

MIS ENCUENTROS CON JAVIER RUIBAL

**La soledad no me mata, lo que sí puede enfermarme y llegar a matarme es qué pienso, qué siento y cómo actúo ante esa soledad. (...)
Lo relevante no es lo que nos pasa, sino cómo interpretamos lo que nos pasa**

Dr. JOSÉ LUIS BIMBELA PEDROLA. IDEAL. Viernes 3 de mayo de 2019.

Mis encuentros con Javier Ruibal, genial cantautor gaditano, Premio Nacional de Músicas Actuales, se han ido sucediendo en distintos lugares de la geografía española, y en mis tres ciudades más habitadas: Granada, Barcelona y Madrid. Me hice fan de Javier en la lejana época de los casetes (conservo aún la mítica edición, en ese formato, de una de sus obras cumbre: 'Pensión Triana'). Sus canciones están asociadas, en mi caso, a momentos de mi vida llenos de amor, de deseo y de pasión. En lugares concretos y con personas concretas. Por ello, el problema surgía cuando esa relación acababa y cada nueva escucha se convertía en un desgarró interior casi insoportable ¿Qué hacer? En primer lugar, aplicar la sabia reflexión del gran Ernst Lubitsch: «Drama más tiempo igual a comedia» y, por tanto, dar un margen de paciente espera para la regeneración 'natural' de ese corazón herido; y, en segundo lugar, conseguir que el estupendo pasado vivido dejase de ser una carga paralizante y deprimente (lo que ya no tengo) y se convirtiera en un útil 'andamio' (¡he sido tan feliz!) para seguir creciendo y construyéndome.

La soledad no me mata, lo que sí puede enfermarme y llegar a matarme es qué pienso, qué siento y cómo actúo ante esa soledad. Epicteto, filósofo griego de la escuela estoica, que vivió parte de su vida como esclavo en Roma, enfatizó que lo relevante no es lo que nos pasa, sino cómo interpretamos lo que nos pasa. Por poner un ejemplo que me impactó mucho: Ante los primeros síntomas de ciertos problemas de erección (lógicos por motivos de edad) un director de cine español respiró aliviado y dijo: «¡Por fin, qué descanso, qué liberación!». Ante el mismo hecho, un torero español se pegó un tiro.

Exactamente el mismo hecho, dos decisiones radicalmente distintas. Lo fascinante es que cada uno de nosotros puede decidir qué pensar, qué sentir y qué hacer ante lo que acontece. Soledad incluida.

Reivindico, pues, ese maravilloso y creativo tándem que nos proponía Camus: Solitario solidario. Reivindico la soledad decidida, para reflexionar y para reencontrarse. Para crear y para crecer. Para conocerse y mejorar como persona y como ciudadano. Una soledad saludable que me permita, cuando yo lo decida, relacionarme, autónoma y libremente, con otras personas. De igual a igual. Con respeto y amor. Qué interesantes, en este sentido, las experiencias que, en toda España, se están poniendo en marcha bajo epígrafes del tipo 'Cohousing': viviendas colaborativas para crecer y envejecer entre amigos y conocidos, que combinan espacios privados con zonas y servicios comunes.

Y para redondear la propuesta de esos saludables, tras la soledad (decidida) y la solidaridad (también decidida): el silencio. Silencio para pensar y reflexionar, silencio para elegir y decidir. Silencio para crear y para innovar. Silencio para descansar, para relajarse, para sanarse. Silencio para escuchar y para escucharse. Silencio para sentir. Silencio para mitigar dolores (físicos, emocionales, sociales y espirituales). En Oriente lo tienen muy claro cuando afirman: El silencio es maravilloso, si no lo vas a mejorar... cállate. Invito a una sosegada reflexión al respecto. Por ejemplo, antes de enviar determinados mensajes por alguna de esas redes sociales tan en boga.

Mis lectores habituales saben que me gusta acabar con sugerencias para pasar a la acción. Hoy planteo dos propuestas: la primera, un plan de incremento progresivo de momentos que aúnen soledad y silencio: primera semana, 3 minutos; segunda semana, 5 minutos; tercera semana, 15 minutos. Paseando o descansando, mirando las nubes, el monte o el mar, o escuchando el propio silencio. Y, segunda propuesta: plan de incremento progresivo de acciones que aúnen solidaridad y bondad. Y dado lo personal del tema, voy a dejarlo en manos del lector y de su capacidad creativa. Con algunas pistas facilitadoras: es magnífico colaborar con países en vías de desarrollo y apadrinar niños (yo

también lo hago y lo voy a seguir haciendo); ahora bien, también es magnífico (y totalmente compatible con lo anterior) ayudar, acompañar y apoyar a los prójimos más cercanos (familiares y vecinos incluidos). Otra pista: ¿Qué tal si nos planteamos estar 3 semanas sin quejas, sin burlas y sin gritos? Y una última sugerencia: ¿Y si decidimos estar 3 semanas sin mentir y sin mentirnos? «Quien engaña, no gana», cantaban en directo, y en Granada, Ojos de Brujo (yo estuve allí). Magnífica y sabia declaración. La suscribo.

Mi insistencia en que el periodo sea de 3 semanas no es casual. Los hallazgos en el campo de las neurociencias confirman lo que nuestra práctica diaria ya había intuido: esas tres semanas son el tiempo mínimo para que un comportamiento ocasional se convierta en un hábito instaurado. Constituyen el tiempo necesario para que se consolide ese 'recableado mental' del que tan gráficamente hablaba Goleman: «Cuando empieza a formarse el nuevo hábito, se crean nuevos circuitos que compiten con los antiguos en una especie de darwinismo neuronal». Aunque, la verdad, a mí también me gusta mucho la forma en la que lo presenta mi colega Rafel Santandreu cuando propone un debate cognitivo: «Debatir, argumentando, con nuestra propia mente» ¡Qué estimulante y sanador ejercicio!

¿Una recomendación? La escucha (y puesta en práctica amorosa) de 'Paraísos mejores', el último 'disco' (permítanme el homenaje analógico) de Javier Ruibal; publicado en 2018 por Karonte y que ha sido el penúltimo motivo para escribir este artículo. El último, es (aún) inconfesable.