

BUENAVENTURA DEL CHARCO OLEA

HASTA
LOS COJONES
DEL
PENSAMIENTO
POSITIVO



BUENAVENTURA DEL CHARCO OLEA

HASTA LOS COJONES
DEL PENSAMIENTO POSITIVO

mr̄

© Buenaventura del Charco Olea, 2023
© Editorial Planeta, S. A., 2023
Martínez Roca es un sello de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com
www.espasa.es

Diseño de cubierta: © Sophie Guët
Ilustración de cubierta: © Borisz / Getty Images

Preimpresión: Safekat, S. L.

ISBN: 978-84-270-5081-5
Depósito legal: B. 21.734-2022

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España / *Printed in Spain*
Impresión: Liberduplex



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

NO SONRÍAS, PIENSA. PRÓLOGO, de Toni García Ramón .	15
---	----

PARTE I

POR QUÉ EL PENSAMIENTO POSITIVO ES PERNICIOSO,
IATROGÉNICO Y, EN GENERAL, UNA BUENA MIERDA

INTRODUCCIÓN	21
1. PELIGROS DEL PENSAMIENTO POSITIVO	27
Estar en el dolor emocional para entender el problema	36
Aceptar y reconocer la existencia del problema	45
Entender el problema para solucionarlo	48
El problema y yo	55
Culpabilizar a la gente por estar mal	59
El positivismo y la evitación experiencial	67
El positivismo y la relación con uno mismo	69

2. PARA QUÉ SIRVE ESTAR MAL	75
Biología, evolución, cultura y emoción	76
Dolor, aceptación, respuesta y adaptación	84
Emociones desagradables	90
Emociones adaptativas y desadaptativas	94
Exposición a emociones desagradables	100
3. DEVALUACIÓN Y REDUCCIONISMO DEL PENSAMIENTO	
POSITIVO	111
Quién nos habla	111
Formato y reduccionismo	113
Devaluación	117
Teoría y realidad	123
4. GRANDES MENTIRAS DEL PENSAMIENTO POSITIVO	126
Si deseas cosas buenas, estas ocurrirán	126
Si te centras en lo bueno, serás feliz	129
El cambio indoloro y porque es «lo correcto»	134
Todo depende de ti	142
La receta mágica	147
La felicidad es cuestión de hábitos	151
Productividad y consumismo emocional	155
La obligación de ser la mejor versión de ti	158

PARTE II

ALTERNATIVA AL POSTUREO ACTITUDINAL POSITIVO (O CÓMO TRATARTE CON DECENCIA EN VEZ DE HACER EL GILIPOLLAS)

5. FÓLLATE LA VIDA	169
El dolor forma parte de la vida	169
Pagar la factura de vivir la vida	174
El tiempo	179
La sesión más dura de mi vida	181

6. EL VALOR DE LA CONGRUENCIA	187
Cada persona tiene su «verdad» interna	187
Pagar la factura de elegir en la vida	193
Paz interior	204
7. TRÁTATE BIEN	209
Relación con nosotros mismos	209
Autocrítica y autosabotaje	213
Amar también es llorar y luchar	221
CONCLUSIONES	241
HABÍA ESPERANZA. EPÍLOGO, de JD Romero	251

PARTE I

**POR QUÉ EL PENSAMIENTO POSITIVO
ES PERNICIOSO, IATROGÉNICO Y, EN
GENERAL, UNA BUENA MIERDA**

INTRODUCCIÓN

«Es como una gran caca pintada de purpurina: de lejos te deslumbra, pero te acercas, apesta y te entran ganas de vomitar».

Estela Reynolds (personaje de ficción.
La que se avecina)

Recuerdo que un año, al comenzar mis clases en la universidad como profesor del máster de Psicología General Sanitaria, le di un buen sorbo a un vaso de agua que llevaba hasta dejarlo a la mitad y lo coloqué encima de la mesa. Era la primera clase, así que los alumnos estaban expectantes por ver de qué palo era su nuevo y joven (inexperto, supongo que pensaban ellos, y en parte estaban en lo cierto) profesor.

—¿Cómo está el vaso? —les pregunté tras presentarme.

Miraron con socarronería, como diciendo «A un graduado en Psicología no lo vas a pillar por ahí», así que todos respondieron:

—Medio lleno.

Ahí me di cuenta de que ese año iba a tener trabajo por delante y de lo mal que se entendía qué es un estilo de afrontamiento (es decir, cómo enfocamos y encaramos lo que nos viene en esta vida, que es un poco puta a veces) no solo en la sociedad, sino entre los propios psicólogos.

Quizás mis palabras te sorprendan ante la respuesta de mis alumnos. ¿El problema acaso no es ver el vaso medio vacío? ¿No debemos ver el lado «bueno» de las cosas? Termino de contarte la escena de ese primer día de clase.

—Medio lleno —comenté—. Ajá... Y si tengo un paciente depresivo que asegura que lo ve medio vacío, ¿qué debo trabajar con él en psicoterapia?

—Pues enseñarle a ver el vaso medio lleno —recalaron con cierto hastío, como si estuviesen señalándome algo tan obvio que hasta un niño de cinco años podría entender.

—Ya... ¿Por qué está mal que lo vea medio vacío? —añadí.

Entonces ellos me señalaron, indulgente y paciente-mente, que el problema ahí radica en que el paciente abstraer una parte de la realidad, la llena, quedándose únicamente con la vacía, por lo que supone una distorsión negativa.

