

BUENAVENTURA DEL CHARCO OLEA

---

# TE ESTÁS JODIENDO LA VIDA

OLVÍDATE DE TU MEJOR VERSIÓN  
Y SÉ TÚ MISMO



m̄

BUENAVENTURA DEL CHARCO OLEA

# TE ESTÁS JODIENDO LA VIDA

Olvídate de tu mejor versión y sé tú mismo

Ilustraciones de  
René Merino

m̄r

© 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

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño  
Ilustración de cubierta: © Ed Carosía  
Viñetas de interior: © René Merino Cuenca

ISBN: 978-84-270-5170-6  
Depósito legal: B. 13.626-2023

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 éste 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España / *Printed in Spain*  
Impresión: Huertas, S. A.



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

# ÍNDICE

PRÓLOGO .....	15
1. LA VERDADERA PANDEMIA DEL SIGLO XXI .....	21
Todo está bien, pero estamos jodidos .....	21
¿Por qué estamos reventados todos entonces? .....	25
2. LA PLAGA DEL PERFECCIONISMO .....	37
Aspectos biológicos .....	38
Sociedad exitocéntrica .....	41
Perfeccionismo y sociedad de consumo .....	45
Todo está contagiado .....	52
3. EL NUEVO PRODUCTO: LAS PERSONAS .....	55
El valor de las personas .....	56
Identidad e individualismo .....	67
Análisis psicológico del posturo .....	75

4.	LA INDUSTRIA DEL DESARROLLO HUMANO Y LA FELICIDAD .....	97
	La trampa de la autoestima .....	97
	Obsesionados con los objetivos .....	110
	Sé tu mejor versión .....	120
5.	ERES TU PROPIO JUEZ Y VERDUGO: AUTOEXIGENCIA Y AUTOCRÍTICA .....	127
	La horrible sensación de que hay algo en nosotros que no está bien .....	127
	La interiorización del rechazo .....	129
	¿Si te hizo tanto daño, por qué te lo haces tú? .....	139
	Fustigar al caballo para que galope (hasta que reviente) .....	143
	La otra cara de la moneda: el autoabandono .....	152
6.	EL PRECIO DE LA PERFECCIÓN .....	163
	Vivir bajo examen .....	164
	Perfectos pero agotados .....	168
	El descontrol de intentar tener todo bajo control ..	170
	Perfectos pero ansiosos .....	173
	Perfectos pero tristes y vacíos .....	177
	Lo que veo cada puto día en mi consulta .....	186
7.	CÓMO ACABAR CON LA TIRANÍA DE TU VOZ CRÍTICA .....	191
	El antídoto de la autoexigencia: la aceptación incondicional .....	193
	El antídoto de la voz crítica: la autocompasión .....	207
8.	CUANDO PEPITO GRILLO TE DA POR EL CULO .....	213
	La culpa como proceso adaptativo .....	214
	Culpabilidad en la sociedad exitocéntrica: moralis- mo y buenismo .....	216
	La culpa patológica .....	220

La cara B de la culpabilidad: fantasía de control, miedo y rabia .....	222
Espera, que hay incluso cara C: la culpabilidad patológica como disfraz narcisista .....	228
El coste de la redención .....	233
Librarnos de la culpa a través de la rabia .....	235
Sanar la culpabilidad a través del perdón .....	239
9. EL VALOR DE LA CONGRUENCIA .....	243
No solo llorar por nosotros y darnos abrazicos .....	245
Desvincularnos del resultado .....	250
La brújula y las fuerzas para ser congruentes: emociones .....	253
El mapa y el porqué para ser congruentes: los valores y el sentido de vida .....	262
Eres un fulano que elige .....	270
10. EL VALOR DE LO QUE NO VALORAMOS .....	277
Quietud y coñazo .....	278
Cosas porque sí .....	281
Vínculos afectivos .....	284
La rutina monótona .....	289
CONCLUSIÓN .....	293

