

OBLIGADOS A PARECER *Felices*

Si se levanta un día de mal humor, tampoco pasa nada. Somos humanos. No vivimos en un anuncio. Es parte de la chispa de la vida.

Por *Jenny Moix Queraltó*

Ilustración de *Alberto Vázquez*

Hace unas semanas comí con una queridísima compañera en el bar de la facultad. Al sentarnos le pregunté cómo estaba, a lo que ella me contestó: "¡Estoy de mal humor!", así que me interesé por ella: "¿Qué ha pasado?". Hace tiempo que nos conocemos, ella adivinó que yo me disponía a escucharla, a entenderla, a apoyarla y me advirtió: "No, no. Quiero estar de mal humor". Con esa frase me aclaró rápidamente que no quería que yo intentara sacarla de su estado, ella quería seguir con su mal humor.

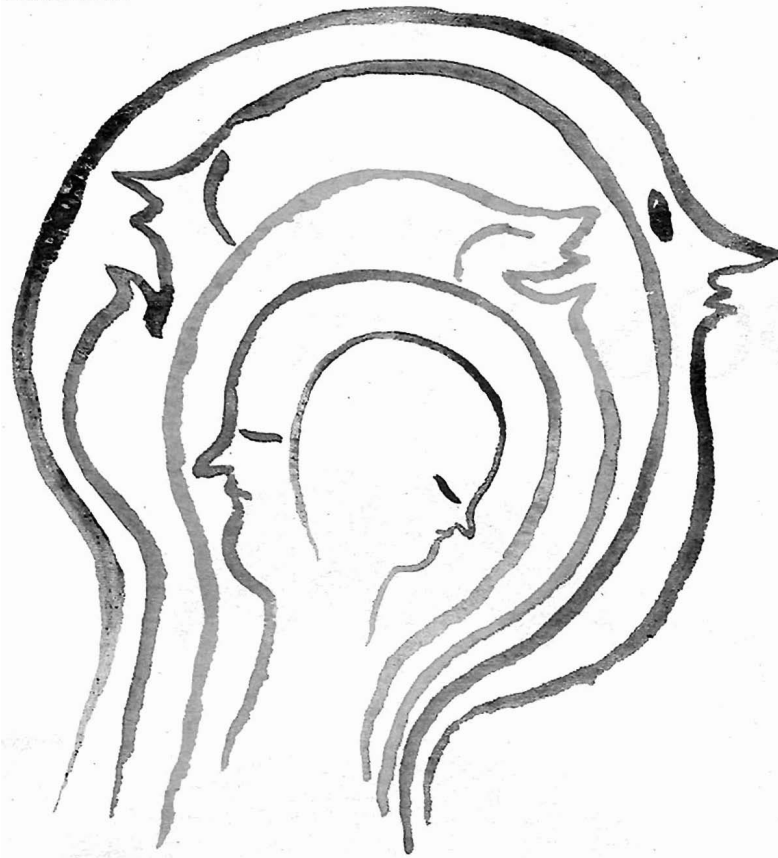
Aunque en principio la reacción de mi amiga pueda parecer un tanto absurda, en el fondo la mayoría de nosotros podemos entenderla perfectamente. Ella reivindicaba su derecho a estar mal porque parece que vivimos presionados a ir con una sonrisa de anuncio pintada en la cara todo el día. Algo realmente agotador.

OBLIGADOS A PARECER FELICES. No sólo la publicidad de nuestra sociedad consumista nos vende la felicidad comprando cualquier producto, sino que incluso muchos de los movimientos espirituales, psicológicos o de crecimiento personal parece que también. Algunas de las personas expertas en estos campos parecen insinuar que si sufres es porque quieres. Y

luego nos prometen que si seguimos sus consejos alcanzaremos la felicidad absoluta. Obviamente, las terapias, las lecturas o los cursos de crecimiento personal nos pueden ayudar, y mucho, pero no interpretemos mal sus mensajes: no podemos alcanzar un tipo de felicidad constante y

eludir el sufrimiento. Sería lo mismo que pensar que si seguimos todos los consejos saludables: practicar ejercicio físico regularmente, comer sano, no fumar... no vamos a morir nunca. En una entrevista a Josep Maria Espinàs, no sólo un escritor, sino un auténtico pensador polifacético, >





ALTIBAJOS CULTURALES

1. Música que nos puede acompañar en nuestros ratos de mal humor:

'Il combattimento di Tancredi e Clorinda', Claudio Monteverdi.
'Helter Skelter', Beatles.
'Orlando furioso', Antonio Vivaldi.

2. Películas con muy mal humor:

'Mejor imposible', James L. Brooks.
'Un día de furia', Joel Schumacher.
'El diablo viste de Prada', David Frankel.

