



## stories

# ¿Harta de la vida color de rosa?

Si algo en tu interior se rebela cada vez que pones una frase 'cuqui' en 'Instagram', quizás ha llegado el momento de reconocerte a ti misma que no siempre eres feliz. Y ojo, los expertos dicen que esto es bueno.

TEXTO: ELVIRA LALANA.



**E**sta taza es el principio de un año genial. Tal frase, grabada en un recipiente de desayuno, seguro que ha acompañado a muchas personas que pensaron que les ayudaría cada mañana a luchar por sus deseos. Habría que preguntarles qué opinan ahora, con el añito que llevamos... Quizás no forman parte del 38% de españoles que, según el estudio *Global Happiness*, de Ipsos, se siente feliz pese a todo lo ocurrido en 2020.

## ES TENDENCIA

La filosofía Mr. Wonderful está en entredicho. La pandemia ha dibujado demasiados nubarrones en el futuro al tiempo que psicólogos, psiquiatras y sociólogos han decidido abrirnos los ojos. «En todo lo que hay una parodia, existe una base, pero la han llevado tanto a la caricatura, que ha perdido ese sentido», dice Anabel González, psiquiatra del Hospital Universitario de La Coruña. Autora de *Lo bueno de tener un mal día* (ed.



un postureo actitudinal positivista en el que tenemos que aparentar que siempre nos encontramos alegres. Pero, en realidad, cada día nos damos cuenta de que somos menos libres bajo esta obligación de fingir que todo va bien».

**Planeta**), es tajante al decir que «si necesitas muchas afirmaciones de este tipo en agendas, felpudos... seguramente te iría mejor acudir a terapia una vez al mes». Para ella, la felicidad está sobrevalorada y se ha convertido en una obsesión colectiva. González destaca que el organismo despliega más emociones desagradables que agradables y esto no es casual, sino que se debe a que las negativas son más importantes: nos ayudan a relacionarnos, a adaptarnos al medio y a protegernos de él. El psicólogo sanitario y psicoterapeuta Buenaventura del Charco Olea lo explica de esta manera: «Estamos secuestrados por la obligación de que todo sea perfecto: nuestro aspecto físico, ser madre, deportista, lectora... Hay

## EL NUEVO PODER

El psicoterapeuta compara la importancia que ha adquirido este tema –hoy hay un Día de la felicidad, y hasta una fórmula para encontrarla– con *Instagram*, con la imagen que proyectamos en las redes sociales, «donde todo es rápido, agradable e ideal». ¿Nos creemos de verdad nuestra apariencia cuando subimos una foto con cinco filtros y eligiendo los ángulos? Esto es exactamente lo mismo: forzar la realidad y maquillarla en lugar de asumirla tal y como es». Del Charco denuncia que frases

Según algunos, la ciencia de la felicidad es puro postureo, mientras para otros es un negocio e incluso manipulación



aparentemente inocentes como *Sonríe a la vida* te pueden estar privando del derecho a estar mal. «Si, por ejemplo, te deja tu novio y piensas en sonreír es que tu relación no era satisfactoria y ahí sí tienes un problema». Tanto él como la doctora González destacan la importancia de escucharnos y de mostrar todo tipo de emociones, las buenas, las que no lo son tanto, y las malas, como la ira, el dolor, el miedo o la rabia. Porque todas ellas forman parte de tu yo y, si eliminas alguna, dejarás de ser tú misma y te resultará más difícil encontrar el equilibrio para enfrentarte a la vida. «Lo que tenemos que hacer es atender a nuestras emociones, sean

# 38%

Es el porcentaje de españoles que afirma estar satisfecho

agradables o no», dice Del Charco. Para él, «hay un exceso de postureo positivista y de hipocresía, de presión social por tener que estar bien». Y pone de manifiesto cómo los últimos meses las depresiones y la ansiedad han aumentado de forma brutal, y que en abril de 2020 el consumo de alcohol subió un 70%. Desde otra perspectiva, la socióloga israelí Eva Illouz y el psicólogo español Edgar Cabanas han revolucionado Francia con un libro que ahora ha llegado a España: *Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas* (ed. Paidós). Ellos plantean que este ansiado ▶

## → Hoy no ha sido un buen día... ¿y qué? ←

La psiquiatra y psicoterapeuta Anabel González te ayuda a sobrellevar los malos momentos. Pero no te proporciona recetas mágicas, sino mecanismos para lograr la regulación emocional, clave de todo.