# 1

## LA VERDADERA PANDEMIA DEL SIGLO XXI

### TODO ESTÁ BIEN, PERO ESTAMOS JODIDOS

A lo largo del siglo xx, los niveles de mortalidad bajaron exponencialmente conforme aumentaba la esperanza de vida, pero no es solo que la muerte esté menos presente en nuestra vida, sino que, gracias al brutal avance de las ciencias sanitarias, la enfermedad es, en la mayoría de los casos, algo que podemos vencer o, al menos, hacerla mucho más llevadera al paliar los efectos de sus síntomas. Sucesos traumáticos y desgarradores, como perder a los hijos en el parto, quedarse huérfano o las amputaciones son casi anecdóticas actualmente.

Nuestra vida es infinitamente más cómoda que la de las generaciones anteriores, ante todo debido al avance de la

tecnología, que ha hecho que sean accesibles un montón de productos y servicios que la hacen más fácil e instantánea.

Recuerdo que, de pequeño, cuando le hacía un café a mi padre, tenía que preparar la cafetera, encender el fuego, esperar que hirviera el café, calentar el cacillo con leche, retirar la nata con una cucharilla y verterlo en el vaso. Ahora, meto una cápsula en mi cafetera automática y en menos de un minuto tengo un café con leche. Y lo jodido es que ese minuto se me hace larguísimo, como cuando calientas algo en el microondas, que a veces ni eres capaz de esperar a que termine y lo sacas un poco antes de que la rueda temporizadora llegue a su fin.

Los avances en los medios de producción han permitido que todos los bienes estén disponibles para todos, y ahora el lujo no es el acceso a un producto, sino sus niveles de calidad y prestigio, es decir, que todo el mundo puede tener ya un móvil, un coche o incluso artículos de moda, siendo lo único que cambia su nivel de diseño, calidad de materiales y exclusividad, pero tener, todo dios tiene de todo, vamos.

Pero nuestra vida no es solo más cómoda, abundante y con menor dolor físico, sino que a nivel social también hemos creado un mundo mucho más justo, donde existen unos mínimos niveles de riqueza y derechos sociales que hacen que todo el mundo tenga garantizado el acceso a la educación, la sanidad y unos ingresos mínimos para subsistir, así como un ascensor social (si bien es cierto que desde el 2000 parece funcionar bastante peor...) que permite a las personas ascender en el escalafón social sobre la base de su esfuerzo y su talento. Además, lacras como la violencia en cualquiera de sus expresiones (guerras, torturas, linchamientos públicos...) ya no son consideradas opciones válidas y actualmente se están abordando temas como el acoso escolar o la discriminación para crear un mundo menos



lesivo para las personas independientemente de su condición.

Por otra parte, desde la pandemia del COVID-19, la psicoterapia parece haberse desestigmatizado y se comienza a hablar abiertamente sobre el malestar psicológico, así como el hecho de acudir a terapia para recibir tratamiento. En los medios de comunicación, los testimonios de los *influencers* y hasta en las conversaciones de bar, cada vez se habla más de temas como la ansiedad o estar de bajón, lo que evidencia la normalización de la salud mental...

Leyendo todo esto, el bienestar psicológico de las personas debería estar por las jodidas nubes, y, sin embargo, no es así para nada, y ante el hecho de que cada vez más personas vayan a consulta hay mucho de lo que he dicho en el párrafo anterior, pero también porque la gente está anímica y existencialmente muy, muy jodida.

Hemos normalizado el estrés como algo inherente a la vida, casi como un indicador de vida adulta o éxito, y la peña cada vez se atreve a confesar más una serie de dudas sobre el sentido de su vida, a pesar de que ello nos hace sentir raros, para darnos cuenta de que quienes nos escuchan validan ese sentimiento, sobre todo porque se identifican. ¿Qué coño nos está pasando a todos?

