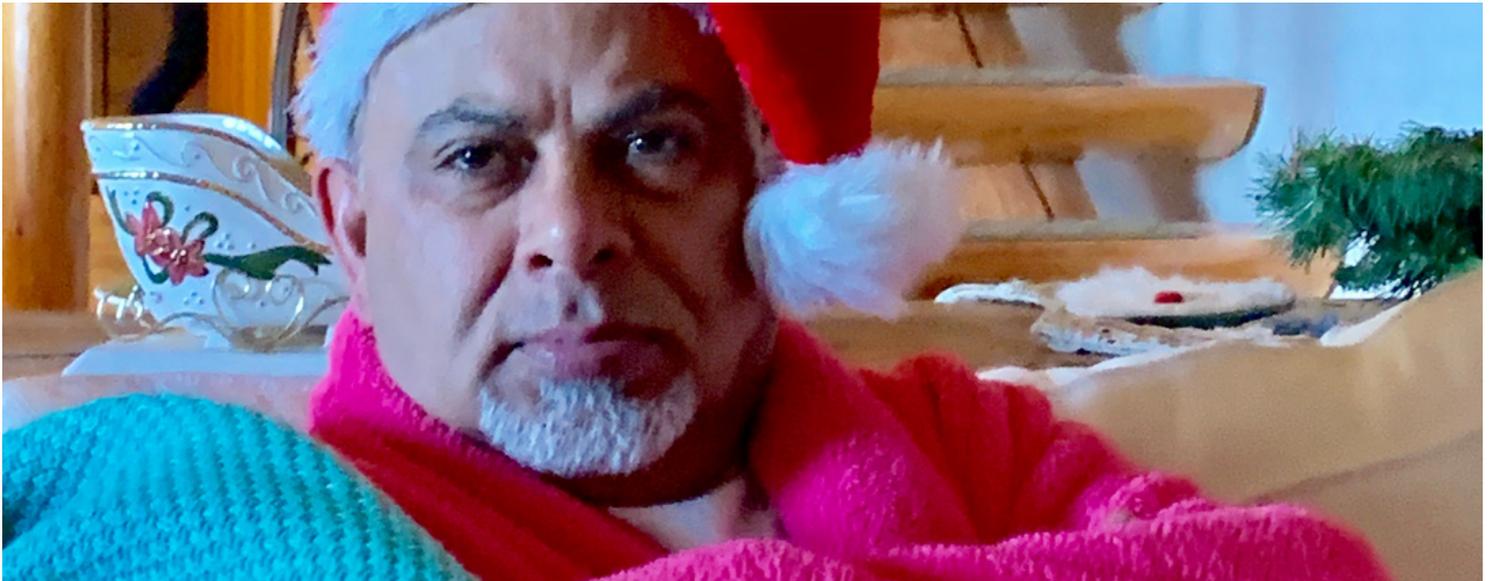


DECÁLOGO PARA QUE LOS GURÚS NO TE AMARGUEN LA VIDA

DIVULGACIÓN FRENTE A LA POSITIVIDAD EXTREMA



CARLOS SANZ ANDREA



Los apóstoles del pensamiento positivo y de la “psicoterapia de la opresión” están de celebración en estas fechas. No solo porque el entorno les brinda una predisposición más adecuada para vender su mensaje, sino porque las ventas de sus libros suelen dispararse con los obligados regalos.

En estos tiempos confundimos con facilidad una salud mental equilibrada con el pensamiento positivo. Demasiado a menudo se regalan y promocionan libros de gurús basados en generalidades u obviedades, que en numerosas ocasiones desembocan en opresión y culpabilidad y que tienen sus bases en peligrosas pseudoterapias como la Bioneuroemoción. Así, quienes no siguen estos principios de pensamiento positivo extremo pueden llegar a sentirse excluidos y culpables.

Frente a los divulgadores de esta distorsión de la terapia cognitivo conductual creemos que es importante desarrollar un decálogo que contemple los matices, las circunstancias, que permita empatizar con las personas, y no caer en generalidades que no funcionan.

DECÁLOGO

Por ello, **el psicólogo Carlos Sanz Andrea, en colaboración con Ricardo Mariscal, responsable de relaciones institucionales de #SaludsinBulos**, han elaborado un decálogo dirigido a advertir sobre los peligros para la salud de este pensamiento positivo extremo en estas fiestas:

1) **No te sientas culpable si no eres capaz de querer incondicionalmente a los demás.** En estas fechas hay mucha gente que no va a contactar con sus seres queridos porque les han ocurrido cosas graves, y cualquier gurú positivo o profesional sanitario que ejecute mala praxis puede pensar que estas rupturas deben ser solucionadas, y que la reconciliación es la salida más bonita y correcta, sobre todo en este tiempo tan especial. No es así, hay cosas imperdonables, hay contactos que están mejor sin reiniciarse. Puede sonar poco "navideño" pero es vital mantener lo que fuera de esta época hemos razonado (ya sea con un profesional o con nosotros mismos) que es mejor dejar que se extinga.

