

GUERRA A LAS “EMOCIONES NEGATIVAS”

La progresiva comodidad que el desarrollo técnico nos ha proporcionado ha favorecido una menor tolerancia hacia las incomodidades de cualquier tipo. Este proceso, lógico y esperable en el devenir humano, no tendría por qué suponer ningún problema mientras no se trasladase desde el contexto de la realidad física —donde resulta irrenunciable— al contexto de la realidad psicológica. Sin embargo, un área ha acabado por “contaminar” a la otra; y, así, al igual que no toleramos un poco de frío, un leve dolor de cabeza o un lecho excesivamente duro, no queremos en ninguna circunstancia ni durante un solo segundo pasar “malos momentos mentales”, sufrir por “malos rollos” o, en palabras supuestamente más técnicas, tener “pensamientos negativos”. Creer que ambas incomodidades —la física y la mental— se pueden manejar (y sortear) de forma semejante y haber olvidado que cuando tenemos preocupaciones y sufrimos desgracias es lógico encontrarse mal, está suponiendo graves problemas de ansiedad y depresión para muchas personas.

Afortunadamente, hay muchas farmacias

¿Desde hace cuanto tiempo sufre la humanidad dolores de cabeza? Probablemente, desde que existe como tal. ¿Y desde cuándo existen procedimientos químicos realmente eficaces para aliviarlos? Realmente de contrastada eficacia, más o menos unos cien años. ¿Qué hemos hecho pues los Hombres los anteriores novecientos noventa y nueve mil novecientos años? Recurrir a remedios caseros de moderada utilidad y, esencialmente, aguantarnos.

¿Podríamos pasarnos ahora sin pastillas para la acidez de estómago? ¿Y para los dolores de la regla? ¿No hemos necesitado nunca diuréticos o astringentes farmacéuticos? ¿Preventivos para el mareo? ¿Y pomadas que nos alivien de quemaduras y picotazos de insectos? Todos estos productos de laboratorio no son precisamente antiguos. Aunque desde los albores de los tiempos hemos empleado hierbas medicinales, los procedimientos que actúan rápida y eficazmente sobre estos síntomas son tan modernos que nuestros bisabuelos nunca los conocieron.

Para contrarrestar los dolores y malestares físicos, la farmacopea nos ha proporcionado unas armas impagables y, hoy en día, imprescindibles. La medicación que consigue el alivio sintomático y, en muchos casos, la curación de las enfermedades ha supuesto una increíble mejora en la calidad de vida de millones de personas. Sin embargo, tampoco puede olvidarse que el uso masivo de fármacos también ha producido ciertos efectos perversos.

Algunos de estos efectos son bien conocidos y, muchas veces, la propia industria farmacéutica se encarga de divulgarlos. Por ejemplo, es sabido que el abuso de los antibióticos ha vuelto a los virus tenazmente resistentes primero a la penicilina y después a cientos de fármacos elaborados con el mismo propósito. Debido al empleo de analgésicos, hemos rebajado dramáticamente nuestro umbral de resistencia ante cualquier resfriado, gripe, dolor de cabeza o lesión muscular, lo que nos ha convertido en unos seres absolutamente dependientes de estos productos. Por otro lado, el almacenamiento en casa de medicamentos provoca continuamente accidentes por intoxicaciones de todo tipo.

Sin embargo, los efectos a los que hacíamos mención son mucho más sutiles que los arriba mencionados. Pero antes de desvelarlos, vamos a volver la vista hacia otros aspectos de nuestro mundo actual.

Otras fuentes para “la dulce vida”

La comodidad de nuestra vida, obviamente, no se debe exclusivamente a la mejora en los medicamentos; en general, todos los tratamientos médicos han avanzado espectacularmente en la lucha contra el dolor. Casi cualquier intervención quirúrgica o el tratamiento de cualquier enfermedad, han ganado en rapidez y en ausencia de dolor. Los terribles postoperatorios han dejado de ser un martirio difícil de sobrellevar.

Y esta revolución no se ha producido sólo en el ámbito médico: muchos otros cambios también han propiciado que nuestra sociedad vaya escurriéndose hacia la *più dolce vita*. Detengámonos muy brevemente en algunos de ellos.

