

SEBASTIÁN RUBIALES

# NO SABES QUE LO SABES.

Apuntes para un alfabeto de las emociones

Libros Canto y Cuento

**L**O último que yo hubiese querido escribir en mi vida es un libro de autoayuda. Me molesta el tono sabihondo, pagado de sí mismo, que suelen tener. Y desconfío mucho de las recetas de Fierabrás, especialmente si se presentan con validez universal para cualquier paciente y cualquier tipo de padecimiento. Excuso decir el rechazo que me provocan si lo que se proponen es señalar el camino de la felicidad ajena o de la paz perpetua con uno mismo.

Siempre me sentí en las antípodas de esta postura y desde joven comprendí que el camino más corto de la verdad -para el que la busca de buena fe- es una pregunta y no un consejo. Ya sabrá el otro qué hacer con ella. Porque lo que sucede en el alma del que está enfrente es algo misterioso y casi vedado de desentrañar, aún si se esfuerza por hacerse entender. Aunque lo mismo pienso del conocimiento propio que, en realidad, es un diálogo con un yo mío que es otro-que-yo. En ambos casos, un diálogo generalmente plagado de trampas y de equívocos.

A esta dificultad -prácticamente insalvable- ha añadido la post-modernidad otro definitivo: ya no importan los hechos, como ha dicho Noam Chomsky. Sólo importan las opiniones, los discursos, los relatos...por más arbitrarios y fantasmagóricos que puedan ser. Se disuelve la realidad en un torrente de ocurrencias y, por lo tanto, desaparece la piedra de toque ante la cual mi parecer debe someterse a comparación. Así es. Lo que se me ocurra y lo que me dé la gana tiene el mismo peso que una verdad matemática. Y dice el analfabeto existencial: “dos más dos no son cuatro porque usted lo diga o la tierra no se mueve porque lo diga Galileo, y si tratan de imponerme su verdad entonces están tratando de imponer un pensamiento

único. Es que yo soy así”. A esta actitud llama Sartre “voluntad de ignorancia”, que se sustenta en el convencimiento de que “nada es con excepción a lo que creamos”.<sup>1</sup> A partir de aquí, disuelta la razón y disuelto el mundo, el yo es la referencia del yo. El yo en su parte más irracional y caprichosa, ¿por qué no? ¿alguna razón para que no pueda ser así? ¿razón?

Todos estos eslóganes sobre la dictadura del pensamiento único, del pensamiento políticamente correcto, del liberalismo como careta del saqueo o del comunismo garante de la libertad, de la inflación de derechos y de la contracción de deberes, de la inocuidad del nacionalcatolicismo, de la utilidad de las rebajas comerciales, del endiosamiento de la técnica o esta epidemia yoísta exhibida en la pasarela de las vanidades y que invade esferas públicas y privadas constituyen las excrescencias de la demagogia social imperante. El triunfo de la razón cínica que ha impuesto un cinismo universal y difuso que suplanta la realidad, como dice Peter Sloterdijk. Toda esta charlatanería en la que vivimos cercena toda esperanza. Y, por tanto, impide plantearnos la vida como problema, que es, al fin y al cabo, lo único que nos interesa. Y qué tipo de respuestas damos que sean útiles para los demás y para mí mismo –lo que es una repetición innecesaria porque si no es útil para los demás no es buena para mí y viceversa–. En este griterío sin cabeza en medio del que transcurren nuestras vidas cotidianas que un señor te diga lo que tienes que hacer para ser feliz, es una pamplina más. Lo mejor es no hacerle caso. Además, cuando no se pide, la mejor ayuda es la que no se da.

He tenido la suerte de ejercer una profesión nueva pasados los cincuenta años. Un regalo. Y he podido ejercer como psicólogo, que fue mi primera vocación y que nunca supe por qué no fue la única. Efectivamente estudié psicología en la Universidad de Comillas durante los años ochenta del pasado siglo después de haberme licenciado en

---

<sup>1</sup> Lo que no sabemos, no existe; Lo que sabemos existe solo en la medida que lo sabemos; Elegimos entre saber o no saber.

Filosofía Pura en la Universidad Complutense. No quiero traer aquí mi *curriculum*, sino señalar el hecho de que estos años de contacto directo con el sufrimiento moral y físico de pacientes y familias que se muestran ante su psicólogo en toda su impudicia ha sido –y es– una enseñanza impagable. La recibo un poco tarde pero con profundo agradecimiento. Y con esta experiencia prestada he escrito una parte de este libro cuyos artículos aparecieron originalmente publicados en el periódico digital *La Voz del Sur*, entre los años 2015 a 2018.