—Pero es que ver la parte llena también es una distorsión, pues está solo viendo una parte de la realidad...; lo cual también es negativo. El vaso tiene una mitad llena y una mitad vacía, quedarse con cualquiera de las dos, aunque sea la llena, significa no ver la realidad, lo que les imposibilita entender qué necesitan y elegir cómo quieren reaccionar ante lo que está ocurriendo, sea la parte llena o vacía. No necesitamos que nuestros pacientes se distorsionen a sí mismos, no necesitamos que sean optimistas; necesitamos que tengan la capacidad de afrontar la realidad, con lo bueno y con lo malo, para poder reaccionar a lo que pasa y no automanipularse en un sentido u otro. Han de ser capaces

de encarar la realidad disfrutando de lo bueno, sintiéndose capaces de aguantar el golpe de lo malo sin romperse y, sobre todo, responsabilizándose de eso que no funciona para cambiarlo —les expliqué.

Las expresiones de muchos de mis alumnos fueron de sorpresa, pues, a fin de cuentas, les acababa de cambiar la narrativa, el enfoque, de muchas de las cosas que les habían explicado de manera, en gran medida, reduccionista durante la carrera, como que podemos elegir con qué parte de la realidad quedarnos o que el dolor es algo negativo. A otros, en cambio, les chirriaba especialmente la parte de encajar el dolor, ya que ¿los sanitarios no debemos aliviar el dolor de las personas?

Vivimos en una sociedad que le tiene pánico al malestar. Parece que somos figuritas de porcelana, incapaces de sobrevivir a los golpes intrínsecos al hecho de estar vivos. La existencia implica dolor y carencias. Lógicamente, no solo eso: para cada uno de nosotros existen infinidad de cosas agradables que merecen la pena y le dan sentido. Pero también implica ese componente, esa verdad, la de que el dolor y lo malo forman parte inherente del hecho de estar vivos y solamente sabremos vivir la vida si somos capaces de afrontar el dolor y mirarlo de frente, porque, nos guste o no, el dolor o lo malo que nos ocurre va a seguir estando ahí.

Desde nuestra cultura (que pasó de estar excesivamente centrada en el «deber» y las «obligaciones», en ser previsores pensando siempre primero en la posible desgracia, a ser naïf y *light*, algo totalmente azucarado, *misterwonderfulizada*, donde todo parece de color de rosa y brillante, impregnada de una purpurina que se pega y luego no hay puta forma de quitarla), se invita —o casi más bien se impone— a que dejemos los malos rollos atrás, a que miremos las cosas bonitas de la vida y mil cursiladas más. Se nos ha

impuesto la obligación de ser «positivos» cuando, como en el ejemplo con que empezaba las clases con mis alumnos, eso es ser, en el mejor de los casos, reduccionista y sesgado; cuando yo lo catalogaría más de gilipollas y cobarde.

Si te rebelas ante esta norma y, como todo dios si somos mínimamente honestos, te cagas en todo cuando las cosas te salen mal o hay momentos en los que desfallece tu ánimo o simplemente te has levantado con el pie izquierdo, tienes la regla o estás más quemado que el cenicero de un bingo y lo ves todo negativo, entonces corres el riesgo de ser catalogado como «persona tóxica» y que te rechacen más que a un plato de brócoli en el comedor de un colegio. Estás amargado porque quieres, ya que solo tendrías que ponerte unas gafas positivas para ver lo bueno que sí hay en tu vida y entonces ser feliz. Pues lo malo va a seguir ahí dándote por el culo hasta que lo soluciones y lo cambies, o al menos modifiques la forma de posicionarte ante ello. Pero, chico, andas con tu visión *happy happy* donde todo es superbonito básicamente porque estás automanipulándote, cubriendo cada cosa con una capa enorme de sirope, pintura rosa y purpurina, que es muy positivo y *good vibes*, pero la mierda, por mucho que la decore, sigue siendo y oliendo a lo que es, mierda, y de eso todos tenemos en nuestra vida.

Parece que el supuesto medio (ser positivo) se ha convertido en un fin en sí mismo, porque es lo deseado socialmente o lo que recomiendan de forma machacona y persistente, como si fuera un dogma, en lugar de entender que lo que hemos de buscar desde la psicología, la filosofía o el puto sentido común son simple y meramente maneras de estar en la vida que nos permitan desarrollarnos y solucionar los problemas a los que todos tenemos que enfrentarnos. Además, es redomadamente innatural, pues es imposible que estemos siempre alegres, ya que nuestro estado emocional (que no controlamos a voluntad, porque es una

respuesta biológica y estamos muy lejos de poder manejar a placer nuestra biología, basada en unas reglas) resulta algo cambiante que reacciona e interactúa con aquello que pasa en nuestro entorno, con nuestra biografía e historia de vida y aprendizajes y otras mil movidas más, porque, como decimos en mi queridísima Granada, cada uno es de «su pae y de su mae».

Y no es solo una cuestión de que distorsionar la realidad con un sesgo positivista implique faltar a esa realidad o te impida entender lo que pasa realmente en tu vida para poder solucionarlo. Se trata, sobre todo, de que priva a la gente de algo básico: el derecho a estar mal cuando le ocurren cosas jodidas. Por si no te has dado cuenta, queridísimo lector, la vida es bonita de cojones, pero cuando quiere también es muy muy hija de puta y tiene zarpas afiladas y punzantes que desgarran y se clavan a base de bien. Y cuando eso te pasa, el estar de bajón, enfadado o con cierta desesperanza y abatimiento, resulta lo normal; de hecho, supone la respuesta lógica y congruente, no va a ser: «Qué maravilla de día, mi jefe me ha hecho un masaje testicular en el trabajo» o «Me han diagnosticado un cáncer, pero contempla qué amanecer más bonito».

