-13-87630-81-2

Depósito legal: B 18891-2025

Edición e impresión: Fullcolor Printcolor, SI



ÍNDICE GENERAL

	Pg
1. AUTORES REFERENCIA	5
2. TEMAS	6
3. PRÓLOGO	14
4. PENSAMIENTOS	16
5. CITAS	253

ÍNDICE PENSAMIENTOS

1. METRÓPOLIS	5
15. MAR COMPARTIDO	5
30. RAZÓN Y SINRAZÓN	6
45. ANHELOS INFINITOS	6
60. RESILIENCIA	7
75. CONOCIMIENTO	7
90. CAMBIO	8
105. PROYECTO	8
120. EMPRENDIMIENTOS	9
135. AUTOESTIMA	9
150. PROPÓSITOS	10
165. RETOS	10
180. DUDAS	11
195. DESAFECTOS	11
210. SUEÑOS	12
225. GERMEN Y FRUTO	12

1 AUTORES REFERENCIA

Aaron T Beck	Dalai Lama	James Baldwin	Norberto Levy
Alan Cohen	David Bohm	Jean-Paul Sartre	Octavio Paz
Albert Bandura	David Hume	Jean Piaget	Osho
Albert Camus	Deepak Chopra	Johann E. G Maas	Pablo Neruda
Alfred Adler	Doris Lessing	John Dewey	Paul Boese
Amado Nervo	Dostoievski	John Gottman	Paul Valéry
Anaís Nin	Eleanor Roosevelt	John Powell	Paulo Coelho
Anatole France	Emerson R. W.	José Luis Trechera	Platón
Anne Lamott	Emmanuel Lévinas	José Saramago	Plutarco
Antonio Damasio	Emily Dickinson	Julio Cortázar	Rainer María Rilke
Antonio Gramsci	Epicteto	Julían Marías	Ray Bradbury
Antonio Machado	Erich From	Karl Albrecht	Rollo May
Antonio Tabucchi	Fernando Pessoa	Karl Popper	San Agustín
Aristóteles	Franz Kafka	Khalil Gibran	Santiago R. y Cajal
Barbara	Friedrich Schiller	Kierkegaard	Schopenhauer
Fredrickson	Gabriel Marcel	Lao Tse	Séneca
Benjamin Franklin	Gabriela Mistral	Le Corbusier	Sigmund Freud
Benedetti Mario	Gaston Bachelard	León Tolstói	Sim.de Beauvoir
Bern. Stamateas	Georg Simmel	Lévi-Strauss	Simone Weil
Bert. Hellinger	Gianni Puglisi	Mahatma Gandhi	Sócrates
Bertrand Russell	Goethe	Manuel J Smith	Sylvia Plath
Blaise Pascal	Gottard Booth	Marcel Proust	Thich Nhat Hanh
Borges	Haruki Murakami	Marco Aurelio	Thomas Hardy
Brad Warner	Heiko Ernst	Marguerite Duras	Thomas Merton
Brené Brown	Helen Keller	Marg. Yourcenar	T S Eliot
Borges	H. Frédéric Amiel	Marie de France	T W Adorno
Bruce Lee	Henri Nouwen	Mark Twain	Viktor Frankl
Buda	Heráclito	Martin Buber	Voltaire
C. S. Lewis	Hilary Putnam	M. Luther King	Walt Whitman
Cald. de la Barca	Honoré de Balzac	Martin Seligman	Walter Benjamin
Carlos Gurméndez	Howard Thurman	María Montessori	Wayne Dyer
Carl Jung	H. G. Wells	Michel Foucault	William Blake
Carl Rogers	Immanuel Kant	Michel Manciaux	William James
Cicerón	Isabel Allende	Milan Kundera	William Saroyan
Clarice Lispector	Jacques Lacan	Nietzsche	Wittgenstein
Confucio	Jaime Balmes	Nina Simone	W H Auden
Daniel Kahneman		Norberg-Schulz	Zygmunt Bauman