Unos años antes de atreverme a abrir mi consulta sentí que tenía que hacerme una puesta a punto profesional, más allá de títulos oficiales. Y me encontré por casualidad la oferta de formación en terapia familiar del Instituto de Formación Sistemica Cooperación que dirigen Juan Miguel de Pablo Urban –al que conocía porque había asistido a su consulta en dos largas temporadas– y Antonio Redondo Vela. Durante cinco años estuve asistiendo a los cursos del IFS Cooperación en Cádiz, prácticamente el mismo tiempo que duró la construcción del puente nuevo de la Constitución, cuya obra veíamos avanzar desde el balcón que daba a la Bahía. Allí me formé en psicología sistémica y realicé mis primeras intervenciones con familias problemáticas. Nunca agradeceré bastante la formación recibida de Juan Miguel y Antonio, excelentes psicólogos y mejores compañeros. Y de su extenso grupo de colaboradores. De todos ellos aprendí.

En general, los profesionales se van acrisolando con el paso del tiempo y adquieren una sabiduría que no viene recogida en los libros. Un modo de estar y de hacer que solo te lo da el tiempo vivido. Esto es una verdad de Pero Grullo. Pero en según qué profesiones la vida del “experto” es fundamental porque no es lo mismo ser ingeniero de caminos, linotipista o médico de familia. En algunas profesiones, tu propia vida forma parte de las herramientas que debes poner al servicio del cliente. Esto sucede de una manera singular en la psicoterapia. No quiero decir que no se pueda ser un buen terapeuta si

se es joven –no se alboroten mis colegas jóvenes– pero pienso que puede ser de utilidad para el paciente que su psicólogo esté un poco “trabajado”. Y quién mejor maestra para este trabajo personal que la propia vida. En cualquier caso, el mejor criterio es siempre el del propio paciente que elegirá la persona con la que se sienta más cómodo. Por mi parte y con exclusiva referencia a este libro, creo que mi propia experiencia vital me ha ayudado también a escribirlo de esta manera y no de otra.

No es ninguna novedad histórica que sean el dinero, la fama y el poder los valores sociales más estimados por su utilidad para hacer “lo que me apetezca en cada momento”, como decía uno de estos “personajes famosos” –sin oficio, pero con beneficio– que la televisión enseña a nuestros adolescentes como modelo a seguir. Aunque hacer en cada momento lo que te apetezca no deja de ser una tarea considerable. En especial para los que te rodean. Es una buena expresión de la fatuidad y del narcisismo de la sociedad que vamos a legar a las futuras generaciones. Como pueden ustedes comprender, de aquella máxima (“hacer lo que te apetezca en cada momento”) yo no soy partidario. Pero como doy mi opinión sobre diversos asuntos que atañen a lo que siempre se llamó la “conquista de la felicidad” pudiera parecer que más que reflexiones ofrezco en este libro consejos y remedios para todos los dolores, como hacía el gitano flamenco:

*En este cestillo llevo  
remedio pa to los males,  
hecho de flores silvestres  
y plantas medicinales.*

Los gurús de la felicidad no dejan de sermonearnos con sus plegarias para ser feliz –ahí es nada– que se resumen en disfrutar el presente. Desdeñar el pasado y el futuro. Nada de recuerdos, ni de

proyectos. Los primeros no los podemos cambiar y los segundos, tampoco. Fue lo que fue y será lo que tenga que ser: ¿para qué empeñarnos en aplicar nuestra voluntad a causas perdidas?

Fenomenológicamente hablando, sin embargo, el disparate es pretender atrapar el presente. Sí. Así es. Intente mirar en su interior. Mire lo que pasa por su mente y por su corazón y verá que la mayor parte de los contenidos psíquicos son recuerdos o proyectos. Vivo recordando lo que hice hace un rato, ayer, antes de ayer o hace diez años. O bien, haciendo planes, proyectando metas hacia el futuro, expresando deseos: necesito coger la bicicleta, ya no puedo posponer mis estudios de inglés, hay que arreglar el jardín, me gustaría ir a Zakyntos o al lago de Constanza. En verano. Cuando tenga dinero. Cuando escampe.