Como psicólogo sanitario que diariamente ve a pacientes partiéndose la cara y mirando a sus demonios de frente para intentar mejorar lo que ocurre en sus vidas y como un acto de amor hacia sí mismos y autocuidado (sois valientes y la polla, aunque eligiendo psicoterapeuta sois reguleros), lo que de verdad me duele es que todo este movimiento rosa y cursi, perverso a pesar de estar escrito en tonos pasteles y acompañado de dibujitos monísimos o engalanado de una fina capa de «empirismo» con base en experimentos reduccionistas o supuestas neurociencias que no aguantan un asalto en el *ring* contra la ciencia seria ni contra el puñetero sentido común, está robando a la gente el poder pedir

consuelo, el romper un día a llorar y necesitar que alguien la acompañe en su llanto, aunque solo sea ella misma, sin que se le recrimine o reproche que no vea el lado bueno de las cosas o que no tenga una actitud más positiva, porque encima no necesitamos una regañina ni que se nos enjuicie o cursilerías, pues lo que necesitamos es ver que a otro le importamos, tener un hombro sobre el que llorar y que alguien legitime nuestra respuesta normal y congruente con lo que nos pasa cuando algo nos jode, que es estar jodidos. Cuando nos pasan cosas malas, tenemos derecho a estar mal. No culpabilicemos a la gente ni a nosotros mismos por ser consecuentes, por estar mal, que si una persona está jodida, bastante tiene para que además la hagamos sentirse culpable y la hundamos un poco más en la mierda por ser «negativa».

No necesitas ser optimista y feliz; necesitas ser honesto con quien eres y lo que requieres. Eso a veces supone disfrutar y ser consciente de lo bueno en la vida, pero también acompañarte a ti mismo en el dolor y luchar por ti. Trátate bien y sé realista, no seas un gilipollas ingenuo montado en un unicornio que va vomitando arcoíris.

1

PELIGROS DEL PENSAMIENTO POSITIVO

«La peor parte de tener una enfermedad mental es que la gente espera que te comportes como si no la tuvieras».

El Joker
(villano. Personaje de ficción)

Después de llevar varias páginas de este libro, estarás empezando a considerar que quizás todos los manuales de autoayuda que has leído hasta ahora, esas frases motivacionales y muchas conferencias de *coaches*, psicólogos y gurús de medio pelo (¿quién coño se autodefine como «gurú»? Narcisismo nivel diez mil, me parece) han sido una toma-dura de pelo...

Ojalá únicamente hubieran sido eso. No solo te mintieron estrepitosamente o te presentaron una realidad a medias muy condicionada, una filosofía de vida de cartón piedra que en el librito está muy bien, que te lo lees y te

vienes arriba, pero que se rompe a la primera embestida sería de la vida (y la vida cuando quiere es muy puta y embiste a base de bien), sino que, como trataré de mostrarte posteriormente, es algo iatrogénico, palabra técnica y pija que usamos los profesionales de la salud para indicar que algo te hace daño o contribuye a que enfermes. Esta obsesión con tener que ser positivo todo el rato y cuidar cada palabra que te dices, cambiándola por algo más chupi o descafeinado, te hace bastante más daño del que puedes creer, casi tanto como estar amargado y siendo un victimista que chapotea en su propia mierda autocomplaciente y que solo ve lo negativo de la vida.

Pero mándame a paseo un buen rato y ahora no me vayas a creer. A fin de cuentas, solamente soy otro psicólogo que te está contando una forma de entender la vida. Eso sí, llevo más de diez años viendo pacientes en consulta. Una interesante pregunta cuando ves a un conferenciante o incluso profesor que te habla de artículos científicos y te plantea las cosas de forma reduccionista es si tiene experiencia clínica y trabaja con pacientes reales, porque de lo contrario, si responde con un no, tienes a un estratega de salón, que «libra batallas» en los mapas, pero que no se ha ensuciado en una jodida trinchera en su vida, ni ha visto cómo las teorías se agrietan cuando se aplican con el dolor de un ser humano real ni se ha frustrado al comprobar sus propias limitaciones cuando una persona confía en ti y se abre y desnuda para que la ayudes porque lo está pasando francamente mal (gracias, queridos pacientes, sois valientes de cojones) y descubres que lo que sabes hacer casi nunca funciona al cien por cien. Porque, como dice el sabio refranero español: «Del dicho al hecho hay mucho trecho».

Así que ponme en duda, lo que te recomiendo hacer con todo aquel a quien leas o escuches, sobre todo si te está vendiendo algo (piensa por un momento en la enorme

industria que existe en torno a la autoayuda, crecimiento personal y demás mierdas, que, por cierto, podrían llamarlo «psicoterapia», pero no vaya a ser que suene a enfermedad, dolor o algo negativo, porque estar deprimido, con ansiedad o no encontrarle sentido a tu vida es superguay). Otros te contaron un montón de teorías e historias (y, siendo totalmente honesto, yo te he vendido este libro), así que te invito a que te preguntes las siguientes cuestiones:

1. *¿Te han servido de algo?* En terapia estratégica y breve, muchas veces se anima al paciente a probar algo totalmente diferente a lo que ha venido probando hasta ahora. Básicamente, la premisa es que no tiene sentido persistir en un intento de solución con el que no se ha conseguido cambiar nada, que no es eficaz. Si un médico prueba un fármaco y no da resultado, ¿verías lógico que siguiera intentándolo? ¿No debería cambiar y probar otra cosa? Confiésalo: si has cogido este libro es porque estás hasta los cojones de todo este tema y el título te ha hecho gracia o porque has probado muchas «recetas» y «herramientas» de esta calaña y no te han servido de un carajo. Vamos, que has intentado ser positivo, tener apertura a la abundancia o lo que sea y te has comido un buen mojón.
2. *¿Conoces a alguien a quien le hayan servido?* Pero digo servirle en serio, no para animarse y autoconvencerse en el momento y aplicarlo unos días, en los que se automanipula y se dice que todo va bien y decide que no le afecta (como si yo pudiera decidir qué me afecta y qué no... «Me he roto la rótula, pero decido que no me afecta al andar»), pero luego ves que sigue siendo infeliz, aunque quizás con una enfermiza necesidad de evidenciar y oírse decir todo

el rato que la vida le va bien y que está súper a gusto porque es fuerte y positivo...

