

BUENAVENTURA DEL CHARCO OLEA

TE ESTÁS JODIENDO LA VIDA

OLVÍDATE DE TU MEJOR VERSIÓN
Y SÉ TÚ MISMO



m̄r

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 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**.

Para Sia, por apostar tanto por mí, por tu amor genuino y bondadoso en el que te vale tanto lo que soy y te conmueve lo que me ocurre, por dejarme verte sin eyeliner. Espero poder agradecértelo con una vida juntos, rodeados de chinitos con pelado de seta y perritos. Te amo, y es que amarte es fácil porque es la consecuencia lógica de conocerte.

Mi gratitud también a René Merino, por embarcarse conmigo en ilustrar mis pensamientos, divagaciones y otras mierdas.

En todos los casos que se citan en el libro, los pacientes aparecen con un nombre ficticio para proteger su intimidad y, además, han otorgado su consentimiento a la divulgación de su proceso clínico.

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: emo- ciones	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

PRÓLOGO

El problema de la salud mental y del malestar emocional es que no se ve. Son heridas que duelen de la hostia, pero difusas; están, pero no están, sabemos que nos duelen, pero al no poder verlas, tampoco entendemos bien qué coño nos pasa y si es real o es una paranoia que nos estamos montando...

Eso nos hace sentirnos avergonzados o raros, que no lo estamos haciendo bien. Porque todo el mundo entiende que no puedas o no tengas ganas cuando tienes fiebre, pero no cuando tienes ansiedad, pena o lo que cada vez es más frecuente, que a veces la vida te canse y te parezca que no tiene mucho sentido.

Eso hace que todos llevemos la procesión por dentro, en silencio culposo por no saber muy bien qué contar y porque todo Dios parece estar bien con sus vidas. Más allá del COVID-19, la verdadera plaga de nuestra época es que parece que nunca podamos estar satisfechos y en paz con nosotros mismos.

En este libro te explico qué cojones ocurre en nuestra actual y vacía sociedad, que hace que, a pesar de sus comodidades materiales y la tecnología, estemos en la puta mierda.

Somos una cultura deshumanizada, en la que parece que todo tiene que ser bonito, *instagrameable*, ideal. Comparándonos con eso, es normal que no tengamos claro si de verdad somos suficientes, y es que, hoy en día, tanto sabes, tienes o atractivo eres es igual a tanto vales, ese es el sino de nuestra época, el valor del ser humano reducido a su productividad, igual que si fuera ganado.

Por eso no es de extrañar que seamos una puta barata que se obliga a hacer cosas que no quiere, mientras finge que disfruta y tiene una actitud positiva para tratar de gustar a otros y conseguir su aplauso.

Mendigamos «me gusta», y para eso buscamos cursos de autoayuda que nos enseñen a ser «nuestra mejor versión», y nos dejamos la puta vida en intentarlo, sin importarnos que al hacerlo acabemos exhaustos, ansiosos o vacíos, pero, sobre todo, ignorando y reprimiendo la parte de nosotros que sufre.

Basta ya de «salir de la zona de confort», vamos a empezar a estar cómodos, a descansar, a darnos permiso de ser lo que somos realmente, porque no somos perfectos, pero ni puta falta que nos hace.

Basta ya de meternos tanta puta caña a todas horas, de no estar nunca contentos con lo que somos, de faltarnos el respeto y tratarnos como no lo haríamos ni con el vecino y de ser nuestro peor enemigo, juez y verdugo sádico de nosotros mismos en el que nos damos de latigazos (pero también los recibimos) para intentar hacerlo más y mejor, para llegar a tener cosas que creemos que nos harán más felices y seguros, pero que solo nos dejan vacíos.

Construimos una relación con nosotros mismos en la que tenemos un mulo que tira de un arado, donde solo nos

importa que el mulo esté bien, e invertimos en él (cursos de desarrollo personal, libros de autoayuda...), para garantizar que es productivo y ayuda mucho en la cosecha.

El bienestar real del mulo, si es feliz o no, no nos importa una polla.

Este no es un libro en contra de querer avanzar en la vida, del esfuerzo o de conseguir objetivos, algo que no tiene nada de malo en sí mismo; este es un libro que busca que te replantees desde dónde haces las cosas y qué clase de relación construyes contigo mismo, ya que solemos ser nuestros jueces y verdugos más crueles. Aparte de procurar que reconsideres algunas cosas, no voy a ofrecerte mucho más, ya que creo que la psicología, al igual que la filosofía, no debe darnos un camino marcado, igual para todos, para seguirlo, sino desconcertarnos para que seamos nosotros los que nos planteemos nuestros propios interrogantes, y de esta forma, poder encontrar nuestras propias respuestas que se conviertan en el camino a seguir por cada uno.

Te contaré muchas cosas en primera persona, en especial, te mostraré mis propias heridas y mi sufrimiento, y cómo, por intentar gustar, acabé generándome dolor e incluso alguna vez fui poco acorde con mis principios. Y no te lo mostraré como una bonita historia de superación, sino para normalizar una forma de relacionarnos con nosotros mismos que si bien está supergeneralizada, casi nadie reconoce en voz alta.