Nuestra tolerancia ante el frío y el calor ha cambiado drásticamente. Acostumbrados a las casas, locales y vehículos con aire acondicionado y calefacción, enseguida nos parece que el calor o el frío son inaguantables, aunque en realidad siempre estamos muy lejos de los límites a partir de los cuales el calor o el frío impiden trabajar. Pero más que aguantarse, el planteamiento generalizado es “¿Por qué voy a tener que pasar un mínimo de frío o calor? ¿Por qué no voy a estar siempre a la temperatura idónea?” No obstante, si llevásemos esta postura hasta sus últimas consecuencias no podríamos realizar ningún viaje, no podríamos disfrutar del frío de la nieve, ni del sol del campo en agosto. La realidad es que, por desgracia para muchas personas, el que no se reúnan las condiciones de temperatura ideales les priva de salir de casa.

Cualquiera imaginará muchos otros ejemplos que se podrían añadir para demostrar cómo hemos llegado a alcanzar una vida tan muelle. La liberación de muchas tareas en la casa, de muchas horas de trabajo, de desplazamientos interminables, de los sudores ante unas escaleras, de la compra o del entretenimiento (piénsese en ese mundo de sillón que se abre ante nosotros con Internet) es un hecho inapelable. Sin embargo, como en el caso de la mejora médica y de la farmacopea, todas estas ventajas también han supuesto algunos problemas menos evidentes de lo que a primera vista podría pensarse. Desvelemos ya el misterio.

La postura de nunca sufrir psicológicamente

Debido a los cambios de nuestra sociedad, el no tener que soportar ningún dolor, fastidio, demora o alteración, el no tolerar ninguna incomodidad física ha acabado por verse como algo normal. Esto no supondría ningún problema si discriminásemos en qué cosas no tenemos por qué resignarnos. El efecto perverso que alberga un mundo tan cómodo estriba en la generalización que se produce desde un ámbito de nuestra vida (el físico) a otros en los que las cosas no pueden funcionar así. En otras palabras, la eficacia de los fármacos nos ha deslumbrado, las comodidades materiales nos han encantado y las hemos adoptado rápida e irrenunciablemente, y, por todo

ello, al final hemos creído que nuestra vida debía ser así en todos sus aspectos: tanto físicos como psicológicos.

De esta manera, hoy en día, la mayoría de las personas —consciente o inconscientemente— considera que debe hacer lo necesario para tener siempre un estado psicológico de total comodidad, que la mente no debe albergar sino “pensamientos positivos”, que ante la aparición de preocupaciones y desgracias lo mejor es olvidar lo antes posible, que es inútil darle vueltas y vueltas a las cosas... y, además, que esta vida mental es perfectamente posible y que se puede aprender. Detrás de esta concepción hay una creencia simple y fundamental: las personas felices son aquellas que acaban cuanto antes con sus “malos rollos mentales”.

Y... ¿por qué no? ¿Por qué no buscar una solución equivalente a la que proporcionan los fármacos? O, mejor aún, ¿por qué no servirse de fármacos específicos para tal fin? En el fondo, esto lo que esta sociedad anhela.

Dos mundos, dos realidades

Los sufrimientos psicológicos son cualitativamente diferentes a los sufrimientos físicos, pertenecen a otro orden de realidad. Tienen, con toda probabilidad, su correlato biológico, pero no son algo puramente físico-químico. Cuando queremos encararlos igual que hacemos con nuestras dificultades materiales tenemos éxito sólo a medias o sólo durante un tiempo. No podemos olvidar que la postura de nunca sufrir parte de una concepción biológica, mientras que la realidad del hombre (y, desde luego, su salud mental) no puede reducirse a algo sólo biológico, pues, al mismo tiempo, es histórica y social. Y es que acabar con todo malestar psicológico supondría acabar con nuestra memoria, equivaldría a dejar de ser humanos. Como afirmó nuestro gran director de cine Luis Buñuel: “nuestra memoria es nuestra coherencia, nuestra razón, nuestra acción, nuestro sentimiento. Sin ella no somos nada.”

Si una parte de nuestro cuerpo está tan dañada que no podemos vivir con ella cabe la posibilidad, en muchos casos, de eliminarla, bloquearla o amputárnosla; pero si el problema está en un recuerdo, en una experiencia, en un sentimiento ¿cómo podemos extirparlo sin dejar de ser nosotros?

Aunque la psicología clínica se han escurrido, en los últimos tiempos, hacia un modelo biológico, éste no le es propio. Su concepción de la salud y la enfermedad son herederas del planteamiento médico, que ni es social ni histórico. La psicología humana, sin embargo, siempre será algo a caballo entre la realidad biológica y la social. Vivir —vivir conscientemente— implica someterse a continuas incomodidades que nos vuelven cada vez más dueños de nosotros. Más adelante, en el último punto de este artículo, retomaremos y explicaremos con más detalle esta idea.