Te recomiendo también que desconfíes de las personas que te dan una «solución ideal» a todos los problemas y dicen que, cuando domines esta, hará que no exista el dolor en tu vida, que todo irá como la seda (*mindfulness*, inteligencia emocional, creencias limitantes, reprogramación cuántica bioenergética de no sé qué, karma, el perdón, la autocompasión o lo que sea). Por un lado, porque las personas y la vida son cosas increíblemente complejas como para que un único aspecto le dé respuesta a todo; porque cada persona es un mundo, con una singularidad única, como para que a todos les funcione por igual una cosa sin atender a sus variables propias (genéticas, neuronales, sistema de apego, historia de aprendizaje, valores y forma de entender la vida, cultura, su propia capacidad de elección y libertad...).

Por otro lado, su reduccionismo, de manera que lo enfocamos todo desde el sesgo de lo que esa herramienta hace, creando una visión de túnel; como ya dijo el gran psicólogo Abraham Maslow: «Si solo tengo un martillo, creeré que todos mis problemas son un clavo».

Y finalmente, porque, por muchas herramientas que existan y por mucho que nos formemos en ellas, suelen responder a ciertos problemas y pueden ser increíblemente útiles, pero el dolor forma parte inherente del hecho de estar vivos. La vida conlleva dolor y malestar, algo natural, y no debemos buscar la manera de hacerlo desaparecer, sino de afrontarlo y manejarlo, decidiendo cómo queremos posicionarnos ante él. Ya lo dice el refrán: «Ser feliz es muy sencillo, lo difícil es ser sencillo».

Por cierto, habrás visto que tiro mucho del refranero español. Lo hago porque me parece la polla, aunque tam-

bién te dice una cosa y la otra, como que «A quien madruga Dios le ayuda» y «No por mucho madrugar amanece más temprano», y creo que eso está bien, pues muestra que los problemas y la vida son complejos y no hay una frasecita que dé respuesta a todo, por mucho que venga con una foto del amanecer o con un dibujo supercuquí con letras redonditas. Los refraneros son la sabiduría de la vida, de aquello que ha vivido la gente durante generaciones (en una época donde podían ser más claros y no había que dulcificar todo, sino que la gente sabía convivir con el dolor y la frustración), sus observaciones, preocupaciones e intentos de consejo plasmados en frases sencillas, y recoge esa contradicción y dualidad con refranes opuestos. ¿Da que pensar esto, eh?

Si no te han funcionado todas estas pautas y herramientas que tienen en común su carácter reduccionista o el hecho de plantearte que realices X cosa para tratar de evitar sentirte mal y hacer desaparecer el dolor, me voy a poner en modo profesor universitario para contarte uno de los rollos que les contaba a mis alumnos en clase: en psicología clínica se ha observado muchas veces que el intento de solución forma parte del problema de la persona, algo que, en lugar de venirle bien, crea un nuevo problema o perpetúa el problema que tiene la persona. Vamos, volviendo a tirar de refranero, que «es peor el remedio que la enfermedad». Así que una de las mejores maneras de abordar el problema es hacer algo diferente a la forma en la que la persona intenta solucionarlo. Aplicado a todo este rollo del pensamiento positivo, un buen ejemplo sería el del siguiente paciente que estuvo conmigo en terapia:

Juan tiene veintisiete años y está triste. Lo dejó su novia, tras pasar una época deprimido, acusándolo de que siempre lo veía todo negativo y se pasaba el día quejándose. Tiene una profunda sensación de vacío y desgarró, como si le

hubieran arrancado algo de dentro sin lo que no puede vivir.

Sus amigos le dicen que no se raye, que tiene que intentar estar bien, que «hay más tías que botellines». Su padre le dice que tiene que ser fuerte, que la vida es muy perra y una ruptura con esa edad no es para tanto. Su madre le dice que entiende que esté mal, pero que, en el fondo, mejor «darse cuenta ahora de la clase de persona que es su ex y no dentro de quince años, con niños y su juventud tirada».

Pasa el tiempo y empieza a buscar en YouTube conferencias sobre cómo salir del hoyo donde se ha metido. Sigue a un par de motivadores o *coaches* muy famosos. Por un lado, se siente muy mal porque ha sido una «persona tóxica» o «vampiro emocional», todo el día quejándose (aunque estuviera deprimido), y cree que ese es el motivo por el que su chica lo abandonó. Es normal, se dice, pues ella quiere al lado a alguien «que aporte», a alguien activo, que se centre en el lado positivo de las cosas.

Pero Juan está dispuesto a cambiar, así que decide centrarse en lo que sí funciona de su vida. Es un chico guapete que no debería tener mucho problema para encontrar a una persona. Es joven, cuenta con toda una vida por delante. Posee un buen trabajo, que tal y como están las cosas no es poco, y no tiene problemas de salud física.

Durante un tiempo se fuerza por hacer cosas, por estar activo: comienza a correr todos los días, cuida su alimentación y empieza a disminuir la ingesta de carne, sale de cenas y copas con los amigos...

Y así se tira un año y medio. Pero sigue sintiéndose mal, como vacío, nada parece que le acabe de satisfacer o llenar por mucho que sabe que tiene una buena vida desde un punto de vista objetivo y que se esfuerza por mantenerse activo, ver el lado bueno de las cosas y tener una actitud de

gratitud por todo lo que sí hay en su vida y que muchos otros quisieran.

Finalmente, desesperado, angustiado por su propio vacío vital, decide acudir a psicoterapia. Me cuenta toda su historia y empezamos a analizar qué le ocurre, poniendo el foco en sus sentimientos ante todo esto. Lo invito a que se olvide de analizar «objetivamente» lo que ha ocurrido y que empiece a mirar cómo lo vive él realmente, pues puede que su vida sea buena, pero el caso es que se siente triste y vacío y no parece estar dejando espacio a esos sentimientos, que está siendo incongruente con ellos, obligándose a funcionar como si fuera feliz cuando se siente triste, tapándolos con una careta de que todo va bien.