2 TEMAS

1. METRÓPOLIS

J.G. Ballard

2. VIDA Gabriela Mistral

3. INCOMUNICACIÓN

Antonio Tabucchi

4. CALMA Séneca

5. INNOVACIÓN John Dewey

6. PERFECCIONISMO Anne Lamott

7. TRISTEZA Y MELANCOLÍA

Carlos Gurméndez

8. CARÁCTER Ralph W. Emerson

9. EMOCIÓN DEL AMOR Norberto Levy

10. HERIDAS Clarissa Pinkola Estés

11. VENTANAS ABIERTAS Rollo May

12. ENCUENTROS Martin Buber

13. ÁNIMO Y DESÁNIMO

Mario Benedetti

14. LENGUAJE Wittgenstein

15. MAR COMPARTIDO

John Gottman

16. SOLEDAD Y TRISTEZA

Rainer María Rilke

17. INJURIAS Aristóteles

18. DESTINO Haruki Murakami

19. VACÍO Isabel Allende

20. APURO Y ABANDONO

Franz Kafka

21. CARTOGRAFÍA DEL ALMA

Johann Wolfgang Goethe

22. MOVIMIENTO Aristóteles

23. NUESTRA VIDA Walter Benjamin

24. MENTE T. S. Eliot

25. SEDA Y CADENA Buda

26. REFORZAR EL YO INTERNO

Deepak Chopra

27. CONFLICTOS Gotthard Booth

28. NUEVOS IMPULSOS

Paulo Coelho

29. APRENDER

Marguerite Yourcenar

30. RAZÓN Y SINRAZÓN

Chopra

31. SENTIMIENTOS Sylvia Plath

32. PRINCIPIOS BÁSICOS Kierkegaard

33. PADRES-HIJOS Marie de France

34. CICLOS DEL SER

Mahatma Gandhi

35. ACTITUD Bernardo Stamateas

36. INGRATITUD Cicerón

37. FELICIDAD William Saroyan

38. INTERIOR-EXTERIOR

Rainer María Rilke

39. PERSISTIR Bruce Lee

40. CONTRADICCIONES

Joseph Conrad

41. SALUD Heiko Ernst

42. EL PULSO DE LAS HORAS

José Luis Trechera

43. RAÍCES Y ALAS

Brené Brown

44. ESCRITURA

Arthur Schopenhauer

45. ANHELOS INFINITOS

Khalil Gibran

46. POSITIVIDAD

Martin Seligman

47. EMOCIONES

Barbara Fredrickson

48. LENGUAJES Mikhail Bakhtin

49. ARMONÍA Heráclito

50. CONFUSIÓN Ray Bradbury

51. HOMENAJE Khalil Gibran

52. PROVOCACIONES Confucio

53. FLEXIBILIDAD Marco Aurelio

54. PLANES Brad Warner

55. DISTANCIA JUSTA Schopenhauer

56. URGENTE-IMPORTANTE

León Tolstói

57. DESILUSIONES

Bert Hellinger

58. DEPENDENCIA Lao Tse

59. MANANTIAL Kierkegaard

60. RESILIENCIA

Michel Manciaux

61. MIEDOS Karl Albrecht

62. LUCIDEZ Lévi-Strauss

63. MANIPULACIÓN Schopenhauer

64. FLUIR Mihaly Csikszentmihalyi

65. IMAGINACIÓN H.G. Wells

66. VALOR DE LA PALABRA Heiko Ernst

67. INCONSCIENTE Jacques Lacan

68. INDIFERENCIA Julio Cortázar

69. NEGATIVIDAD Dostoievski

70. SEMILLAS DORMIDAS
Sigmund Freud

71. DEBO Y QUIERO
Immanuel Kant

72. IDEAS CONTRAPUESTAS
Karl Popper

73. RELATIVISMO Antonio Gramsci

74. LASONRISA DEL TIEMPO
Ralph Waldo Emerson

75. CONOCIMIENTO

David Hume

76. SABIDURÍA Alfred Adler

77. VÍNCULOS EFÍMEROS
Zygmunt Bauman

78. CUERPO-MENTE-EMOCIONES
Platón

79. CAMINOS Antonio Machado

80. JUICIOS Dalai Lama

81. ETERNIDAD Miguel de Unamuno

82. HUELLAS IMBORRABLES
Milan Kundera

83. IR MÁS ALLÁ