Los porqués te los intento desgranar más adelante, pero los datos son escalofriantes: según la campaña del Colegio Oficial de Psicólogos de divulgación de salud mental de 2023, el 30 por ciento de los mayores de edad sufrieron síntomas de depresión y un 25 por ciento de ansiedad en el último mes<sup>1</sup>. Probablemente, estos datos tienen mucho que ver en el tema de que España sea uno de los países donde

---

<sup>1</sup> La situación de la Salud Mental en España. 2023. Confederación Salud Mental España. Campaña de divulgación del COP de 2023 a través de su perfil de Instagram.

más ansiolíticos se toman del mundo (falta que vendan las benzodicepinas en los quioscos), que todos estemos familiarizados con nombres como Prozac, Lexatin, Transilium o Escitalopram, ya que mogollón de peña está realmente enganchada al asunto, y la Organización Mundial de la Salud está flipando en colores con cómo nos ponemos finos.

Que tengamos doscientos intentos de suicidios diarios en nuestro país, siendo la muerte por suicidio la mayor causa de fallecimiento externa por delante de los accidentes de tráfico, tampoco creo que sea una prueba de que estamos fetén.

Y estos son los datos de patologías con un diagnóstico en firme, es decir, gente que es clasificable como afectada por una enfermedad mental, pero luego está ese grupo mucho más tocho de personas que, sin llegar a tener dicha categoría, presentan una serie de síntomas y malestar significativo: ansiedad, sensación de vacío, desilusión, miedos, problemas de sueño... Que estamos todos jodidos, y lo raro, hoy en día, es el que está perfectamente y no se raya con nada.

Una duda razonable es plantearnos si realmente estamos peor ahora que antes o, simplemente, el hecho es que ahora se le ha dado visibilidad a algo que viene ocurriendo desde hace mucho tiempo, pero acontecía en la sombra de la sociedad. Igualmente es posible que, como la psicología y la psiquiatría han avanzado como ciencias, ahora diagnosticemos mejor cosas que antes no se detectaban.

Por otro lado, durante la pandemia del COVID-19 se multiplicaron por cinco las depresiones y por cuatro los trastornos de ansiedad, pero no hemos de engañarnos, ya que, a pesar del pico de la pandemia, era una tendencia al

alza que ya existía<sup>2</sup>, y que debería haber disminuido cuando volvimos a la normalidad, cosa que no ha hecho.

Seguro que, en parte, todo ello se debe a un mejor diagnóstico, pero yo creo que, a pesar de que estamos infinitamente mejor como sociedad, se da la paradoja de que, a nivel individual, las personas padecemos un malestar endógeno fruto de una vida vacía y superficial.

Aparentemente, todo esto no tiene sentido, pues, si la vida ahora es menos dolorosa, deberíamos estar todos mucho mejor psicológicamente hablando, ya que, como no es difícil de entender, gran parte de nuestro malestar emocional viene de lo que nos ocurre en la vida, y cosas como pasar hambre o que te manden a la guerra debían generar bastantes traumas... Si leyendo esto piensas que es porque estamos apollardados y tenemos mucha *tontá*, que, parafraseando a mi abuelo, «Eso se quita con una mili» o que «Nos hacía falta un ramalazo de *jambre*», te diré que, aunque tiene algo de cierto, todo el mundo no se va a volver gilipollas de repente, sino que hay algo más que tiene que estar ocurriendo. Y sí, esto es aplicable, a pesar de ver a los representantes políticos a los que votamos o que los *realities* sigan siendo líderes de audiencia.