Un día, llorando, me confiesa: «Empiezo a pensar que es todo culpa mía, con mis quejas eché a mi novia y ahora, aunque mi vida va bien, soy un cenizo, no logro quedarme en todo lo bueno que tengo... Hago las cosas por hacerlas y no sé qué me pasa que no las disfruto, es como si hubiera algo dentro de mí que no funciona bien. Creo que soy una persona negativa por naturaleza, pesimista, y empiezo a pensar que esto no tiene arreglo...».

El problema de Juan es que está evitando sus sentimientos, reprimiéndolos y huyendo de ellos con las actividades y manipulándose a sí mismo, obligándose a ver las cosas buenas en lugar de atender su tristeza por su ruptura. Para elaborar un duelo, proceso psicológico sano y necesario para superar la pérdida, es necesario llorar y atender esos sentimientos. Por explicarlo de forma muy breve, tal y como señala el famoso psicólogo cognitivo-conductual William Worden¹, no es algo que se pase con el tiempo,

¹ WORDEN, J. W., APARICIO, Á. y BARBERÁN, G. S. (2013). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.

sino que se supera cuando se elabora, y para ello necesitamos llorar, estar tristes y recordar lo que hemos perdido, así conseguimos darle un significado a lo que esa persona y su pérdida suponen para nosotros; con esto la recolocamos. También Freud dijo algo similar en su obra *Duelo y melancolía*, donde sostiene que cuando se pierde a un ser querido, los sentimientos hacia esa persona no desaparecen, por lo que debemos elaborar un recuerdo de ella para poder «colocarlo» allí a modo de recipiente.

Todo ese positivismo, todo ese mantenerse activo está perpetuando su problema, le está impidiendo atender esa tristeza, que es precisamente lo que necesita, permitirse sentirla y exponerse a ella. Esa tristeza es útil, le ayuda a hacer el duelo, a entender, darle significado y llorar la pérdida.

Además, el hecho de que siga sintiéndose triste y pesimista hace que se sienta culpable por su estado, ya que la felicidad está ahí, depende del enfoque con el que quiera afrontar lo que le pasa, solo tendría que centrarse en todo lo bueno que sí hay en su vida, en querer ver las cosas bonitas.

Lo invito a que deje de hacer más de lo mismo. Se está esforzando mucho en ser positivo y mantenerse activo, pero no parece que eso le esté ayudando. Quizás debería olvidarse de todos esos consejos y pautas simples, quizás debería olvidarse de «lo correcto», dejar de pensar en que su vida «objetivamente está bien» y ser más honesto consigo mismo y con sus sentimientos. De acuerdo con que su vida no es una puta mierda y más o menos funciona, de acuerdo que visto desde fuera tiene motivos para ser feliz, pero el caso es que no lo es, y seguir negándose eso no tiene ningún sentido, debe aceptar una realidad, que es el hecho de que se encuentra profundamente triste y no tiene ganas de hacer nada. Poco a poco, durante la terapia, vamos profundizan-

do en esos sentimientos, exponiéndose a ellos, y empieza a poder entender por qué está tan mal y a comprender cómo le está haciendo daño la culpa primero, por ser una «persona tóxica» y un «vampiro emocional», respecto a los motivos de su ruptura y, después, por ser negativo y pesimista, por no querer ver lo bueno de las cosas, respecto a no lograr salir del hoyo en el que está.

Empieza a entender que estar mal, con lo que le ha pasado, resulta lo normal, que lo preocupante habría sido no estarlo, pues entonces sería que su relación de pareja no le importaba un carajo, y que lo natural, cuando pierdes a alguien que te importa, es estar destrozado. Se da permiso para llorar, para tirarse días en casa desganado, triste, no obligándose a nada. Conforme se expone a toda esa tristeza, la va integrando y va pensando cómo quiere posicionarse y manejar todo aquello según su forma de entender la vida. Realizamos diferentes ejercicios psicológicos para gestionar esos sentimientos y para poder ir cerrando todo aquello.

Tras seis meses de psicoterapia, Juan se encuentra mucho mejor. Ha sido capaz de entender que el hecho de que su chica lo dejase por su depresión habla más de ella que de él, y no en un sentido culpabilizador, sino sobre aquello que ella podía o quería legítimamente manejar en ese momento de su vida. Ahora también entiende que tiene derecho a estar mal cuando le sucede algo difícil en la vida, como es perder a tu pareja y estar deprimido, y que no tiene sentido tapar esos sentimientos con una falsa positividad que no nace de dentro, que es impostada, poco más que una careta con la que tapar sus sentimientos reales, y que es mucho mejor ser honesto consigo mismo y afrontar sus sentimientos, que pueden ser desagradables, pero no por eso hay que huir de ellos, ya que le ayudan a hacer aquello que necesita (en este caso, la tristeza y la desgana le ayudaban a

llorar y a tomar esa necesaria actitud parada y reflexiva para elaborar el duelo y encajar la pérdida).

Nos despedimos con un fuerte abrazo: Juan, sintiéndose mucho mejor consigo mismo y confiado en saber afrontar otras crisis en su vida, pues se ha demostrado a sí mismo que puede manejar el dolor y que no pasa nada por exponerse a él y permitirse sentirlo; y yo, agradecido y honrado por su confianza, emocionado por verlo acompañarse en ello y cagándome por 1 238 913 275 926 359 623.^a vez en tanto positivismo y tanta mierda que está privando a la gente del derecho a estar mal cuando las pasan jodidas.

ESTAR EN EL DOLOR EMOCIONAL PARA ENTENDER EL PROBLEMA

Otro problema que plantea el pensamiento positivo y todas estas técnicas y hábitos «milagrosos» es que tienden a buscar que tapemos o evitemos el malestar, en lugar de encararlo de frente para poder decidir sobre él. Cuando tenemos un problema, necesitamos dedicarle tiempo, ya que el tiempo es lo único que nos permite observar qué nos pasa de una manera profunda y completa. Si yo tengo un problema, necesito focalizarme en él, pues de lo contrario no puedo tener una visión real del mismo y eso conlleva muchas más complicaciones de las simplemente aparentes.