Antoine de Saint-Exupéry

84. ESCENARIOS Le Corbusier

85. PERCEPCIONES
Thich Nhat Hanh

86. SUFRIMIENTO Jean-Paul Sartre

87. SER NOSOTROS MISMOS
M. J. Smith

88. LLAMA QUE SOSTIENE
Eleanor Roosevelt

89. DANZA DE EQUILIBRIOS
Thich Nhat Hanh

90. CAMBIO

Walter Benjamin

91. BINOMIO INDISOLUBLE Aristóteles

92. CONVIVENCIA

Friedrich Nietzsche

93. DIFERENCIAS Carl Rogers

94. PENSAMIENTO PROPIO

Bertrand Russell

95. COSIFICACIÓN Foucault

96. EL FONDO DE NUESTRA MENTE

Sigmund Freud

97. DESASOSIEGO Bert Hellinger

98. VEHEMENCIA Jaime Balmes

99. EQUILIBRIO Thomas Merton

100. ASERTIVIDAD Manuel J. Smith

101. DESEAR-HACER

Haruki Murakami

102. CAMBIOS Deepak Chopra

103. AUTENTICIDAD

Erich Fromm

104. CREATIVIDAD

Bernardo Stamateas

105. PROYECTO

Simone de Beauvoir

106. TRANSFORMACIONES

James Baldwin

107. MILAGRO CÓSMICO Rilke

108. QUEJAS Brené Brown

109. PROYECCIÓN Rollo May

110. RUPTURAS Jean-Paul Sartre

111. FIRMEZA Plutarco

112. MEMORIA Jean Paul Richter

113. AGUAS TURBIAS José Saramago

114. FUERZA Y DEBILIDAD Sócrates

115. FRAGMENTOS DEL SER

Antoine de Saint-Exupéry

117. EXPERIENCIA John Dewey

118. TRATO Lao Tse

119. INFANCIA María Montessori

120. EMPRENDIMIENTOS

Ludwig Wittgenstein

121. ESPERANZA Thomas Hardy

122. PACIENCIA-INDOLENCIA Kafka

123. PROBLEMAS Albert Bandura

124. MENOS ES MÁS Blaise Pascal

125. FRACASOS Y ERRORES

John Powell

126. GENEROSIDAD Carl Jung

127. CAMINOS QUE SE CRUZAN

Heráclito

128. SITUACIONES ADVERSAS

Mark Twain

129. MUJERES Y HOMBRES

Simone de Beauvoir

130. CIUDADES Georg Simmel

131. NUESTROS PLANES Séneca

132. SIMPATÍA-EMPATÍA

Simone Weil

133. RECOGIMIENTO W. H. Auden

134. DESÁNIMO William James

135. AUTOESTIMA

Helen Keller

136. SEGURO-INSEGURO Albert Camus

137. INCERTIDUMBRE Paul Valéry

138. PENAS Y ALEGRÍAS

Anatole France

139. NOMBRAR LO INVISIBLE Jean

Piaget

140. CAMINO SOSTENIDO

Doris Lessing

141. POSIBILIDADES QUE ANTICIPAN

Aaron Beck

142. ENCRUCIJADAS Wayne Dyer

143. PUZLE Y LABERINTO

Fernando Pessoa

144. AUSENCIAS

Friedrich Nietzsche

145. LA ENERGÍA QUE NOS MUEVE

Simone Weil

146. DESEOS Zygmunt Bauman

147. PERSONAS TÓXICAS

Sigmund Freud

148. ENTRE OPUESTOS

Fernando Pessoa

149. CUERPO Antonio Damásio

150. PROPÓSITOS

Alan Cohen

151. ALEGRÍA Y SUFRIMIENTO Goethe

152. LA SUSTANCIA DE LA QUE ESTOY HECHO José Luis Borges

153. DEBILIDADES Y FORTALEZAS Viktor Frankl

154. INVIERNO Albert Camus

155. LA VIDA ES SUEÑO Calderón de la Barca

156. CIRCUNSTANCIAS Epicteto

157. AYUDAS San Agustín

158. CENTRO DESPLAZADO Pablo Neruda

159. HÁBITOS Benjamín Franklin

160. DIGNIDAD Immanuel Kant

161. CIELO SIN BRÚJULA Carl Rogers