### ¿POR QUÉ ESTAMOS REVENTADOS TODOS ENTONCES?

Lo importante, quizás, consiste en expandir el foco y ver no solo cómo se han incrementado los niveles de desarrollo de nuestra sociedad, sino paralelamente, y tal vez como conse-

---

<sup>2</sup> WORLD HEALTH ORGANIZATION (2022). «Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: scientific brief, 2 March 2022». World Health Organization. [https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci\\_Brief-Mental\\_health-2022.1](https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1)

cuencia de todo lo detallado antes, cómo han aparecido o cogido fuerza otra serie de variables que nos están jodiendo a base de bien. Creo que se pueden agrupar en tres categorías: en primer lugar, la precariedad. En segundo lugar, la tristofobia y la incapacidad de relacionarnos con el malestar. Y, en tercer lugar, y de esto va el libro, el perfeccionismo y la autoexigencia.

La precariedad y un estatus socioeconómico bajo es una de las variables claras, y no es una cuestión política o ideológica, sino algo que afecta la salud mental de las personas, y de lo cual hay una alta evidencia<sup>3</sup>. En una sociedad en la que no nos falta de nada de lo material, se da la paradoja de que las clases medias y bajas se han aburguesado y precarizado a la vez: lujos impensables hace solo treinta años —como viajar con frecuencia, vestir ropas de marca (e incluso se podría decir que marcas tradicionalmente de lujo, como Loewe, se han democratizado), ponerse tetas o morros, seguir las últimas tendencias, comer habitualmente fuera de casa y similares— es algo muy presente en nuestra vida y, sin embargo, cosas mucho menos «vistosas», pero más necesarias para la salud mental, como el acceso a la vivienda, tener unos ahorrillos para los imprevistos o un contrato indefinido son algo escasísimo, casi en peligro de extinción.

Hemos perdido lo importante, sobre todo lo que nos daba estabilidad, para ganar lo superfluo y accesorio.

Reflexionando sobre esto cada vez que me voy de cervezas y está todo a reventar de gente o viendo el dineral que se gasta la peña en las bodas, que es un desfase, he llegado a la conclusión de que tenemos el suficiente nivel de riqueza

---

<sup>3</sup> SÁNCHEZ, E., GARRIDO, A. y ÁLVARO, J. L. (2003). «Un modelo psicosociológico para el estudio de la salud mental». *Revista de Psicología Social*, 18(1), 17-33.

za para poder consumir cosas que no necesitamos, pero no para lo significativo, y como, a pesar de hacer el esfuerzo enorme de ahorrar trescientos euros al mes, eso no te va a pagar el dineral que te piden por una casa, pues mejor te lo gastas en este tipo de lujos y disfrutas.

Todo esto da lugar a un círculo vicioso en el que estás ansioso por toda esa inestabilidad precaria, y para olvidarte de lo jodido que estás, sales a cenar el sábado por ahí a gastarte más de lo que deberías, que para eso curras.

Estamos así en un estado de bienestar económico ambiguo (y la ambigüedad es lo que peor gestiona el cerebro y genera más ansiedad), donde se tiene de todo, pero se debe dinero porque lo financiamos, donde tenemos lujos, pero no lo básico, y donde somos víctimas de esa precariedad, pero también culpables de vivir por encima de nuestras posibilidades. Somos pobres y ricos a la vez, según como se mire, y la ambigüedad siempre hace que todo sea más ansiógeno, porque el problema está, pero no, y es más difícil de entender y, por lo tanto, se complica poder meterle mano al asunto.

Nuestra estabilidad y estatus económico es el puto Gato de Schrödinger.

Puede que te sorprenda que un psicólogo en un libro de autoayuda (pues, por mucho que critique el género, he de reconocer que este lo es) esté hablando de variables económicas o psicológicas y no analizando únicamente lo que depende de ti y de tus herramientas, pero la realidad es que, aunque algunos se empeñen en individualizar el bienestar humano, lo que te ocurre depende, en gran medida, de lo que pasa en tu entorno.

Con todo, este libro trata de aquello que depende de ti, así que no voy a excederme en ello. Pero creo que es interesante perfilarte algunas cosas en las que, si bien poco puedes hacer a nivel individual, considero importante que

entiendas, al menos para comprender cómo hemos llegado a este sindió actual...

