

Fernando Alberca de Castro

163

TODO LO QUE SUCEDE IMPORTA

**Cómo orientar en el laberinto
de los sentimientos**

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

1. Tira el GPS.....	11
2. La primera trampa: yo.....	17
3. Una brújula.....	21
4. El callejón de la curiosidad.....	25
5. Mapas y caminos: qué sentimos.....	29
6. Aprovechar los sentimientos.....	35
7. Dominar y expresar las emociones.....	41
8. ¿Para qué sirven las emociones?.....	47
9. Cómo evitar los efectos negativos de las emociones....	55
10. La cabeza y el corazón: dos en uno.....	63
11. Más sobre el amor.....	69
12. Dependencia emocional sin libertad.....	73

13. La trampa extendida del maltrato.	81
14. Los sentimientos y algunos ejemplos.	91
15. Nuestro amor real: la llave.	101
16. Mejor, todoterrenos.	113
17. Amar sin perder la cabeza.	115
18. Un consejo sobre la comunicación.	121
19. Simplemente acertar.	125
20. Ahora.	129
21. El activismo insolidario.	131
22. La salida.	135



1

¡TIRA EL GPS!

Antón se perdió

ANTÓN es un escritor conocido, aunque su nombre real es otro. Listo como el solo. Domina cuatro idiomas. Viaja por todo el mundo con una soltura que envidio. Sus libros han sido publicados a varias lenguas.

“Voy a Asturias. A firmar ejemplares de mi último libro. Iré a verte”, me dijo. Pruvia se llamaba el lugar donde yo vivía en el centro de Asturias.

Antón se acababa de comprar un GPS para el coche, “para llegar fácilmente a cualquier sitio”, había dicho. “Con un GPS –me contaba por teléfono antes de partir– cualquier persona va donde quiere, sin necesidad de conocer los lugares ni los caminos, sin necesidad de preguntarle a nadie”. “Tú y tu GPS y un coche: eso basta”, afirmó. Y algo de razón llevaba, pero no había tenido en cuenta las limitaciones reales de su orientador mecánico.

Antón escribió “Pruvia” para que el GPS le guiara a donde quería llegar. Debía estar conmigo a las doce y a las dos me llamó desde Trubia, a 29 kms., y a más de una hora si no sabes realmente cómo moverte entre callejas asturianas. No consiguió dar con Pruvia por más que se lo volvió a



marcar a su flamante GPS. Tuve que salir a su encuentro cuando decidió no seguir y aparcar en la cuneta. Quizá su GPS no era bueno. Quizá sólo falló aquella vez. En el laberinto de los sentimientos equivocarte una sola vez puede dejar una huella infinita.

Laura me llamó a la radio

LAURA también llegó a pensar que no le serviría ningún GPS en la desorientación personal que sentía.

Llamó un lunes al consultorio radiofónico que atendía cada semana.

“Verás, Fernando, mi problema es que no logro ser feliz”, resumió. “Lo deseo y no sé cómo conseguirlo. Deseo ser importante para alguien, amar y ser amada. Sentir que me necesitan. Ser feliz. Pero no tengo ni idea de cómo lograrlo. No sé si es que hasta ahora he tenido muy mala suerte, no sé si en verdad la felicidad es una utopía o es que soy yo la culpable. No sé hacia dónde tirar. Dime, ¿qué hago?”.

A Laura no le servía un GPS, porque no sabía qué indicarle, dónde encontrar lo que tanto deseaba. Ni siquiera podía estar segura de si ella podría alcanzarlo. Intuía que debía cambiar muchas cosas. Cuando alguien está mal, cambiar es mejorar. Ya lo sabía. Pero hacia dónde caminar. Qué indicar a su GPS. Lo ignoraba y por eso no encontraba su sitio. A sus treinta y dos años no sabía qué podría indicar a su GPS. Pero necesitaba moverse.

Sergio desconocía el lugar

A SERGIO tampoco le sirvió su GPS. Él quería salir del pueblo donde había nacido. Le asfixiaba. El mundo era muy grande y ansiaba encontrar hueco en él, quizá para volver más crecido. De momento, se sentía apesado por un espacio cada día más estrecho.



Quería llegar a donde el corazón y su cabeza le acompañaran. Deseaba poder comprar un GPS e indicarle el nombre de un lugar que no fuera muy populoso. Que no fuera la capital de la que dependía su pueblo, más de lo mismo. Ni un lugar muy lejano, en el que pudiera sentirse desarraigado. Solo conocía los pueblos cercanos al suyo. Tan escasos kilómetros no eran suficientes. Y le parecía una ingenuidad optar por ciudades míticas como Nueva York, París, Roma, Lisboa, Estambul..., hechas más de leyenda que de oportunidades para él.

El problema era que aunque sabía que debía cambiar de lugar, no conocía lugares donde realmente podía hacerlo. Como a menudo pasa en los sentimientos.

Lo que realmente necesita el ser humano no es un GPS.

Los GPS, si funcionan bien, sólo indican caminos que desconocemos, pero a lugares que sí conocemos, aunque sea de oídas, para indicárselo al GPS. No sirven para guiarnos en el laberinto de los sentimientos. Porque no sabemos cómo se llama, cómo es ni dónde está ese lugar al que podemos llegar si acertamos en el camino. Si lo conociéramos, ya no sería el más estimulante de los horizontes al que podríamos aspirar. Los grandes horizontes son por definición desconocidos en lo concreto y sólo pueden intuirse difusamente. Nos dirigimos hacia ellos, sin saber en qué consisten exactamente hasta conquistarlos.

Para llegar a la máxima felicidad –y es posible– necesitamos desenredar la madeja de nuestra vida. Encontrar la salida de nuestro particular laberinto de sentimientos. Un laberinto que somos capaces de recorrer tan solo mediante lo que vivimos. Todo lo que vivimos. Por eso, todo lo que nos sucede realmente importa.

No necesitamos un GPS, ya que no sabemos dónde ir, ni lo que nos espera. Quien crea conocer su destino, se pierde el gran destino que le aguarda si camina más.