2) **Hay sucesos terribles y no se pueden negar.** En el mundo y en nuestra vida hay tragedias, hay injusticias. Ningún sesgo, ninguna explicación, ninguna prédica de positividad extrema anulará eso. ¡Cuidado con quién etiquete tu actitud como "terribilitis"! La negación de la realidad lleva a una desconexión que inevitablemente desemboca en el desprecio, o minimización del sufrimiento de tus semejantes. En estas fechas se producen grandes despliegues de hipocresía, está bien disfrutar, pero no tapar lo crónico y lo estructural.

3) **Las quejas son normales.** Los gurús del pensamiento positivo te dirán que "la gente fuerte emocionalmente no se queja nunca". Gran parte de lo que expresamos día a día son quejas y demandas. Las personas que rechazan toda queja viven paradójicamente en un infierno de represión, son incapaces de conectar con las peticiones de otros seres humanos, y sienten que su comportamiento resulta artificial en un intento desesperado por cumplir con la mordaza emocional y mental que predicán. ¡Así que quéjate, quéjate bien, si sabes hacerlo con elegancia o incluso con humor tu valor social y tu conexión crecerá e incluso podrás volcar esa necesidad de cambio en luchar por causas justas, por cambios necesarios o por mejorar la vida de los demás en tu trabajo o fuera de él!

4) **No te obsesiones con el diálogo interno.** Los gurús son muy radicales con esto, incluso algunos te hacen repetir cientos o miles de veces las llamadas "afirmaciones positivas" que resultan falsas y postizas, pero la mente no funciona así. No hay un subconsciente que reprogramar ni repetir mejorara tu vida un ápice. De hecho, la experiencia clínica demuestra que aumentar la auto vigilancia del diálogo interno y caer en ritualizaciones suele traer más problemas que soluciones.



5) **Las personas que merecen la pena mantienen la reciprocidad.** Si hablas te atienden, si pides intentan ayudarte o explican porque no pueden, si las quieres ellas te devuelven ese amor. La idea de que no te debe importar cómo te trata la gente es una de las más peligrosas y dañinas que predica la psicoterapia de la opresión. Si queremos un mundo mejor tenemos que priorizar cómo tratamos a los demás y atender a cómo nos tratan.

6) **Olvidate de la felicidad.** El término felicidad no es unívoco, ha ido cambiando según la historia, y según como lo definen los individuos, tampoco hay una receta ideal para obtenerla. Probablemente, cuando más feliz eres menos te das cuenta de que lo eres. Los gurús del pensamiento positivo oscilan entre predicar una humildad extrema y los placeres hedonistas o el endeudamiento, ambas posturas suelen ser artificiosas y no contemplan situaciones y circunstancias.

7) **El autocuidado excesivo es narcisista.** Si ves a gente que habla todo el rato de autocuidado, y que lo usa como un comodín para despreciar cualquier demanda, es una trampa.

8) **Para que sea humor debemos reírnos todos y para que sea amor no debe doler.** Los gurús predicán el humor inoportuno y violento, y el amor como la panacea para aplacar las demandas. Incluso te dicen que hagas bromas cuando discutes con tu pareja. En realidad, no somos más libres o evolucionados por decir todo lo que queremos. Escucha, atiende al contexto, y busca el momento oportuno, que será cuando no vas a herir a las personas.

9) **El trabajo no necesariamente es divertido.** La idea Mr. Wonderful de sumergir todas las actividades de la vida en almíbar te vuelve rígido. No se puede hacer todo en clave de diversión, eso hace que paradójicamente nada lo sea.

10) **Quererte incondicionalmente no es autoestima.** Parece atractivo, adecuado y necesario, pero la Psicología sostiene que la autoestima no consiste solo en lo que piensas de ti. No hay autoestima aislada, este mantra es uno de los más peligrosos puesto que supone atribuir envidia o ignorancia a toda crítica y hay críticas tremendamente acertadas. La rigidez que predicán está asociada al poder, al dinero, a su estructura, nunca tolerarán una crítica por acertada que sea porque de ello depende su modo de vida.