En primer lugar, está la obvia: si no lo observo, no entiendo por qué estoy mal. Cuando un médico explora a un paciente, pone el foco concienzudamente en la zona donde está el dolor, toca las diferentes áreas para poco a poco ir centrando y localizando el problema, le pide al enfermo que describa dicho dolor, que le dé detalles sobre el mismo, si es agudo, crónico, algo que aparece y desaparece... Seguir el rastro del dolor, por así decirlo, le ayuda a ir reduciendo

posibilidades, descartando otros diagnósticos para entender qué ocurre realmente. Esto le ayuda a saber a qué se está enfrentando y cómo el problema se articula en ese paciente concreto, pues, como todo sanitario sabe, no solo se necesita entender la patología, sino cómo se desarrolla en su paciente, porque cada persona tiene unos factores que influirán de forma decisiva en cómo se articula el problema, los posibles tratamientos y la forma de aplicarlos.

Si encima tienes la suerte de tener un médico de los realmente buenos, de esos que son capaces de combinar la seriedad en la praxis clínica con el buen trato al paciente y practicar una medicina humana, no solo te preguntará por el problema, sino por cómo lo estás viviendo y cómo te está haciendo sentir, empatizando contigo, concediéndote el derecho a estar asustado, ansioso o preocupado por tu problema y aclarando tus dudas sobre el mismo.

¿Te imaginas que, tras acudir al médico con un problema, este te diga que te centres en lo que sí va bien de tu salud? «Tiene usted hígado graso. Pero, oiga, no sea cenizo, que los pulmones le van genial. Ya quisiera la gente que tiene cáncer estar como usted. Si quiere, dese un paseo por oncología y verá que sus problemas le parecerán pequeños», y acto seguido te echa de la consulta.

¿Te sentirías mínimamente bien atendido? ¿Ese médico ha sido un doctor diligente? ¿Te ha tratado con el respeto, preocupación, humanidad y seriedad que mereces? ¿Crees que eso ayudará a solucionar tu problema de hígado? O que te dijera algo generalista como «Haz deporte y come sano, que eso le viene bien a todo el mundo», en vez de atender a las características de tu problema concreto y a ti como paciente.

Seguro que, primero, te ibas a quedar flipando, pensando que si te hubiese tocado el doctor Nick Riviera de *Los Simpson* hubieras tenido más suerte y, luego, te cagarías un

rato largo en la progenitora del medicucho que te ha atendido, eso si no vas a poner una merecidísima queja en la dirección del hospital o en el colegio médico.

Necesitamos entender por qué estamos mal. El dolor emocional, que suele tener forma de ansiedad, miedo, tristeza o rabia, aunque desagradable, nos da una información muy útil de qué es lo que estamos viviendo y por qué nos afecta de esa forma. Hay que entender que nuestro cuerpo no genera estos sentimientos porque sí, sino que son una respuesta natural a algo que nos ocurre, son la «voz de alarma» de que algo no funciona bien en nuestra vida o nos da miedo y estos sentimientos nos invitan a poner el foco en ello. Comprender el problema es un requisito imprescindible, *sine qua non*, para poder reaccionar al mismo de una forma adecuada, y la única manera de comprender algo es aceptar qué nos está ocurriendo y dedicarle atención, poner el foco en ello y analizarlo, no redefinirlo en positivo, ver las cosas buenas o distraernos con otras actividades que lo compensen o tapen. Si precisamente es algo que nos está fastidiando a base de bien, razón de más para dedicarle tiempo; de hecho, lo estúpido es no hacerlo. Al menos personalmente, yo tiendo a dedicarle más tiempo a las cosas que me preocupan, no en plan cenizo y sin ver lo bueno de mi vida, que lógicamente intento disfrutarlo, sino porque, como me causan dolor, las atiendo, pues es mi dolor y lo que pasa en mi vida, no en la de mi vecino el del tercero.

Para comprenderlo necesitamos estar en ello y, cuando se trata de dolor emocional, eso implica sentirlo. Únicamente estando en esa tristeza o esa rabia puedo comprenderla realmente a un nivel analítico, por un lado, y a un nivel experiencial, por el otro; es decir, desde nuestra propia vivencia y experiencia en ello. Si no, solo haremos torpes aproximaciones o enfoques desde la teoría y lo genérico, pero no desde nuestra realidad concreta. No puedo

comprender algo en lo que no estoy o no me permito vivir, así de simple.

Si estoy prisionero en una cárcel y quiero salir de ella, necesito dedicar tiempo a estudiar la celda donde me hallo. Pensar en otra cosa o distraerme no me va a sacar de allí. Centrarme en lo bueno de esa prisión, como que tengo tiempo para meditar y descansar, puede ser cierto y quizás calme un poco mi angustia, pero desde luego no me ayudará a salir de ella. Necesito analizar la prisión, ver qué ventanas tiene, cómo son los barrotes, el tipo de piedra y suelo, los posibles puntos vulnerables y todas las características de esa cárcel para entenderla plenamente. También necesitaré ver cómo me encuentro yo en ella y cuáles son mis características (si soy fuerte, si puedo saltar mucho o poco, si soy flexible...), y entonces, solamente entonces, podré realizar un plan eficaz para escapar de allí y dotarme de los materiales disponibles y necesarios para realizar dicha fuga.

Pero entenderlo tiene otras implicaciones aparte de esto, que ya es suficientemente importante, y es el hecho de que si no entiendo lo que me ocurre, me siento mal y no encuentro un motivo que explique qué me pasa (cuántas veces estamos mal y no sabemos bien por qué), una de dos, o tengo un problema de personalidad o algo así que me hace estar mal por la cara (lo cual, salvo en muy contadas excepciones, casi siempre de tipo biológico, nunca ocurre) o es que soy gilipollas y me lo estoy inventando. Todo lo cual me crea mucha más ansiedad, porque parece que estoy mal porque sí, con lo cual no existe una solución posible y, desde luego, siento el malestar añadido de ver en mi estado un sinsentido sobre el que no tengo el menor control y eso me hace sentir más loco, inseguro y culpable.