La moda del no sufrir nunca psicológicamente se ha propagado de tal manera que, hoy en día, cualquier persona considera imprescindible tomar medicación tranquilizadora o acudir a un psicólogo ante acontecimientos dolorosos como la muerte de un familiar, la pérdida de un trabajo o la separación matrimonial. Antes de la existencia de los psicólogos y de los ansiolíticos ¿no pasaban esas cosas? ¿Toda la humanidad ha estado profundamente traumatizada al carecer de esos apoyos? Parece

haberse olvidado que, cuando alguien sufre desgracias de este calibre, *tiene* que pasarlo mal, y que es precisamente el querer olvidarlos a toda costa, el desentenderse, el dejarlos atrás cuantos antes, y no lograrlo, lo que acaba por convertirlos en traumas. Cuando nos negamos a pasarlo mal, cuando deseamos liberarnos de los remordimientos, no sufrir de pensamientos obsesivos, etc. nos encontramos con que tenemos ya dos problemas: por un lado, los remordimientos, las obsesiones, el malestar en sí; y, por otro, nuestro deseo y esfuerzo agotador por evitarlos.

Los psicólogos clínicos y la psicologización del malestar

Aunque parezca llamativo, muchos psicólogos y psiquiatras han sido los primeros en caer en esta trampa y en pensar que —al igual que en el ámbito físico— no hay por qué pasarlo mal un solo minuto. En las terapias somos los primeros en ofrecer soluciones rápidas o en negar que vaya a producirse “dolor” durante el tratamiento; en cambio, no explicamos al paciente que, a lo mejor, es normal que su sufrimiento continúe durante un tiempo indeterminado. Una gran cantidad de profesionales de la salud invita a los pacientes a abandonar sus “pensamientos negativos” y a sustituirlos por “los positivos”, a distraerse, a olvidar, a no hacer caso a las sensaciones, obsesiones, sentimientos... y les comentan que poseen técnicas eficaces para dejar de pensar en sus problemas y para que los olviden y superen definitivamente. Sin embargo, esta situación puede poner al paciente ante tareas que lo agobian aún más, pues la ilusión de verse libre de preocupaciones nunca se acaba de alcanzar. No se trata de cuestionar el trabajo de los psicólogos, sino de reflexionar sobre la visión que se ha proyectado en nuestra sociedad respecto a la ayuda psicológica.

El paciente y el terapeuta viven en el mismo mundo y están sujetos a las mismas influencias. Con mucha más frecuencia de lo que se cree, el psicólogo recomienda aquello que él no ha sido nunca capaz de llevar a cabo. Sin embargo, no por ello deja de transmitir un modelo de “manejo ideal de los problemas” por el que, implícitamente, hace creer al paciente que no está eliminando unos pensamientos y sensaciones que la mayoría de la gente sí tiene bajo control.

Naturalmente, esto no significa que no haya que esperar, ni dejar de sugerir que los problemas acabarán por perder su trascendencia, siempre que haya razones para ello (lo que ocurre prácticamente siempre). Ninguna postura puede llevarse al extremo. Tampoco se está sugiriendo que, ante obsesiones, tristeza, ansiedad... haya que resignarse, o abstenerse de buscar ayuda psicológica, todo lo contrario. Sin embargo, sí hay que entender que cuando se piensa que el mundo interior es controlable *de forma equivalente al exterior* se parte de una premisa tan equivocada que el único resultado posible es la perpetuación y el agravamiento del sufrimiento.

Una manera eficaz de ayudar psicológicamente pasa, precisamente, por no *psicologizar*, o mejor, *medicalizar*, los problemas. Cuando, ante el mínimo padecimiento psicológico recomendamos consultar a un profesional de la salud mental, estamos transmitiendo un mensaje peligroso: “no deberías estar así, *por nada* se debe estar así”. ¿Supone esto, a la larga, una ayuda si las circunstancias pueden repetirse? Y si el mismo psicólogo o psiquiatra felicitan al paciente por haber acudido a consulta cuanto antes, por no haber sufrido, deben ser conscientes de que

está jugando implícitamente con el mismo mensaje: “En este mundo no hay que pasarlo mal ni un minuto”. ¿Es esta una creencia sensata?

