

BUENAVENTURA DEL CHARCO OLEA

Hasta los cojones del pensamiento positivo

PRÓLOGO DE TONI GARCÍA RAMÓN

«El libro de Buenaventura del Charco nos pone en el sitio y empuja a mirar más hacia dentro y menos alrededor».

Rebeca Yanke (*El Mundo*)

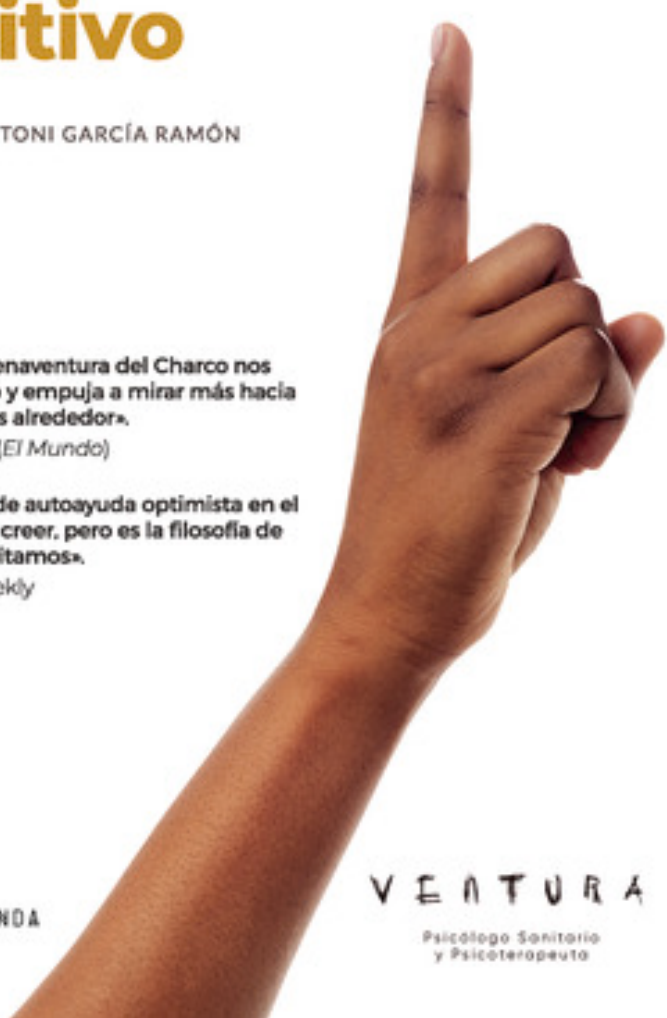
«No es el libro de autoayuda optimista en el que queremos creer, pero es la filosofía de vida que necesitamos».

Publishers Weekly

 SAMARCANDA

VENTURA

Psicólogo Sanitario
y Psicoterapeuta



Hasta los cojones del pensamiento positivo

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

Derechos reservados © 2021, respecto a la primera edición en español, por:

© Buenaventura Del Charco Olea

© Editorial Samarcanda

ISBN: 9788417941413

ISBN e-book: 9788417941802

Producción editorial: Lantia Publishing S.L.

Plaza de la Magdalena, 9, 3 (41001-Sevilla)

www.lantia.com

IMPRESO EN ESPAÑA – PRINTED IN SPAIN

A Juan Pedro Núñez Partido, mi mentor, mi psicólogo, pero sobre todo mi Amigo. Gracias por enseñarme a amarme

Agradecimientos a:

José David Romero por animarme a escribir este libro, a mi hermano Fernando por estar ahí de verdad, a Santi, Gamurris, Macarena, Charlie y Jesús por las sugerencias para el diseño de la portada, a Pilar Marín por ayudarme con la ortografía y a tantas personas (Nora, Borja, Beatriz, Juan Alberto, Javi...) por darme su sincera opinión.

Porque no necesitas ser optimista y que todo sea rosa, necesitas ser capaz de hacer frente a tus problemas para solucionarlos.

Este libro te da una propuesta cruda y honesta de cómo vivir siendo fiel a ti mismo.

Todos los casos de pacientes que cito en el libro muestran un nombre diferente al real para proteger la intimidad de estos y han sido consultados sobre si podía contar su caso.

NO SONRÍAS, PIENSA

**Prólogo de Toni García Ramón,
escritor, guionista y periodista en
Wall Street Journal,
Esquire o *Vogue***

*L'enfer c'est les autres*¹ decía el pensador francés Jean-Paul Sartre. Si al buen Jean-Paul le hubiera toca lidiar con el siglo XXI, hubiera visto cuánta verdad había en sus palabras. Uno sale a la calle solo para verse rodeado de apóstoles del positivismo, tipos que parecen calcos de Esfinge, aquel personaje de *Mystery man*. El filme era una parodia del cine de superhéroes y el tal Esfinge repetía refranes del derecho y del revés. Aquel era su superpoder. «Si dudas de tu poder, le das poder a tus dudas», dice Esfinge. Un hombre que podía partir ramas mirándolas fijamente.

¹ El infierno son los otros.