De forma que el presente fluye como se escurre el agua entre los dedos, sin posibilidad de atraparla. Te moja las manos, pero no puedes coger el río y, menos, su fuente. Ay. Una vida obligada a vivirla en un tiempo que ya no es, que se esfuma continuamente...y, por tanto, condenada a una permanente espera. El yo presente es un mero sabor de uno mismo, menesteroso de alegría pasada o alegría del porvenir. Es siempre un proyecto, está siempre viajando hacia detrás o hacia delante. Por lo tanto, es más continente que contenido. Hay que hacer un esfuerzo budista para sujetar el pensamiento con las bridas del ahora. Enseguida, el caballo se desboca porque tiende a su ser, a volcarse fuera de sí mismo en otro tiempo. En realidad, lo que llamamos presente es el futuro inmediato.

Es cierto que el ejercicio mental que trata de focalizar el presente, aunque es dificultoso y puede necesitar un método, nos procura descanso respecto de los requerimientos y trampas del futuro y del pasado. Pero dejarnos “fluir” al unísono con el tiempo no es tarea fácil porque es una posición antinatural. Por eso el yoga y la meditación, incluso el *focusing*, exigen una preparación, un entrenamiento,

una disciplina. Igual que la ascética y la mística: no se alcanzan solo por un simple acto de la voluntad. Entonces, a menos que queramos abandonar este mundo para ingresar en un monasterio del Himalaya, tendremos que habérmolas con quien fui y con quien quiero ser.

Mientras tanto, tener hábitos de vida saludable, practicar el yoga y comer sopa de nabos, ¿nos vendrá bien? Por supuesto. Y muchas cosas más. Pero la pregunta de qué hacer con mi vida seguirá esperándome allí, al fondo del fondo. Es verdad que puedo afrontarla o no, porque no responder es una respuesta. Mi consejo para no tener que perseguir la felicidad –cosa vana– consiste en que estudiemos Lengua Española y hagamos algunos ejercicios prácticos: sustituir los adverbios –y locuciones adverbiales– absolutos por los que introducen excepción, duda e incertidumbre, no abusar de las hipérbolas, emplear con frecuencia algunos verbos, hacer análisis de las oraciones que esconden creencias falsas y escribir narraciones verdaderas. Un cuaderno de Rubio.

En realidad, se trata de elegir una vida un poco más tranquila, un poco más alegre y un poco más altruista, lejos de fuegos artificiales. Nada más. Voltaire, en una carta que escribió el 26 de mayo de 1742, le decía a Federico de Prusia: “No me gustan los héroes: arman demasiado estrépito”. Comparto su idea respecto al heroísmo y la hago extensiva también a los predicadores de la felicidad: no me gusta el adoctrinamiento beato, arman demasiado estrépito..

Si aceptamos que nuestro lugar está entre el conocimiento y la ignorancia, entre la certeza y la curiosidad, y logramos poner entre paréntesis los dioses sociales, entonces es posible que el orden en el valor de las cosas venga a su sitio. Y ya luego solo hay que dejarse llevar. Vivir nuestra vida con excepciones y dudas para que pueda surgir un nudo en la garganta ante algo que es bueno y que es bello. Una emoción, como una música silenciosa o un mar lento, que nos hará comprender como un hachazo qué hemos venido a hacer aquí

y transformará un simple hecho significativo en un acontecimiento.<sup>2</sup> Al final, podemos contarnos a nosotros mismos de otra manera inventando una historia verdadera, es decir, real. Para esto solo propongo ejercicios gramaticales.

Lo último que yo hubiese querido escribir en mi vida es un libro de autoayuda. No les concedo mucho crédito. No lo hagan ustedes.

---

<sup>2</sup> Cualquier destino, por largo y complicado que sea consta en realidad de un solo momento en el que el hombre sabe para siempre quien es.” J. L. Borges





I

EL LABERINTO DE LOS ADVERBIOS



## El fantasma de la felicidad

“**M**E gustaría ser plenamente feliz”, dijo una mujer joven que se sentía muy desgraciada. El psicólogo le respondió: un poco más feliz es absolutamente posible; absolutamente feliz es imposible. Para empezar este nuevo camino, si usted lo desea —es decir, si usted está dispuesta a tomar decisiones— no hablemos de cosas imaginarias como la felicidad. Hablemos de cosas reales: de sus padres, de sus hijos, de su trabajo, de sus aficiones, de sus compromisos, de sus proyectos y de sus fracasos. A la felicidad —este fantasma huidizo y esquivo— se le comienza a dar cuerpo ignorándola.