Me niego a ser otro experto que parece que es el puto modelo a seguir y que siempre tiene una respuesta sobre qué hacer y la forma adecuada de hacerlo (metiendo un montón de palabras de neurología y en inglés para que todo parezca muy científico), tampoco quiero ser un gurú iluminado que parece alejado del resto de los mortales y que no sabe lo que es el miedo, la ansiedad, la rabia o la tristeza,

una jodida mezcla entre monje tibetano, Jedi y Steve Jobs al que nada le afecta, imperturbable hasta el final.

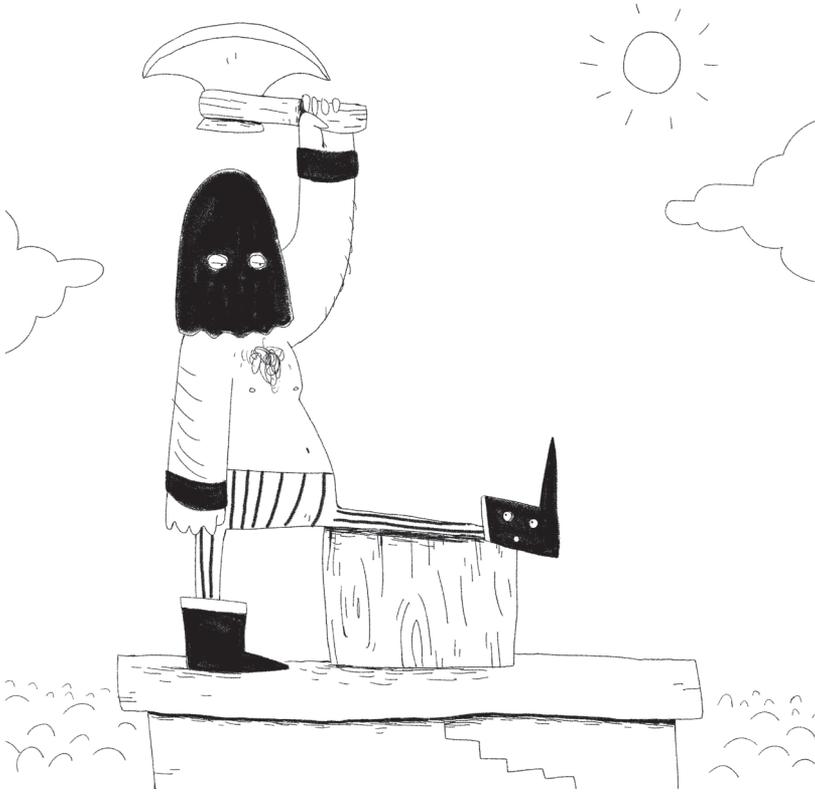
Soy un ser humano que ha sufrido (y eso no me hace especial, que eso lo hacemos todos) y voy a intentar brindar mi experiencia no tanto para que te sirva de algo, sino como ejemplo para ilustrar algunas cosas y, sobre todo, que sea un espejo donde puedas verte reflejado sin sentirte juzgado y que normalicemos de una puta vez el malestar que padecemos todos y que llevamos por dentro detrás de una careta de seguridad y optimismo con una estúpida sonrisa dibujada en la cara mientras por dentro estamos asustados o llorando, ya que no sabemos si realmente somos suficientemente buenos.

Nos sentimos niños temerosos de que no nos quieran, por eso procuramos agradar y hacerlo bien. Pero ya es hora de que asumas que eres un puto adulto, y has de decidir si quieres creer a quienes te han hecho sentir que no eres bueno o mandarlos a tomar por culo y empezar a aceptarte incondicionalmente.

Si quieres ser libre, tendrás que asumir su precio: el rechazo.

En este libro te intentaré explicar cómo puedes hacerlo ayudándote de la autocompasión, la aceptación propia, el perdón y a pelear por ti. La congruencia contigo mismo es el camino para poder sentirte en paz con lo que eres realmente, por encima de si lo haces bien o mal, de si tienes éxito o la cagas.

También te hablaré de todo eso de lo que ya no se habla, pero que creo que sigue siendo valioso y que influye más en nuestra felicidad y bienestar que lograr no sé cuántas mierdas: descansar, tener una rutina agradable que merezca la pena vivir, ver a la gente a la que queremos y contarnos cómo nos va, hacer esas polladas que nos gustan, pero para las que nunca tenemos tiempo porque «no son importantes», y alguna que otra cosilla más.



No te voy a vender la moto, no creo que un libro haga cambiar realmente a nadie, para eso está la psicoterapia, pero sí creo que este trabajo puede ayudarte a tomar distancia de toda esta mierda enfermiza de la obsesión con la productividad. Voy a meter los dedos en tus putas heridas para que te des cuenta de cómo te duele la caña que te das y el poco respeto con el que te tratas; te voy a confrontar con tus miserias, pero, para no ser un capullo, también te voy a contar las mías, todo con la finalidad de que te remuevas y quizás desde ahí puedas empezar a cambiar, a darte cuenta de que no merece la pena que seas tu peor enemigo para conseguir objetivos o el «me gusta» de nadie.

No puedo garantizarte nada más allá de mi buena voluntad, y un texto lleno de una psicología distinta a la habitual, más humana y cruda, sin buenismos, pero también sin exigencias y llena de palabrotas.

Si quieres probar, vamos a intentarlo, será un honor y un privilegio contarte toda esta movida.