Nuestro cerebro maneja de manera especialmente aver-siva aquello que es desconocido, inseguro e incierto, porque si no tiene forma o lógica, no podemos abordarlo ni

reaccionar ante ello. Con frecuencia, cuento a mis pacientes que, si viviera en un mundo tipo el de *El señor de los anillos*, siempre preferiría luchar contra un dragón antes que contra un fantasma, porque el dragón tiene forma y cuerpo y, por tanto, puedo atacarle y clavarle algo, pero un enemigo sin cuerpo, como un fantasma, es imposible de matar. Con los problemas ocurre lo mismo. Numerosas investigaciones científicas desde diferentes ramas de la psicoterapia han demostrado que cuando un problema o situación es vaga, ambigua o imprecisa, genera mucho más malestar y, sobre todo, ansiedad que un problema definido², incluso aunque a veces este sea peor. La incertidumbre y la sensación de no entender lo que pasa nos arrebatara cualquier percepción de control o capacidad de respuesta, y eso es de lo más ansiógeno que existe.

Recuerdo que, cuando tenía veinte años, mi madre empezó a sentirse muy mal. Ella padecía una aplasia medular, un enfermedad letal y complicada, cronificada, y mi padre se había muerto hacía apenas seis meses, así que al principio su estado decaído y sin energías lo achacábamos a esas dos cosas, pero fue sintiéndose peor y decidimos llevarla al hospital. Durante dos días le estuvieron haciendo diferentes pruebas y los viví como especialmente angustiados. Allí estaba mi madre, enferma y sufriendo, y yo no era ya que no pudiera hacer nada, sino que ni siquiera sabía qué coño le estaba pasando.

Finalmente, los médicos nos dieron una noticia terrible: mi madre tenía cáncer de colon en un estado muy avanzado y probablemente habría ya metástasis en otras partes de su cuerpo. Sorprendentemente, a pesar de que era el peor de

² HIRSH, J. B., MAR, R. A. y PETERSON, J. B. (2012). «Psychological entropy: A framework for understanding uncertainty-related anxiety». *Psychological Review*, 119 (2), 304.

los diagnósticos y escenarios posibles (mi pobre madre fallecería a los dieciocho meses de cáncer, tras enfrentar la enfermedad con aplomo, amor y congruencia, dándome una lección de vida brutal), recuerdo que sentimos que nuestra ansiedad disminuía porque entonces entendíamos qué le pasaba y eso permitía empezar a hacer algo con el problema: buscar un cirujano para extirpar el tumor, analizar el tejido cancerígeno, plantearnos las opciones de quimio y radioterapia... Nuestra mente maneja mejor un escenario adverso jodido pero definido que uno ambiguo (a pesar de que la incertidumbre siempre deja una pequeña opción a que no sea tan malo).

Si no lo entiendo, es más fácil que busque una explicación sencilla y prejuiciosa, reduccionista y sesgada, de la realidad, como que es «porque soy un pesimista» o similares. Todas estas explicaciones sencillas, preconcebidas, que se basan en generalidades y que juzgan de forma sistemática a las personas, haciéndolas culpables de algo tan normal y sano como experimentar rabia, tristeza o ansiedad cuando te pasa algo difícil o duro para ti, son telas de araña en las que es más probable caer cuando no entendemos bien lo que nos pasa, al no entender lo que nos ocurre dentro, porque no lo miramos, lo explicamos desde esas ideas.

Una buena amiga mía me llamó un día y me dijo que necesitaba hablar conmigo porque estaba muy mal: tenía ansiedad. Quedamos para un café y empecé a explorar con ella de dónde venía eso. En vez de centrarnos únicamente en la ansiedad y cómo manejarla, la ayudé a ver qué más estaba pasando en su vida, y me dijo que todo iba bien, pero que se sentía muy triste desde hacía unas semanas. Cuando le pregunté qué podía estar haciéndola sentir triste, me decía que todo iba como siempre, y se dio cuenta de que la ansiedad venía por el hecho de estar triste. No le gustaba estar triste y ser negativa. La invité a que

intentase ir más allá de juzgar su emoción y tacharse a sí misma de negativa, que intentase entender de verdad qué estaba pasándole, porque ella no era estúpida y no se iba a poner triste por la cara. Explorando emergió que su perro había fallecido hacía un mes escaso; cuando hablaba de su perro, en sus ojos asomaban las lágrimas, aunque las contenía.

Le pregunté por qué no se permitía llorar y ella me decía que era estúpido hacerlo por un perro, que ella no quería ser una persona victimista. La ayudé a que se sintiera con el derecho a estar mal por perder a su perro, que no solo era su mascota, también su fiel compañero, compañía inseparable y una fuente de amor incondicional como pocas en su vida. Ella me repetía que no tenía sentido estar así de mal por eso, que en su vida había muchas cosas bonitas y que funcionaban genial, que quería ser optimista. Hablándome de su perro acabó rompiendo a llorar y, para su sorpresa, observó que, después de hacerlo, la ansiedad desaparecía. Me llamó a los dos días para decirme que estaba mucho más relajada y tranquila. Yo la invité a que todos los días dedicase un rato a mirar su tristeza y que no se tachara de pesimista por ello. Tras unas cuantas semanas permitiéndose esa pena y recordando a su perro, decidió escribirle una pequeña carta de despedida a su mascota y se sintió en paz consigo misma.