La segunda variable, que yo he bautizado como «tristofobia», hace referencia a que somos unas generaciones que, por las facilidades a las que nos hemos acostumbrado, somos más incapaces de relacionarnos con el dolor y el malestar, y, aunque es cierto que ahora están «objetivamente» menos presentes en nuestra vida, nos sentimos imposibilitados para hacerles frente, ya que hemos convivido menos que nuestros antecesores con lo dramático.

Que nos falta callo, vamos.

Hablo de tristofobia porque la tristeza parece ser la emoción más denostada en esta era del pensamiento positivo, pero, en el fondo, da la sensación de que experimentamos pavor a todo lo que sea malestar, ya sean emociones desagradables, dolor, tener que esperar, trabajo duro o similares.

Resulta un contrasentido que los avances actuales que nos han quitado cierto malestar jueguen ahora en nuestra contra, y es que nos hemos vuelto asustadizos y más blandos que la mierda de pavo.

Escribiendo estas líneas recuerdo el caso de Fernando, un adolescente que acudió a mi gabinete debido a la increíble agresividad que manifestaba con solo dieciséis años.

Esto era algo sorprendente porque no era para nada un chaval desagradable y rebelde, sino un chico educado, afable y simpaticón que se convirtió en el demonio cuando la chica que le gustaba pasó de su culo de una forma bastante humillante. Ello le llevó a desarrollar una rabia hacia ella en forma de mensajes por móvil con amenazas y una violencia verbal inadmisibile, y una frustración que desembocaba en estados de alta agresividad en los que destrozaba su ordenador, el móvil, las puertas o lo que pillase a mano.

Qué primor de chico (*What a Praitmor*).

Cuando acudió a consulta, él mismo entendía que «se le iba muchísimo la olla» y que lo que hacía no era justificable. Hasta ese momento no había mostrado conductas violentas, antisociales ni machistas... Entonces, ¿qué estaba ocurriendo? ¿Cómo era posible que un chico normal actuase como un energúmeno ante algo tan común como el rechazo de la chica que le molaba? Cuando empecé a hablar con él en consulta, intentando ayudarlo a entenderse y no a juzgarse (ya que para que le dijeran que eso estaba mal no necesitaba pagar a un profesional), se evidenció una biografía en la que nunca se había enfrentado a una adversidad en su vida:

Era hijo único, bastante mimado (y sobreprotegido), con unos padres que atendían todas sus dolencias y necesidades, lo que, sumado a que era un chaval con buenos atributos y capacidades, cuando se proponía algo solía conseguirlo sin problema: no había habido deporte, amistad o asignatura que no hubiese logrado. Vamos, que no había experimentado frustración o rechazo en su puta vida, con dieciséis añazos que tenía. De forma que, cuando la chica que le hacía tilín, o su *crush*, como dicen ahora —que no veas las palabras que me tengo que aprender para tratar con jóvenes y acabo hablando que parezco gilipollas—, pasó de su culo, no tenía ni puta idea de qué eran esas sensaciones y cuánto duelen ya que no las había experimentado en su vida.

Todo esto era tan amenazante, y sabía manejarlo tan poco, que su psiquismo generaba una rabia brutal para defenderse que le desbordaba. La primera hostia fuerte que te pega la vida y encima te pilla sin el entrenamiento que dan los palos previos y pequeños.

Con paciencia, empatía y también mucha confrontación, recorrimos un sendero de aceptación y exposición al dolor que le permitieron hacer su duelo por lo que fantaseó y no fue (que no por ello duele menos) y en el que aprendió

a manejar su malestar sin que eso le diera permiso para cagarse en el mundo, su familia o la pobre chica.

Y esto es solo un ejemplo representativo de lo que se da en nuestra sociedad actual. Tan bonita ella.