El mundo está lleno ahora de esfinges, bustos parlantes de sonrisa perenne que creen que no se puede estar jodido, que no se puede estar triste, que no puede uno lamentarse de llevar una vida de mierda. Hay que sonreír hasta cuando un mercenario albano-kosovar te está rompiendo los pulgares con un martillo pilón. Así es cómo hay que arrastrarse por las esquinas de la vía láctea: con el rostro resolutivo, las mejillas rosaditas, la frente alta y el gesto desafiante. Claro que sí, campeón. La vida no va a poder contigo.

El escritor y ensayista británico Christopher Hitchens explicaba cuando ya estaba claro que no iba a sobrevivir al cáncer que le habían diagnosticado, que un día le preguntó al universo: «universo, ¿por qué yo?» Y éste le contestó: «¿y por qué no?». Así son las cosas: un día eres un tipo feliz, y al día siguiente no. Un día te sientes lleno de energía y al día siguiente te cuesta llegar del punto A al punto B. Ya lo decía aquella canción de Unkle. «La vida es un avión que nunca aterriza».

En *Hasta los cojones del positivismo*, Buenaventura del Charco, nos cuenta lo pernicioso que resulta no dejar que las emociones fluyan, para poder ser procesadas, sustituyéndolas por mensajes de Mr Wonderful y como la lacra del positivismo *low cost* se ha colado en el riego sanguíneo social, infectando cada estrato con más fuerza que el anterior. Ahora todos y todas parecemos actores secundarios de *Están vivos*, aquella película de John Carpenter en el que una raza alienígena había esclavizado a la humanidad y por doquier se veían mensajes subliminales que rezaban, «no pienses, sonríe».

Ahora el mundo utiliza términos como «tóxico» con el mismo criterio con el que un mono de Sumatra maneja un arma cargada. Han crecido como las setas los *coachs*, una secta de libre-pensadores de medio pelo que combaten la melancolía y el mal rollo con libros de Paulo Coelho y recetas veganas. El cáncer y

otras enfermedades te atacan porque en otras vidas estuviste triste (dicen), vivimos dentro de un enjambre de consignas que parecen haber salido del interior de una galleta china de la suerte y es imposible dignificar la depresión, porque en realidad eso no existe. «La depresión nos la provocamos nosotros mismos» se oyó decir a uno de los gurús de la alegría artificial.

De repente, la angustia o la ansiedad son emociones que deben ocultarse, a riesgo de ser etiquetado, archivado y apartado, porque en un universo de sonrisas es imposible poner mala cara. Incluso el lenguaje ha empezado a modificarse para incluir una serie de términos que nos permitan adaptarnos a una nueva realidad, en la que hay que ser feliz porque sí. En el que no existe la evolución personal, o la superación, porque ya estamos estupidamente y no hay nada que superar.

Y así, sin hacer ruido, con la resignación del que se hunde en la ciénaga sin dejar de exhibir una sonrisa en la jeta, hemos llegado hasta aquí. Del Charco se ha decidido a sabotear las líneas de comunicación de los amantes del buenísimo y el buen rollo de serie B, con nosotros, los ratones de laboratorio. Por eso *Hasta los cojones del positivismo* es un libro importante, porque por primera vez podemos entender el daño estructural que provoca dejar que se cuelen en nuestras filas los soldados del «no pienses, sonríe». Lo poco humano que resulta negar nuestras debilidades y sustituirlas por seres inertes, salidos directamente de *La invasión de los ultracuerpos*.

Podría pensarse que en realidad este positivismo casi marcial no es residual, que las personas siguen confesando a sus íntimos cómo se sienten realmente, pero lo cierto es que la operación de infiltración está siendo un completo éxito. Por todas partes se vislumbra el terrible efecto que ha causado en la humanidad la ejecución de ciertos parámetros de pensamiento. La misión de buena parte de la psicología moderna es revertir ese daño, en

tiempo real, antes de que sea demasiado tarde y nos hayamos convertido en plantas.

En *Yo soy leyenda*, de Richard Matheson, el protagonista es el último ser humano en un mundo de vampiros. Al final, cuando los vampiros dan con él, las tornas se han revertido: en un mundo de vampiros, la anomalía es el ser humano. En *Hasta los cojones del positivismo*, por fin, uno puede volver a sentirse orgulloso de ser la anomalía.

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

(*La que se avvicina*. Personaje de ficción)

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», recalcaron 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 pacientemente, que el problema ahí radica en que el paciente abstrae 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 ante el 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 esa parte, 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 naif y *light*, a 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 ne-

gativo, entonces corres 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 cubriéndolo 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 decores, 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 la realidad o te impida en-

tender lo que pasa realmente en tu vida para poder solucionarlo, es, sobre todo, 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 y autocuidado hacia sí mismos (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 le acompañe en su llanto, aunque solo sea el mismo, sin que le recrimine o reproche que vea el lado bueno de las cosas o que tenga una actitud más positiva, porque encima no necesitamos una regañina, que se nos enjuicie o cursilerías, pues necesitamos ver que a otro le importamos, tener un hombro sobre el que llorar y que alguien legitimize 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 culpabi-

licemos a la gente ni a nosotros mismos por ser consecuentes, por estar mal, que, si una persona está jodida, bastante tiene para que además le hagamos sentir 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 qué requieres. Eso a veces supone disfrutar y ser consciente de lo bueno en la vida, pero también de acompañarte en el dolor y luchar por ti. Trátate bien y sé realista, no un gilipollas ingenuo montado en un unicornio que va vomitando arcoíris.