Una manera de fastidiar terriblemente a alguien que se encuentra mal consiste en indicarle que *debería ser más positivo*, que *debería tomarse mejor las cosas...* Sin embargo, necesitamos igualmente un tiempo para encontrarnos mal, tenemos derecho a encontrarnos mal. Culpar a alguien por que no vuelve enseguida a mostrar la alegría que todos socialmente debemos exhibir acarrea llevar al sujeto a un círculo vicioso, pues no alegrarse como los demás vuelve a ser un motivo para preocuparse y entristecerse.

Pero entonces... ¿no podemos aprender a controlar nuestra mente?

Muchas personas tienen la certeza de que realmente han aprendido a controlar su mente, que han dado con métodos para sentirse mejor ante los problemas, y que estas soluciones les resultan eficaces incluso al más largo plazo. Mas, como quiera que sean esos métodos, de lo que se puede estar seguro es de que nadie ha dado con un procedimiento psicológico ideal, gracias al cual se relaja o se libera de sus obsesiones y preocupaciones o se desembaraza de sus ataques de pánico o supera su tristeza siempre que lo necesita y durante tanto tiempo como desea. Estamos negando que se pueda controlar la mente hasta ese punto en problemas realmente importantes. Al menos por lo que sabemos de las técnicas de la psicología occidental.

Es obligación de los psicólogos quitar esa falsa esperanza a las personas que vienen solicitándonos esos métodos. Es una ilusión halagadora para los psicólogos, pues los reviste de un atractivo especial, casi mágico (los hombres que pueden controlar su mente y enseñarlo a los demás), pero absolutamente falsa. Cuando se conoce a un psicólogo personalmente se advierte que es una persona como todas las demás respecto a los problemas psicológicos. “Hasta Napoleón es un hombre cualquiera para su ayuda de cámara”.

Aunque parezca una contradicción, mientras estemos intentando controlar nuestra mente, no la estaremos controlando realmente. Y es que el “mundo mental” tiene unas reglas bien distintas del mundo externo: mientras en este último, cuando no quieres algo en general lo puedes evitar (alejándote, apartándote, cambiándolo, etc.), en el segundo, en nuestro interior, si conscientemente no quieres algo no puedes dejar de tenerlo presente. Por tanto, tener una postura en la que buscamos desprendernos de pensamientos que no deseamos, de la ansiedad o de un bajo estado de ánimo tendrá como consecuencia exacerbar estas situaciones. Es algo parecido al resultado que da esforzarse mucho por ser espontáneo. Sólo cuando la vida nos lleva a otras preocupaciones y *dejamos de esforzarnos por controlar nuestra mente o por pensar en otra cosa*, cabe la posibilidad de que nuestras preocupaciones dejen de estar en primer plano.

Muchos procedimientos para relajarse, distraerse y quitarse, al menos durante un breve tiempo, las cosas desagradables de la cabeza son eficaces. Y es precisamente esta eficacia a corto plazo lo que hace que se sigan empleando. Todos sabemos qué fácil es caer en la tentación de lo que está justo al alcance de nuestra mano, aunque sepamos que, a la larga, nos acarreará un perjuicio. ¿Cuántos buenos propósitos de, por ejemplo, mantener un régimen o practicar todos los días ejercicio

físico no se han roto por ello? Precisamente, el que las cosas funcionen durante un tiempo y alivien rápidamente —aunque no solucionen nada de forma definitiva— lleva a que uno perpetúe, quizás perjudicialmente, su empleo.

El sufrimiento en la vida humana

Pocas cosas resultan tan evidentes como que el Hombre es un ser avocado al sufrimiento. La primera Gran Verdad que enseñó Buda fue, precisamente, que el sufrimiento forma parte inseparable de la vida. Nuestra continua aspiración por librarnos del dolor psicológico, se frustra y se frustrará siempre. A nuestro alrededor podemos ver continuamente el espectáculo del sufrimiento. ¿Cómo es posible que se haya olvidado una realidad tan antigua y tan natural para el ser humano? ¿No es el hecho de estar angustiado, preocupado, a disgusto, al menos en un cierto grado, algo inherente a nuestra condición?

