

F. ALBERCA, *Todo lo que sucede importa. Cómo orientar en el laberinto de los sentimientos*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2012, 137 pp.

Los sentimientos juegan un papel insustituible en nuestra vida, nos dan o quitan las fuerzas para alcanzar lo que deseamos, nos proporcionan riqueza, capacidad de amar y ser amado; sin ellos no podríamos desenvolvemos como seres humanos ni podríamos ser felices. Pero hay que deshacer los nudos de la vida, aprender a sortear las trampas y llegar a nuestro propio centro. Por ello el autor afirma que «todo lo que sucede importa», todo.

Se trata de saber aprovechar todo lo que nos acontece a nosotros y a los que queremos, esa es la esencia de la vida vivida en plenitud. En este libro se aborda cómo aprovechar nuestros sentimientos para que nos lleven a alcanzar lo mejor de nosotros y lo mejor de los demás.

El autor ha sido profesor y director de centros educativos, en la actualidad es profesor de secundaria y de la Escuela Universitaria de Magisterio Sagrado Corazón. Trabaja mucho sobre relaciones afectivas y educación, colabora en medios de comunicación escritos y atiende en un gabinete de asesoramiento sobre estímulos, motivación y relaciones afectivas. Autor de más de diez libros acerca de la educación de los sentimientos.

En el recorrido por las páginas del libro el autor hace consideraciones acerca de: las trampas que puede tender la vida, necesidad de una brújula para no perdernos, la curiosidad, aprovechar los sentimientos, las emociones, mantener la cabeza y el corazón unidos, sobre el amor, amar sin perder la cabeza, la comunicación, la salida, etc.

Comienza señalando que debemos aclarar el laberinto de los sentimientos que nos acompañan a lo largo de toda la vida, que en ocasiones no sabemos ponerle nombre ni sabemos qué hacer con ellos. Muchas veces los sentimientos son los grandes desconocidos y sólo podemos intuirlos difusamente. Los horizontes de la vida se presentan sin claridad y caminamos hacia ellos hasta llegar a conquistarlos. Para ser felices necesitamos desenredar la madeja de nuestra vida y encontrar la salida de nuestro particular laberinto de sentimientos y sensaciones. Un laberinto que somos capaces de recorrer sólo mediante lo que vivimos, por ese *todo lo que vivimos importa*.

Tenemos un destino mucho mejor y más pleno del que podemos imaginar por ello necesitamos una buena brújula que nos oriente en el camino correcto, el punto exacto hacia el que nos debemos dirigir. Necesitamos una orientación que nos haga volver al verdadero camino cuando nos desorientamos y estamos ante un mar de dudas. Nunca claudicar ante las trampas y las falsas pistas. Con la «brújula» se nos permite vivir con más tranquilidad sin miedo a perdernos, siguiendo su orientación en todos los acontecimientos. Siendo fieles a las indicaciones de la brújula llegaremos a la plenitud y satisfacción que eran insospechadas al inicio de un recorrido nada fácil. Una meta a la que llegamos aún con errores, y acompañados siempre por la fuerza de los sentimientos.

*La madurez indica, entre otras cosas, que hemos abandonado nuestro propio centro, y lo cedemos a lo que más nos importa.* Hay quienes pasan su vida dando vueltas a su propio yo, de tal manera que pierden el sentido de la realidad y la perciben como un círculo sin salida. Dan vueltas sobre su centro y no perciben más que sus propios gustos, necesidades, conveniencias lo que les lleva a la hartura y a la soledad. Es la trampa más torpe, pero muy frecuente y es la forma de no avanzar.

Son personas egoístas y egocéntricas y sólo les interesa lo suyo, no son felices ni vibran más que por los propios intereses. Si no se recorre la vida, todo lo que ofrece la vida, no se llega a la felicidad y a la plenitud, pues todo lo que sucede importa. Hay personas que no se quieren complicar la vida y es la mejor fórmula para quedarse a medias y no vivirla en plenitud. La propuesta que hace el autor es clara, hemos de ser coherentes y vivir todo lo que la vida trae consigo, mirando alrededor y acogiendo con sensatez lo que va llegando.

Si se llega a derribar la muralla del yo se abren caminos más interesantes, es cuando la vida se agranda, toma su verdadero peso y sentido. Las personas se conmueven, se ponen en marcha, se solidarizan, se sienten interpeladas ante la llamada de sus emociones, pero hay que controlarlas inteligentemente. La emoción tiene una vida corta, hay que oírlas, pero pasarlas por el raciocinio y que lleguen a la acción, de lo contrario son movimientos estériles.

La vida emocionalmente desordenada deriva en una vida intelectualmente desordenada y lleva a la falta de reflexión y voluntad, pero el ordenar y controlar las emociones está dentro de lo posible, hay personas que lo han logrado. Por el contrario un vida emocionalmente ordenadas conduce a una razón ordenada, una vida ordenada lo que otorga mayor claridad, energía, acierto, dominio y voluntad. Hay emociones agradables y desagradables, debemos provocar en los otros las agradables, aunque la vida tiene sus propias dificultades que son ineludibles debemos ayudar a los demás a superar los obstáculos que la vida va presentando mediante la presencia, la compañía promoviendo en ellos emociones positivas y apoyo incondicional.

Para finalizar la exposición acerca de las emociones el autor señala los *beneficios* que se obtiene escuchando nuestras emociones, pero controlándolas para que no nos desborden:

- Las emociones enriquecen la vida.
- Perfilan nuestra personalidad.
- Provocan motivación.
- Proporciona fortaleza.

También pueden ocasionar *daño* si no sabemos manejarlas tal como:

- Inestabilidad.
- Falta de concentración.
- Inconstancia.
- Ansiedad.
- Irritabilidad.

Y termina con unas consideraciones acerca del mayor acierto de nuestra vida que consiste en acertar a qué o a quién dar el centro de nuestro corazón, a quién darle el protagonismo de nuestras emociones, nuestro amor en suma. La apuesta es clara, huir del egocentrismo que sólo ocasiona perjuicios para el crecimiento personal y para vivir una vida con alas desplegadas.

En suma las emociones producen felicidad cuando las autodominamos y controlamos, no hay felicidad si no hay emociones, para vivir plenamente hay que saber aprovecharlas, sacarles jugo.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