162. COMUNICACIÓN Hilary Putnam

163. SUSURROS DE LA AUSENCIA Proust

164. NIÑOS Rainer María Rilke

165. RETOS

C. S. Lewis

166. PADRES -HIJOS Goethe

167. AGUA VIVIFICANTE Benedetti

168. PASO DEL TIEMPO Honoré de Balzac

169. LA LUZ Y EL PRESENTE INMEDIATO Howard Thurman

170. BELLEZA EN LO PEQUEÑO W. Blake

171. JARDINES DEL GOZO Walt Whitman

172. REALIDAD-TRANSREALIDAD Puglisi

173. MEDITACIÓN Osho

174. PRIMAVERA Emily Dickinson

175. CUANDO EL OTRO NO ESTÁ Anaïs Nin

176. TRAMA DE SENTIDOS Marguerite Yourcenar

177. SILENCIOS Santiago Ramón y Cajal

178. QUIETUD Lao Tse

179. AMABILIDAD Confucio

180. DUDAS

José Luis Borges

181. APROBACIONES Epicteto**182. EL UMBRAL DEL IMPULSO**

Daniel Kahneman

183. PUERTAS QUE SE CIERRAN

Nina Simone

184. AMBIVALENCIAS

Gabriel Marcel

185. PALABRAS Schopenhauer**186. OCULTAMIENTOS**

José Saramago

187. AISLAMIENTO Séneca**188. VIENTO Y TEMPESTAD**

Octavio Paz

189. ESPEJO INTERIOR

Christian Norberg-Schulz

190. DOLOR Carl Jung**191. JUNTOS** Pablo Neruda**192. MOTIVACIÓN** Jim Rohn**193. SENSIBILIDADES** Clarice Lispector**194. EMPATÍA Y COMPASIÓN**

Henri Nouwen

195. DESAFECTOS

Jean-Paul Sartre

196. DEBILIDAD Eleanor Roosevelt**197. SOMETIMIENTO**

Simone de Beauvoir

198. ARQUITECTURA DE LA VOZ

Walt Whitman

199. EXCLUSIÓN Emmanuel Lévinas**200. ACCIONES AJENAS** Nietzsche**201. DESAVENENCIAS** Carl Jung**202. PERDÓN** Paul Boese**203. COMPAÑÍA QUE ALIENA**

T. W. Adorno

204. UNIÓN-DESUNIÓN Octavio Paz**205. LA NO ESCUCHA**

Emmanuel Lévinas

206. DISCREPANCIAS

Ralph Waldo Emerson

207. ERUDICIÓN Khalil Gibran**208. IDEOLOGÍAS Y VALORES**

Simone Weil

209. INQUIETUD Johann E. G. Maas

210. SUEÑOS

Goethe

211. DIÁLOGO David Bohm

212. VANIDAD Erich Fromm

213. PESIMISMO Arthur Schopenhauer

214. ESENCIA-EXISTENCIA Borges

215. BONDAD Y MALDAD

Fiódor Dostoievski

216. SOBREVIVIR SIN RENACER

Franklin D. Roosevelt

217. CORRIENTES OCULTAS

Marco Aurelio

218. GRUPOS Friedrich Nietzsche

219. VOLUNTAD DE VIVIR

Schopenhauer

220. VEJEZ Gabriel Marcel

221. CICLO VITAL Heráclito

222. VERDADES INCÓMODAS

Simone Weil

223. RESISTENCIA-RESILIENCIA

B. Cyrulnik

224. RENUNCIAS Marguerite Duras

225. GERMEN Y FRUTO

Gaston Bachelard

226. LUZ NUEVA Clarice Lispector

227. HORIZONTES ABIERTOS

John Dewey

228. ACCIÓN NECESARIA

Martin Luther King

229. SERENIDAD

Henri-Frédéric Amiel

230. OPINIONES Anaïs Nin

231. CLARIDAD EN LA TORMENTA

Marco Aurelio

232. VALORES Octavio Paz

233. CERTEZAS Doris Lessing

234. MEDIACIÓN Julián Marías

235. HABITANDO LO IRREAL Voltaire

3 PRÓLOGO

"El verdadero viaje del descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en mirar con nuevos ojos."