### Cambia la visión

«La idea es encontrar la manera de llevar el día malo lo mejor posible. Cambiar tu perspectiva para no atascarte y encontrar soluciones», dice. Analiza los riesgos a corto y largo plazo.

### Sé realista

La experta explica que una cosa es no ser tremendista y otra obviar la realidad: «Hay una tendencia a decir que no pasa nada, cuando sí pasa y esto no es útil para resolver problemas».

### No te lo comas sola

Dolores de cabeza, musculares, trastornos del sueño... «El modo *happy* puede generar síntomas físicos. El malestar siempre hay que ventilarlo. Hablar siempre ayuda», dice la psicoterapeuta.

### Practica

Aprende a regular tus emociones. «Busca soluciones eficaces para tu día a día y tendrás herramientas para hacer frente a situaciones más complicadas», aconseja la doctora.





**stories**

**51%**

Para la mitad,  
sentir que la  
vida tiene  
sentido le  
hace dichoso

estado de ánimo se ha convertido en una herramienta en pro del individualismo y al servicio del sistema económico actual. Para ellos, las emociones no son buenas o malas, sino que tienen diferentes funciones y efectos según el momento en el que surgen. Por ejemplo, la ira puede ser negativa si resulta desproporcionada, pero positiva si pretende lograr un cambio social.

**SI TE GUSTA...**

Según Anabel González, el verdadero error es trivializar, ya que esta solución sólo resulta práctica un momento. Libros de autoayuda, *mindfulness*, frases... nada de esto vale si lo necesitamos para funcionar. Otra cosa es que te gusten o te hagan gracia. ¿Que qué mensaje debería despertarnos? Del Charco lo tiene claro: «No tienes que ser optimista sino honesto con cómo te sientes y tratarte bien en lo que te está pasando. No te regañes ni te dejes solo. Llorar y pelear por ti si hace falta». ¡Aunque necesitaría una taza muy grande!». ●



Rompe con ese tópico de que no puede pasarte nada malo

**Consecuencias tóxicas**

La tiranía de la felicidad y la invasión de frases *buenrollistas* tienen efectos secundarios. Los psicoterapeutas Buenaventura del Charco Olea, psicólogo sanitario, y Anabel González, psiquiatra, desvelan los más importantes.

**Te engañas a ti misma**

«Tapando la parte que está hecha polvo, te estás traicionando», dice Del Charco Olea, que aboga por que te prestes el apoyo que necesitas. Centrarte sólo en lo que quieres ver puede hacer que no actúes ante problemas que crecen.

**Expectativas falsas, ansiedad...**

«Evitar emociones desagradables hace que aumenten o aparezcan síntomas como la ansiedad». Para el experto, lo más eficaz es que las admitas. «La gente que se lleva mal con la tristeza y la ve una muestra de debilidad acaba en frecuencia en depresión», añade la psiquiatra. Y una visión poco real puede hacer que aspiremos a objetivos irreales.

**Sientes que eres culpable**

El psicólogo dice que ha observado en su consulta que «esta faceta está haciendo que muchas personas, cuando están mal, encima se sienten culpables por considerarse *negativas*». Y añade: «Es una injusticia y una deshumanización terrible. ¿Dónde está la empatía?».

**Quizás tu cuerpo se resienta**

La doctora González habla de los efectos físicos de esta negación: «Anestesiarse la respuesta emocional puede provocar colon irritable, dolores de cabeza... Porque el cuerpo también lo expresa. Hay que notar todas las emociones, abrir las ventanas, hablar, digerirlas. Si no lo haces, terminan acumulándose».





## QUE NO TE LA CUELEN

Si estás mal (has perdido tu trabajo, a un ser querido, te han dejado...) y alguien utiliza una frase hecha *superhappy*, no le hagas ni caso. La psicóloga, experta en *mindfulness* y fundadora de The Free Spirit Project Briar Jacques te ayuda a desmontar esos consejos del pensamiento positivo que no te van a ayudar.