3. Libros que nos pueden ayudar:

'El poder positivo del pensamiento negativo'. De J. K. Norem. Paidós, 2002.
'Terapia de aceptación y compromiso'. De K. G. Wilson y M. C. Luciano. Pirámide, 2002.
'Emociones e inteligencia social'. De I. Morgado. Ariel, 2007.

> cuando le preguntaron si pensaba en la muerte, contestó: "Sí. Ahora quieren hacernos creer que somos inmortales -si no fumas, si haces dieta, ejercicio...-, pero mi experiencia dice que la gente se muere. Y yo no seré una excepción". Ser humano implica morir, y también implica sufrir.

VEMOS NUESTRAS EMOCIONES COMO ANORMALES.

En este mundo que nos venden, parece que no hay cabida para las emociones negativas, para el mal humor de mi amiga. Una de las preguntas que con más frecuencia se nos formula a los psicólogos es: "¿Esto que me pasa es normal?". ¿Y sobre qué preguntan concretamente?, ¿sobre patologías raras? No, ¡la mayoría de la gente pregunta por simples emociones! Personas que transitoriamente están tristes, nerviosas, rabiosas, excitadas, obsesionadas, se inquietan pensando si eso que sienten es normal. Como si los humanos no tuviéramos dudas, inseguridades, complejos y mil emociones en todas sus variedades.

A la preocupación sobre la normalidad de nuestras emociones pueden contribuir también las interpretaciones que hagamos de algunas teorías. Los científicos intentan ordenar la compleja realidad de forma simple para que pueda entenderse. Así, las teorías psicológicas son como esquemas simplificados de nuestra complejidad humana. Pongamos un ejemplo: la mundialmente famosa psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross a través de toda su larga experiencia elaboró una teoría sobre el proceso de duelo que experimentamos cuando perdemos un ser querido. Según esta especialista, las fases de este proceso son: negación, anhelo, ira, depresión y aceptación. Sin embargo, creer que nuestras reacciones siguen un patrón estándar y fijo nos puede llevar a pensar que lo que experimentamos no es normal. A veces, personas que pierden a un allegado se sienten mal si no se deprimen profundamente o si esa muerte no le ha arrancado ninguna lágrima, se sienten culpables porque su reacción no es "lo normal". Sin embargo, un reciente estudio publicado en el *Journal of the American Medical Association* que ha intentado comprobar empíricamente esas fases supuestamente normales ha concluido que la expresión del duelo es un fenómeno muy complejo con una gran variabilidad individual. Si intentamos entender nuestro comportamiento basándonos en lo que nos dicen las teorías, debemos ir con mucho cuidado porque, como las teorías son simplificaciones, fácilmente nuestras reacciones no encajarán y las podremos etiquetar de anormales cuando no lo son.

QUEREMOS EXPLICACIONES FÁCILES PARA NUESTRAS EMOCIONES.

Todos ansiamos explicaciones fáciles sobre todo lo que ocurre, y en especial sobre nosotros mismos. Y además el casi imperativo "conócete a ti mismo" todavía nos anima más. Ni todos los expertos juntos, neurólogos, psiquiatras, psicólogos, filósofos... podrían dar una explicación a la totalidad de nuestra conducta. Así que no nos agobieemos con lo de que "no sé qué me pasa, estoy nervioso, triste, y no sé por qué". Es muy, muy difícil entender nuestra conducta; pensemos que somos un milagro producto de muchos millones de años de evolución. Nuestro cuerpo, nuestro cere-

¿Nos gustaría un mundo donde la gente fuera permanentemente feliz, que no sintiera nostalgia, tristeza, rabia, miedo?

bro, se diseñaron muy lentamente en un mundo que ni siquiera se parece al actual porque el planeta también ha sufrido cambios muy profundos. Y ese viaje, desde los seres unicelulares hasta nosotros, todavía estamos muy lejos de comprenderlo. Nosotros somos un producto del que ni siquiera sabemos el proceso de fabricación. ¿Cómo vamos a entender nuestras intrincadas emociones?, ¿tiene sentido sentirnos mal por no entenderlas?

La evolución, más que como animales racionales, como gustamos etiquetarnos, nos ha diseñado como animales emocionales. Sin embargo, parece que nosotros nos vemos más racionales de lo que somos, hay muchas expresiones que nos delatan, y una de ellas es "no es lógico que...". "No es lógico que Carlos se haya enfadado tanto por esto", "no es lógico que María esté tan triste por una tontería así". ¿Qué significa lógico?, ¿lógico partiendo de qué criterios?, ¿y esos criterios quién los establece? Si ahora nos pidieran que observáramos a un grupo de neandertales y juzgáramos si sus comportamientos son lógicos o no, la petición se nos antojaría bastante absurda; ¿cómo vamos a exigir una lógica a esos seres tan poco evolucionados, tan primitivos? Y, en cambio, con nosotros mismos sí que nos exigimos una lógica, como si nosotros hubiéramos alcanzado un estado evolutivo en el que sólo imperara la lógica y la razón.