Tenemos la piel más fina y cada vez huimos más del malestar, lo que impide que desarrollemos capacidades que tenemos de forma innata para enfrentar el dolor (lo cual no significa que no te duela, si no que eres capaz de superarlo), pero que, como las semillas, dependen de que se den unas condiciones para que puedan desarrollarse y convertirse en tallos verdes y fuertes.

Pero esto no solo nos priva de la oportunidad de desarrollar nuestra resistencia al dolor de forma natural, sino que, además, fomenta la evitación y la represión de las emociones desagradables, algo tan dañino psicológicamente que casi sería mejor volver a fomentar el consumo de tabaco.

En psicología se llama evitación al proceso mediante el cual el sujeto intenta huir de aquello que le resulta aversivo, siendo esto tanto una situación (hablar en público), algo en concreto (las arañas) o sucesos de nuestro mundo interno, como emociones desagradables o pensamientos determinados.

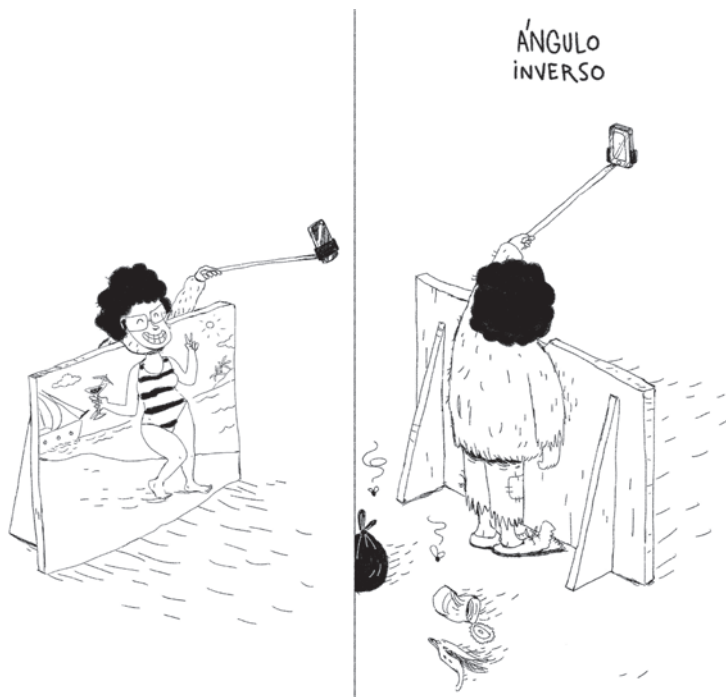
El problema principal de huir es que nos volvemos más sensibles a eso que evitamos y que toda esa represión genera muchísima sintomatología (obsesiones, compulsiones, pérdida de control...).

Por si esto fuera poco, provoca otros problemas indirectamente, como el hecho de que el dolor se acumula hasta que no podemos más y nos quebramos de forma dramática, o que, para tapar y reprimir, dependemos de hacer cosas que son dañinas como las compras, la aprobación en redes sociales o la delgadez.

El catálogo de mierdas con las que ocultar tu dolor y huir de la parte de ti que sufre es amplísimo en nuestra



sociedad de consumo y postureo. Y esta función, de hecho, es uno de los motores de la misma...



Tan evidente y demostrado es esto, que a pesar de que en psicología existen múltiples escuelas y enfoques, todos están de acuerdo en la importancia de no evitar lo negativo, sino que hemos de permitirnoslo sentir y expresarlo, siendo probablemente uno de los puntos con mayor consenso entre los diferentes psicoterapeutas y sus orientaciones<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> SHEDLER, J. (2010). «The efficacy of psychodynamic psychotherapy». *American Psychologist*, 65(2), 98-109. LASO ORTIZ, E. L. (2015). «Cinco axiomas de la emoción humana: una clave emocional para la terapia familiar». *Revista de Psicoterapia*, 26(100), 147-162. HERVÁS, G. (2011). «Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficits emocionales en los trastornos clínicos». *Psicología conductual*,