### 'BAD TIP' N° 1

«Si ves siempre el vaso medio lleno, conseguirás lo que quieres».

Es la esencia de la Ley de la Atracción. ¿Cómo, que tú la practicas y aún no eres una modelo millonaria? Eso se debe a que, en realidad, la positividad por sí sola no consigue nada: sólo es uno más de los ingredientes del éxito. Para avanzar debemos hacer caso a todos los sentimientos, los buenos y los malos.

**SOLUCIÓN** La experta recomienda que escuches a tu subconsciente (con la ayuda de un profesional) y *resetees* tu sistema neuronal para que de tus sensaciones, agradables o no, fluyan pensamientos positivos. Y ese trabajo que deseas o el chico que tanto te gusta puede que entren en tu vida.

### 'BAD TIP' N° 2



«Deshazte de la negatividad, piensa en otra cosa y sé siempre optimista».

Si de niña, cuando te pasaba algo, te decían: «Contrólate», te daban una chuche o, simplemente, te dejaban llorar, no es raro que ahora reprimas las emociones, las exageres o hagas como si no existieran.

**SOLUCIÓN** Toma conciencia de lo que sientes y exprésalo. Deja que la niña que hay en ti (es decir, tú misma) plante cara a sus sentimientos y explícale cuándo y por qué han surgido.

### 'BAD TIP' N° 3



«Ante todo, muestra valentía. Debes ser una mujer fuerte».

Es importante definir qué es el valor. Se trata de la habilidad para afrontar sentimientos y patrones de conducta negativos si surgen.

**SOLUCIÓN** Enfrentarse a los miedos no es hacer *puenting*, sino afrontar los fantasmas interiores, los que te amargan la vida. Una vez que aprendas a manejarlos (quizá con un terapeuta), es cuando la positividad pasa a ser fundamental.

### 'BAD TIP' N° 4

«Dile a tu mente que se recupere. Si le pones un poco de alegría, lo hará».

«¡Ojalá fuera así de sencillo!», dice Briar Jacques. Reprimir las emociones tras un cambio o una situación difícil es como no prestar atención a un brazo roto y esperar sin hacer nada a que sane.

**SOLUCIÓN** Los sentimientos negativos forman parte de tu experiencia. Tienes que notarlos, explicárselos a alguien con pelos y señales (a una amiga o a un terapeuta) y hacer que cuerpo y mente se liberen de ellos.

### 'BAD TIP' N° 5



«Si algo va mal, piensa en positivo y todo cambiará».

Hay algo de verdad, pero sólo si estás en equilibrio. Si no, sufrirás distorsiones cognitivas, imposibles de superar sólo con pensamientos positivos o racionales. Si lo haces así, se librará una peligrosa batalla en tu cerebro.

**SOLUCIÓN** Olvídate de todo y céntrate únicamente en tu respiración y tu estado físico. En 96 segundos empezarás a notar la mejoría. «Luego, intenta reequilibrarte con buenos pensamientos», aconseja la experta.

### 'BAD TIP' N° 6



«Eres afortunada. Da las gracias por todo lo que tienes».

Estás fatal. Aun así, alguien te recuerda lo que tienes. «Esto añade un sentimiento de culpabilidad y un cóctel que no sabes manejar», dice Briar Jacques. En estos casos, la gratitud te distrae de sentir lo que de verdad quieres.

**SOLUCIÓN** El dolor físico y el emocional activan las mismas regiones cerebrales. No permitas que nadie, ni tú misma, te haga creer que por tener otras cosas no tienes derecho a sentirte mal. Son escenarios complementarios.

### 'BAD TIP' N° 7

«Los pensamientos tóxicos recurrentes sólo provocan depresión».

Si sólo tienes malas sensaciones, estas repercutirán en tu forma de ver la vida. Tu cerebro tiene neuroplasticidad (capacidad para adaptarse), pero esto puede ser bueno o malo. Lo mejor, que no te obsesiones.

**SOLUCIÓN** Cuando estés en equilibrio, puedes recurrir al *mindfulness* y a otros ejercicios que te ayuden. «Intenta entonces apoyarte en lo positivo», dice Jacques.