Si analizas la secuencia, observarás que su ansiedad venía por el hecho de estar triste. El miedo a ser pesimista era lo que hacía que su tristeza fuera amenazante y por eso su cuerpo reaccionaba a ella con ansiedad. Solo cuando entendió que estar triste es una reacción normal y sana, y que no hay que forzarse a ver las cosas buenas en un momento de pena, dejó de tener ansiedad. Al estar en su tristeza pudo entender lo que le pasaba y cómo su perro había sido algo muy valioso en su vida por todo lo que

aportaba. Lo pudo entender tan bien que le dio forma en esa carta de despedida y pudo sentirse liberada, en paz consigo misma y fiel al vínculo que tenía con ese adorable saco de pulgas.

Pero entenderlo además me ayuda a comprender qué cosas son realmente importantes en mi vida. Aquello que nos hace sufrir, que nos duele profundamente y nos genera una respuesta emocional intensa, es algo particularmente significativo para nosotros, o es la forma en la que intentamos conseguir o manejar un tema trascendente. Que si te emociona, es que toca algo importante, vamos.

Todos los temas relacionados con sentirnos suficientemente válidos, dignos de ser queridos, libres para elegir y expresarnos en nuestra vida, con cierto grado de control en lo que ocurre en ella o seguros, son asuntos de gran transcendencia para nuestro bienestar psicológico, y por eso, cuando se ven alterados o puestos en duda, generan rápidamente una sensación de malestar significativa, normalmente en forma de tristeza, rabia, ansiedad o vergüenza.

Además, aunque estos temas sean universales, por nuestra historia de vida, decisión y otras características, a cada uno de nosotros alguno de estos temas nos afecta de manera especial. Por ejemplo, de pequeño tuve dos padres enfermos y desde temprano empecé a cuidarlos, de forma que interioricé ese rol de cuidador. Esto me ha llevado a estar siempre volcado en los otros (hasta decidí dedicarme a ello profesionalmente) y, si no me mantengo vigilante conmigo mismo, tiendo a anteponer las necesidades o gustos de terceros a los míos. Cuando pasa esto, me invade una sensación de hartazgo, de querer mandarlo todo a la mierda, y fantaseo con el hecho de estar solo y no darle cuentas a nadie. Observar y permanecer en ese estado de hasta los cojones de todo, sin juzgarlo de pesimista y tóxico o taparlo

con las muchas cosas que gracias a Dios hay en mi vida, me llevó a entender que estoy anteponiendo las necesidades de otros y que, en mi caso concreto (quizás para otro no porque no ha vivido lo que yo), es especialmente importante que defienda, a capa y espada y pase lo que pase, ciertos espacios o actividades propias, como bailar salsa, mi hora con mi entrenador personal (tengo problemas de espalda serios y lo noto si no hago ejercicio) o el rato que pinto miniaturas. Tengo que domar el caballo que siempre, como primer impulso, decide cancelar lo que a mí me apetece o necesito para atender a otros. Si no entendiera esa sensación desagradable, fruto de quedarme en el hartazgo y ver de dónde venía, jamás habría podido llegar a entender el problema y por qué debo tener muy presente esta cuestión para no volver a estar hasta los cojones de todo. Porque, sí, mi vida funciona muy bien y tiene cosas muy bonitas, pero también quiero mandarla a la mierda cuando dejo que ese caballo se desboque.

Pero entender nuestro malestar no solo nos ayuda a saber qué necesitamos, sino también a comprender por dónde nuestra mente nos juega malas pasadas, pues en esos temas sensibles solemos distorsionar la realidad, ser especialmente reactivos e hipersensibles o engañarnos a nosotros mismos para protegernos del dolor. Entenderlo nos hace saber cómo nos automanipulamos y de esta forma podemos evitarlo o al menos reducir sus efectos o ser capaces de tomar cierta distancia cuando eso se activa. Todos tenemos caballos que domar: temas sensibles con los que debemos ser especialmente vigilantes. Escuchar nuestro malestar es lo que más nos ayuda a entender el problema y, una vez superado, saber a qué debemos estar atentos, bien para defender necesidades o bien para no ponernos trampas a nosotros mismos.

ACEPTAR Y RECONOCER LA EXISTENCIA DEL PROBLEMA

Creo que todas esas tendencias, en el fondo, tienen un punto de enorme cobardía: no mires el problema, finge que no existe, así no tienes que sentir todo ese dolor o no tienes que hacer cosas difíciles para combatirlo... Si te automanipulas y aprendes a verlo todo bonito o a fingir que eso que te duele no es tan importante, el problema no te afectará y, al no afectarte, no tendrás que confrontarlo y hacer eso que te acojona o que sabes que será un buen percal.

Recuerdo que, de pequeño, todas las noches me iba un rato a la cama de mi madre y, entre sus sábanas y camisón blanco, hablábamos de nuestras cosas. Creo que es de los mejores recuerdos de mi puta vida. El caso es que muchas veces me contó la historia de *El traje del emperador*, donde unos supuestos sastres se presentaron en la corte de un egocéntrico soberano y le explicaron que eran capaces de bordar no solo la más hermosa de las telas, sino además la más especial, ya que únicamente quienes fuesen inteligentes y dignos de su puesto serían capaces de verla; por tanto, quien no fuera capaz de ello, resultaría un ignorante o un incompetente.

El emperador, deseoso siempre de pavonearse ante su corte y súbditos con las más excéntricas muestras de su poder e inmensas riquezas, les ordenó rápidamente que le confeccionaran un hermoso traje de ese paño tan especial, para lo cual les garantizó todos los medios que necesitasen a los falsos tejedores. Estos le pidieron kilos y kilos de pedrerías, perlas, piedras preciosas e hilos de plata y oro, pues aseguraban que solo con esos materiales podía tejerse esa tela sin igual. Los criados del emperador les llevaban las costosísimas materias primas, que ellos robaban fingiendo simplemente que usaban la rueca para coser y las tijeras para cortar, y movían las agujas como si tejieran, cuando realmente no estaban confeccionando nada.