Pero como buque insignia de cómo nuestra sociedad ha demonizado el malestar, y en particular la tristeza, solo tienes que ver el éxito de toda la industria de la positividad (que ya analicé en mi obra anterior *Hasta los cojones del pensamiento positivo*, y que te la cito aquí en una publicidad discretísima), cuya receta es básicamente no abordar los problemas ni lo que nos afecta e intentar autoengañarnos mirando lo agradable de forma cobarde, manipularnos para convencernos de que todo es bonito, que ignoremos y abandonemos la parte de nosotros que sufre y la escondamos bajo una estúpida careta sonriente a los demás, para así atraer alguna fuerza cósmica que solucione nuestras mierdas de forma mágica o que nos lleguemos a creer nuestra propia mentira.

Y lo malo no es que exista el mensaje, es que lo compramos, es que nos cala, porque es lo que está por todas partes, de tal forma que seguimos sobreprotegiéndonos, como individuos incapaces de asumir la realidad de las cosas.

Elegimos pasar un filtro a la realidad para tapar sus imperfecciones, y no solo en nuestras fotos de Instagram, sino en lo que ocurre en el fondo de nuestro corazón.

Existe, por tanto, una poderosa industria de la felicidad con un marcado carácter tristofóbico que trata de dar soluciones para evitar el malestar y que se expresa en forma de libros de autoayuda (el segundo género más vendido después de la novela), pastillas de todo tipo (naturales, de laboratorio, del mercado negro...), para tratar de no sentir el dolor y silenciar ese malestar que nos dice que movamos el culo y cojamos el toro de nuestra vida por los cuernos.

---

19(2), 347-372. ROGERS, C. R. (1940). «The processes of therapy». *Journal of Consulting Psychology*, 4(5), 161-164.

A veces creo que nos aproximamos al escenario distópico de Aldous Huxley en *Un mundo feliz*, donde, para controlar a la población, les atiborran con Soma, la pastilla de la falsa felicidad.

Los más alternativos buscan el opiáceo al dolor emocional en el retorno de creencias que parecían cosas del pasado como el tarot o el horóscopo. También hay un auge de prácticas ancestrales como la meditación vipassana (ahora llamada *mindfulness*).

Otros, a los que la psicología mayoritaria o el pensamiento positivo no les ha funcionado, se vuelven hacia la filosofía, rescatando el estoicismo griego o el desapego budista, con frecuencia mal interpretados, en busca de una solución.

Creo que todas estas tendencias y modas evidencian el miedo que nos da pasarlo mal y lo jodidos que nos sentimos, aunque en Instagram o TikTok finjamos ser superfelices.

Parece que procesos normales como la tristeza o la rabia son algo peligrosísimo, un síntoma a combatir, un virus que nos infecta y que provoca todo eso por la cara, y no el resultado natural de cuando te pasa una putada. Y es que el dolor es inherente al hecho de estar vivo, porque igual que te pasan cosas buenas, te pasan cosas malas.

Siempre les comento a mis alumnos en el hospital o la universidad que temo más al que no siente dolor cuando le clavan un machete que al que grita y se caga de miedo, porque lo segundo es una respuesta normal y congruente, mientras que lo primero indica o una desconexión con su cuerpo brutal o un problema neurológico de cojones.

Así, observo con temor cómo la perspectiva imperante en la psicología actualmente (y no solo la del pensamiento positivo, sino también otras «más serias») propone la técnica psicológica como forma de mitigar el dolor y tratar de

adormecer un malestar que no viene porque sí ni se genera de forma espontánea, sino que es fruto de procesos no solo individuales, sino también sociales, que deberíamos analizar de forma crítica.