Marcel Proust

Así como proyectamos espacios físicos para vivir, también habitamos territorios interiores que nos sostienen o nos desmoronan. Este libro es el reflejo de esa otra arquitectura: la arquitectura del alma y del pensamiento. En él se reúnen conceptos nacidos en la intersección entre lo que sentimos, pensamos e intuimos. No pretende expresar verdades absolutas ni recetas de bienestar, sino sólo palabras-puente, palabras-refugio, palabras-espejo. A veces son apenas esbozos; otras, construcciones completas. Cada reflexión intenta abrir una puerta al diálogo interior y al encuentro con los otros, y está acompañada por citas de autores célebres, que amplifican o complementan el texto. Su contenido se apoya en la experiencia vital del autor, en su formación y práctica docente y de investigación, con énfasis en aspectos motivacionales que lleven a la acción y faciliten la gestión de las contradicciones e incertidumbres de nuestra vida. El libro contiene consejos y orientaciones sobre temas fundamentales: la autoestima, el apego y el desapego, los amores que nos elevan y los desamores que nos vacían, los impulsos para emprender o continuar, y los altibajos del ánimo que nos constituyen como humanos.

Es un diario sin fechas, pero con tiempo; un espacio para detenerse, contemplar y continuar. Un camino íntimo por nuestro paisaje interior, como reflejo del mapa inacabado que somos; una invitación a observar con otra mirada lo que parece roto, disperso, conocido, olvidado, cierto o incierto. Está escrito desde una mirada que intenta unir lo poético, lo filosófico y lo psicológico. En él se reflexiona sobre aspectos tales como el amor, energía que facilita sanar las heridas y crecer en la adversidad; la soledad y el silencio, que no siempre son vacío sino espejo reflejando nuestras debilidades y fortalezas; la palabra, como bálsamo contra el sufrimiento, o la felicidad, siempre ansiada y difícilmente encontrada.

También trata la incomunicación, que cierra, separa y aleja; la bondad como fuerza latente que vive en el corazón humano; el dolor, base de nuestro aprendizaje y crecimiento, o la empatía que escucha, entiende y a la vez actúa. Los textos que contiene se marcan como objetivo estimular el autoconocimiento, la creatividad y la actitud positiva personal del lector, con la esperanza de que le puedan ayudar a encontrar la inspiración para seguir adelante con energía en los avatares de la existencia.

ARQUITECTURA DEL SER

ECOS DEL YO EN EL ESPACIO HABITADO

Este libro reúne 235 pensamientos que nacen del silencio, del asombro cotidiano y de la necesidad de encontrarse a sí mismo. A través de palabras breves, el autor nos invita a recorrer los pasajes internos del ser: el deseo, el miedo, la ternura, la memoria, el amor, el vacío, el sentido. Cada página es un pequeño umbral hacia lo esencial. Una arquitectura hecha de emociones, vínculos y preguntas que construyen nuestra vida desde dentro. Las ideas se entretajan con citas de poetas, psicólogos y filósofos emblemáticos, creando un diálogo entre la experiencia personal y la sabiduría compartida.

Manuel Doval doctor arquitecto, diplomado en filosofía y experto en gestión emocional, con docencia y prácticas pedagógicas, publicaciones e investigación en universidades de España Brasil, Chile y Ecuador, ha dedicado su vida a la reflexión sobre la experiencia de habitar y sentir. Su voz une la mirada de arquitecto a una visión filosófica, psicológica y poética, en una obra profunda y accesible.