### Tejer y destejer

No es eficaz el propósito de cambiar de vida si esperamos transformaciones espectaculares y en poco tiempo. La prudencia y la experiencia acumulada de fracasos exigen no ser tan petulantes. En realidad, no se trata, casi nunca, de cambiar muchas cosas sino de vivir mejor, es decir, de llevar una vida digna. Y, poco a poco, de irte situando en el mundo desenredando tus ataduras emocionales, esas que están en la base de tus problemas y de los síntomas que le acompañan: ansiedades, miedos injustificados, insomnio, tristeza, ideas obsesivas, agresividad, alteraciones alimentarias, dependencias... todo lo que te hace daño, te entristece y te tiene atado contra tu voluntad.

En muy raras ocasiones tenemos la posibilidad de comenzar cambiando nuestra propia mirada hacia el mundo que nos rodea y hacia

nosotros mismos. Parece poco y fácil, pero suele ser más complicado de lo que parece porque, a veces, casi sin darnos cuenta o por miedo, nos enredamos en nuestro laberinto sin encontrar salida: ese juego de querer y no querer al mismo tiempo, de hacer y deshacer, de sentir que puedes y que no puedes. De tejer de día y destejer de noche, como sucede en el complejo de Penélope que hace de la espera el motivo de la existencia.

### **El peso de las verdades falsas**

Llamo “verdad falsa” a la creencia a la que concedemos la cualidad de ser plenamente verdadera, aunque de una forma indemostrada. Tenemos un sinfín de juicios que damos por verdaderos, muchos de los cuales son, además, inconscientes. A estos juicios se les denominan creencias falsas o prejuicios. De manera que son verdaderas solo en la medida en que las vivimos como si lo fueran, pero, en realidad, jamás han sido demostradas. Por ejemplo:

- Sin pareja no podré ser feliz.
- Hay que darlo todo por los hijos.
- Hay que darlo todo por los padres.
- Un día aparecerá en mi vida un príncipe azul.
- Todo el mundo va a su interés.
- Son las hijas las que deben cuidar a los padres.
- Todo el mundo debe tratarme con justicia.
- El hijo mayor es siempre el más responsable.
- Hay tareas más propias de mujeres.
- Los hijos pequeños tenemos que hacernos cargo de los padres
- Él es muy celoso y me maltrata, pero en el fondo me quiere mucho.

- A los adolescentes tienen que educarlos en los colegios.
- La vida es injusta.
- La vida acaba poniendo a cada uno en su lugar.
- Si lo quiero con todas mis fuerzas lo conseguiré.

Éstas y todas las consignas que aparecen en las llamadas “redes sociales”, sobre los amigos, las parejas, las mujeres, los hombres, los maridos, el poder de la mente, el poder del cuerpo, la felicidad, la infelicidad, el empleo del tiempo, los viajes, los sueños, el dinero, la pobreza, la riqueza, la vida, la muerte... son verdades falsas.

Las “verdades falsas” no son totalmente verdaderas ni totalmente falsas. Pero vivimos como dándolas por verdaderas, muchas veces de manera inconsciente y siempre de forma injustificada. Constituyen una parte muy importante de nuestro diálogo interior: son pensamientos sesgados que nos dificultan evaluar e interpretar correctamente la realidad y, por tanto, impiden una comunicación eficaz con los demás y con nosotros mismos. Estos pensamientos son gafas mentales a través de las cuales vemos y valoramos la realidad. Y, en este sentido, nos condicionan a relacionarnos con nuestro mundo de una manera incorrecta.

Todas las verdades falsas o mentiras verdaderas son, en realidad, meras opiniones; por tanto, a todas se puede responder como dicen que respondía el gallego: *por una parte, depende y, por otra, qué quieres que te diga...*

En realidad, el peligro mayor de las verdades falsas deriva de que les prestamos una certeza absoluta. Así que tenemos que tomar distancia de ellas y relativizarlas, cuestionarlas. Y cambiar los términos absolutos por otros relativos para aquilatar las cosas con mayor precisión: *algunas veces, en ocasiones, tal vez, varios, en determinadas circunstancias, no siempre, suele ocurrir a veces...*

No sé si por suerte o por desgracia, la vida de las personas suele