Es necesario hablar más de cómo actuar como sociedad para mejorar las cosas y recuperar la estabilidad y cómo nos afecta el consumismo y la vida moderna. También dejarnos de historias de superación cuando nos refiramos a la salud mental y ser más conscientes de qué decisiones tomamos en nuestra vida y el impacto que eso tiene.

Sin embargo, no hay más ciego que el que no quiere ver, y darnos cuenta de todo esto nos obligaría a asumir la responsabilidad de nuestras vidas, con el miedo que nos da fracasar hoy en día.

Da la sensación de que ya no fuésemos personas capaces de permitirnos sentir el dolor y no solo soportarlo, sino superarlo y reaccionar al mismo adaptativamente, de la misma forma que hacían nuestros abuelos, como si perteneciésemos a otra especie.

Y es que nuestra biología está diseñada para eso, y si no te lo crees, ahí tienes las fuerzas de flaqueza y las emociones desagradables que vienen de nuestro instinto de supervivencia y son las mayores facilitadoras del cambio humano. Todo esto es jodidamente lógico, porque toda especie que ha sobrevivido cientos de miles de años lo hace porque ha desarrollado mecanismos para que el dolor no les quiebre; de lo contrario, nos hubiésemos extinguido.

Despachado todo esto, vamos por fin a la tercera variable, que me parece fundamental: el perfeccionismo y la autoexigencia.

En realidad son dos variables que se han instalado en nuestra vida de forma transversal, en una especie de denominador común o chapapote que lo impregna todo: no hay un área en la que no estemos intentando «hacerlo bien».

Tenemos que cubrir los estándares de salud, actitud positiva, belleza e imagen (esto lo primero de todo), ocio diverso e interesante, rendimiento y desarrollo laboral, cualificación académica, sexualidad e incluso moralidad y ética (debemos ser empáticos, reivindicativos, conscientes de nuestros privilegios...).

Y no vale solo con serlo; de hecho, basta con que lo parezcas, porque el objetivo es enseñarlo en redes sociales para obtener el «me gusta» de otras personas que, en el fondo, te sudan la polla.

El perfeccionismo nos previene, tan majo y bonito él, señalándonos nuestros fallos para que tengamos la oportunidad de cambiarlos, dándonos un referente ideal y utópico para que, al compararnos, podamos medir cómo de buenos somos.

Estar siempre intentando llegar a algo idealizado nos crea una profunda insatisfacción con lo que somos y pavor a no ser suficientes para ser aceptados y amados por otros.

Para calmar este miedo, los mismos medios de comunicación perfeccionistas que nos señalan nuestros fallos y nos crean esa angustia nos venden productos, cursos o servicios que nos harán mejorar, gustar a otros y, por ende, ser más felices.

Como consecuencia de ese perfeccionismo, desarrollamos una autoexigencia que nos estimula como un negrero que da latigazos a sus esclavos, para que nos esforcemos en ser «la mejor versión de nosotros mismos».

También le damos a nuestro juez interno un poder desmedido, permitiéndole no solo dictar sentencia sobre nuestra valía, sino también ser el verdugo cruel y sádico que está todo el rato criticándonos sin compasión. «Solo si llegas a mi estándar, te trataré bien», dice el muy hijo de puta, pero la realidad es que sus ansias de mejora y excelencia parecen insaciables, porque siempre hay algo que podría hacerse mejor...

Si no consigues todo esto, lógicamente, debes sentirte culpable, porque refleja que no te estás esforzando lo suficiente o que hay algo en ti que está mal, una profunda tara que te hace inválido o perverso. Así que, junto con la autoexigencia, aparecerán sus amiguetes la vergüenza y la culpa para darte por culo a base de bien, en un continuo de automachaque mental y sodomía que ni en una película sado-masoquista gay.

Porque la felicidad no depende de llevar razonablemente la vida que quieres vivir y poder ser tú mismo, no; la felicidad consiste en que lo petes muchísimo (y que todo el mundo se entere por redes sociales).