Hace unos pocos años se estrenó una película de acción cuyo título era *Matrix*. En esta popular cinta, de ambiente y localización futurista, se dejaba caer una idea muy inteligente: si se quería mantener permanentemente a la humanidad en un sueño, en éste se debía incluir dolor, malestar, frustraciones y padecimientos; en cambio, si en el mundo soñado que se proyectaba todo resultaba ideal —sin incomodidades, en total felicidad para todos, con cualquier deseo satisfecho— la gente acababa comprendiendo que debía tratarse de algo irreal, de una ficción y, tarde o temprano, despertaban. De alguna manera, muy dentro de nosotros (quizás entroncado con nuestra naturaleza), algo nos viene a confirmar que la vida lleva aparejada un cierto grado de sufrimiento y que lo contrario no puede ser un mundo real de humanos.

Muchas tradiciones religiosas (entre ellas las más expandidas en el mundo) y muchos desarrollos filosóficos han destacado desde hace siglos esta verdad. El mundo es un valle de lágrimas, porque en él está presente el peligro, la muerte, la enfermedad, el dolor, la incomodidad, etc. y, sin menoscabo de los aspectos positivos que también conlleva la vida, cuando nos golpean estas penalidades lo lógico es que nos sintamos mal. En realidad, todas estas palabras podrían resumirse con una frase muy simple: “Durante el transcurrir de nuestra vida, cuando vengan acontecimientos alegres nos sentiremos bien y cuando nos alcancen acontecimientos desgraciados nos sentiremos mal.” Sin embargo, no nos resignamos y queremos cambiar la última parte de esta oración: deseamos pasarlo bien incluso cuando vengan acontecimientos desgraciados, cuando tengamos de qué preocuparnos. La lucha por convertir en realidad esta ilusión nos está acarreado un sufrimiento doblemente mayor. Hay que asumir que no podemos estar sin ningún problema.

Gran parte de nuestros agobios psicológicos vienen de no querer aceptar los recuerdos dolorosos, los pensamientos inquietantes, los estados y sensaciones del cuerpo desagradables, y de hacer todo lo posible por alterar la frecuencia o la forma de tales experiencias. Esta manera de actuar está culturalmente aceptada y potenciada. Pero si esa lucha por librarse de los contenidos internos desagradables se lleva al extremo y dado que, necesariamente, tarde o temprano estos contenidos van a aparecer, sólo nos quedan dos posibilidades: o restringir más y más nuestra vida (para no topar con ninguno de esos inconvenientes huéspedes), o recurrir a drogas (y

deben incluirse aquí también los fármacos tranquilizantes) que nos permitan olvidarlos o apaciguarlos.

El sufrimiento es un camino de aprendizaje. Pero no desde un sentido tremendista y exagerado, en el que se causa más daño que beneficio, sino en la medida en que está adaptado a las exigencias de la vida corriente. Las pequeñas frustraciones que vivimos en la infancia (por ejemplo, el que nos priven de un dulce que pedimos en el supermercado, el obligarnos a ir al colegio, a levantarnos pronto...) nos forman para soportar las que se producirán posteriormente. Nuestros caprichos insatisfechos facilitan que aprendamos a demorar las recompensas, algo fundamental cuando pretendemos realizar tareas o llegar a metas que requieren un esfuerzo continuado. Si desde el principio nos hubiesen privado de cualquier exposición a los gérmenes nuestro sistema inmunitario no hubiera tenido la oportunidad de elaborar ninguna defensa. De forma semejante, no tenemos más remedio que sufrir leves padecimientos psicológicos (que son como vacunas) si pretendemos volvernos resistentes. Y, querámoslo o no, en nuestra vida van a aparecer distintas penalidades. La evitación de cualquier malestar psicológico convierte a los sujetos en los seres más vulnerables. Frente a la idea de que para vivir no se debe sufrir, lo cierto es que para vivir (en todo el sentido del término) es imprescindible sufrir, al menos en cierta medida.

Por otro lado las preocupaciones, la ansiedad, la depresión... en un primer momento (y siempre dentro de unos niveles), suelen revelarnos problemas que están surgiendo en nuestra vida y a los que deberíamos prestar atención. Muchas veces —a semejanza de lo que pasa con la fiebre— sirven como señal de alarma, como una indicación de que nos estamos sobrecargado. Si los acallamos con distracciones o con tranquilizantes estaremos olvidando la función adaptativa que frecuentemente poseen. Si no aprendemos de lo que nos resulta doloroso perdemos una información fundamental. Cerrar los ojos a emociones de ira, de pena, de miedo, de confusión nos impedirá aprender de nosotros mismos, también de las cosas que nos importan o nos gustan y, sobre todo, nos impedirá adaptarnos a este tipo de situaciones en el futuro.

Jorge Barraca Mairal

Doctor en Psicología