Ver el mundo y a nosotros mismos en su total complejidad y ser humildes sobre nuestra propia capacidad para entender y controlar lo que nos pasa puede ser muy beneficioso porque no nos sentiremos frustrados por no conseguir una comprensión y un control totales sobre nosotros mismos.


¿CÓMO NOS GUSTARÍA QUE FUERA NUESTRO MUNDO EMOCIONAL? ¿Se trata de que nos resignemos a nuestra condición humana de seres que sufrimos y experimentamos emociones negativas? No se trata de resignarnos. Imaginemos que nos confieren un poder mágico gracias al cual podemos crear un mundo nuevo donde

Nos exigimos una lógica como si hubiéramos alcanzado un estado evolutivo en el que sólo imperara la razón

somos nosotros los que decidimos qué emociones experimentarán las personas. ¿Crearíamos un mundo donde la gente fuera permanentemente feliz como en un anuncio?, ¿personas que no sintieran nostalgia, tristeza, rabia, miedo...? ¿A

mos como una persona que no sufre en absoluto, un frío empresario. Es un hombre sin emociones, y por eso, de entrada, no nos resulta nada simpático. Su hermano pequeño, interpretado por Sean Penn, es todo lo contrario, es del tipo oveja negra de la familia que ha llevado su vida por derroteros desastrosos, y por eso precisamente, por lo humano que es, Sean Penn nos cae simpático desde el primer momento. Por el cumpleaños del empresario, su hermano le regala un misterioso juego que se mezcla con la vida real. Y ahí empieza la parte trepidante e intrigante de la película, vemos cómo Michael Douglas empieza a vivir emociones realmente fuertes: desesperación, ansiedad, confusión, decepción... El protagonista aprende a ser "feliz"; la experiencia de las emociones negativas lo vuelve humano, lo saca de su frialdad y le hace sonreír. Y en ese final ya queremos a Michael. Este argumento es un buen ejemplo de que las emociones negativas y las positivas van en un mismo pack: o nos creamos una coraza como el empresario o nos abrimos y las vivimos todas.

mos como una persona que no sufre en absoluto, un frío empresario. Es un hombre sin emociones, y por eso, de entrada, no nos resulta nada simpático. Su hermano pequeño, interpretado por Sean Penn, es todo lo contrario, es del tipo oveja negra de la familia que ha llevado su vida por derroteros desastrosos, y por eso precisamente, por lo humano que es, Sean Penn nos cae simpático desde el primer momento. Por el cumpleaños del empresario, su hermano le regala un misterioso juego que se mezcla con la vida real. Y ahí empieza la parte trepidante e intrigante de la película, vemos cómo Michael Douglas empieza a vivir emociones realmente fuertes: desesperación, ansiedad, confusión, decepción... El protagonista aprende a ser "feliz"; la experiencia de las emociones negativas lo vuelve humano, lo saca de su frialdad y le hace sonreír. Y en ese final ya queremos a Michael. Este argumento es un buen ejemplo de que las emociones negativas y las positivas van en un mismo pack: o nos creamos una coraza como el empresario o nos abrimos y las vivimos todas.


TAGHeuer
 AVANT-GARDE EYEWEAR

Verillas de titanio autoajustables,
 pantalla irrompible.

Distribuidores autorizados en: www.tagheuer.com/eyewear

quién le gustaría vivir en el mundo feliz que creó Aldous Huxley? Según Nietzsche, "la vida sin música sería un error".

La música son emociones, así la vida sin emociones también podríamos considerarla un grave equívoco. Por tanto, no se trata de que nos resignemos a nuestra condición humana, sino de que disfrutemos de toda nuestra gama emocional.

En la intrigante película *The game*, Michael Douglas interpreta al protagonista, un solitario millonario que vive rodeado de lujos y que se encuentra en la cima profesional. Al principio del filme lo ve-

y no sabemos por qué motivo, podemos pensar que no somos ni capaces de entender bien las lecciones básicas del "cóncete a ti mismo" y que somos un fracaso porque, a pesar de nuestros esfuerzos, no sólo nos resulta imposible eliminarlo, sino que nuestra frustración lo aumenta. O bien podemos pensar que no hay nada más humano que las emociones (positivas o negativas), que la naturaleza es un complicado misterio y nosotros formamos parte de ella y que más que peleamos con nuestro mal humor vamos a dejarle, como mi amiga, un espacio. ●