

GUÍA PRÁCTICA PARA EVITAR AL PSICÓLOGO

o cómo dejar de crear problemas
y empezar a solucionarlos

Por Marina Díaz - www.psicosupervivencia.com

Esta obra está sujeta a la licencia Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported de Creative Commons. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>.

Antes de empezar

“Vivir es elegir.” - Habana Blues.

En este mundo moderno, lleno de estímulos, información y oportunidades, la pregunta básica a la que se enfrenta todo ser humano día tras día es: **“lo que estoy haciendo ahora mismo, ¿es lo que debería estar haciendo?”** ¿Hay algo más importante, interesante o urgente que leer o que ver? ¿Hay algún sitio mejor donde estar o alguien mejor con quien compartir este momento?”. Por eso, si quiero que te quedes conmigo durante las próximas páginas, más me vale convencerte de que leer esto es exactamente lo que deberías hacer ahora.

Sin embargo, la verdad es que **toda elección es una renuncia**, y que no hay nada más o menos correcto que hacer en cada instante. Al final, terminarás por completar las cosas importantes, así que no te estreses más de la cuenta. Esta guía te ha llamado la atención. Te pica la curiosidad y has llegado hasta aquí. De acuerdo: entonces comprométete con ella y averigua si sacas algo en claro. Por supuesto que hay miles de textos más sobre autoayuda, psicología y crecimiento personal, y cada uno de ellos te aportaría algo, y con cada uno de ellos aprenderías lecciones valiosas, pero este no está mal. Prueba.

La única razón por la que deberías leer esto en este momento es **¿y por qué no?**

Si eliges seguir, te lo agradezco. El tiempo es el bien más valioso del que dispones. Me he esforzado mucho para aprovechar el tuyo y condensar lo mejor de lo que sé sobre evitar loqueros en las próximas páginas. Quizá haya cosas que no entiendas a la primera, o te sientas un poco abrumado al principio. No importa: continúa. Las letras no van a irse a ninguna parte y podrás volver sobre ellas después.

Te recomiendo que tomes medidas para poder leer sin distraerte. Algunas sugerencias: imprime la guía/ descárgala en tu lector de *e-books*/ vete a algún sitio sin Internet. Vamos a hablar de cosas importantes. De emociones, de problemas, del Sentido de la Vida. No puedes andar parando cada cinco minutos para mirar tu muro de Facebook.

Por último, quizá quieras saber algo de mí. Me llamo Marina Díaz y soy licenciada en Psicología y residente de tercer año de Psicología Clínica. Puedes leer mi historia completa [aquí](#), pero se resume en que yo era muy, muy infeliz y ahora mismo soy bastante feliz. Por lo menos, me voy a la cama cada noche razonablemente satisfecha con el rumbo de mi vida y con la manera en que he empleado mi día, y como eso es más de lo que puede decir la mayoría de la gente, me gustaría compartir contigo lo que he aprendido hasta ahora.

¿Listo?¹ Empecemos.

1 A lo largo de la guía utilizaré el masculino neutro, aunque sé positivamente que el 80% de mis lectores son mujeres. En lo lingüístico soy una clásica, qué le vamos a hacer.

No creas en nada simplemente porque lo has escuchado.

No creas en nada simplemente porque ha sido transmitido por muchas generaciones.

No creas en nada simplemente porque ha sido dicho y rumoreado por muchos.

No creas en nada simplemente porque está escrito en las Sagradas Escrituras.

No creas en nada meramente por la autoridad de maestros, mayores u hombres sabios.

Cree solamente después de cuidadosa observación y análisis, cuando encuentres que concuerda con la razón y que conduce a lo bueno y al beneficio de uno y todos.

Entonces acéptalo y vive según ello.

(Atribuido a Gautama el Buda)

ÍNDICE DE CONTENIDO

Primera parte: de qué va esto.....	5
Una breve introducción.....	5
Quién debería leer esto, o por qué no necesitas un psicólogo.....	5
Segunda parte: está la cosa fatal.....	8
La psicopatologización de la vida cotidiana.....	8
Lo que no estoy diciendo.....	9
Consecuencias psicosociales del sufrimiento colectivo.....	10
Tercera parte: tipos de no-enfermos.....	13
Primera categoría: shit happens.....	13
Segunda categoría: eres normal.....	15
Tercera categoría: tienes un problema.....	20
Cuarta parte: la Felicidad Subversiva.....	39
Meditar.....	39
Móntatelo bien.....	41
Pensando desde cero: desaparece, inventa y contempla alternativas.....	43
Que el miedo no te guíe.....	45
Cumple sueños.....	46
Los otros: esos bípedos misteriosos.....	47
Quinta parte: ¿Y ahora qué?.....	51
Mi sueño.....	51
Tu parte.....	53
Agradecimientos.....	55

Primera parte: de qué va esto

Una breve introducción

Esta guía va a ayudarte a evitar al psicólogo. No es que ir al psicólogo tenga nada de malo. Podemos ayudar y, de hecho, lo hacemos. Somos como el instructor de paracaidismo que te da un empujoncito para que te tires del avión. Pero no podemos volar contigo.

Yo no quiero que estés en terapia. Yo quiero que estés viviendo y disfrutando de tu vida. Me gustaría verte sano, activo, funcionando, aportando tu granito de arena a tu familia, tus amigos y la sociedad. No quiero imaginarte tumbado en un diván o al otro lado de una mesa, quejándote de la situación en la que te encuentras y pensando que algo va profundamente mal en ti.

La psicología y la autoayuda son un negocio. Es decir: algunos intentamos ganarnos la vida ayudando a los demás. Esto no tendría por qué ser malo. El problema es que hay dos formas de hacer crecer un negocio. La primera es aumentar el número de personas que se benefician de él, es decir: de clientes. La segunda es **hacer que los clientes necesiten cada vez más bienes y servicios.**

El catálogo de bienes y servicios relacionados con la felicidad y el bienestar es amplísimo. Psicólogos, psiquiatras, terapeutas, coach, libros de autoayuda, clases de yoga, cursos de tai-chi, másters, risoterapia, bioenergética, flores de bach, masajes, feng-shui. La idea es que si consumes suficientes de estos bienes o servicios, alcanzarás ese bienestar que se te escapa y empezará, por fin, a encontrarte bien.

La condición es sentirse bien. Después de eso, ya tendrás tiempo para hacer cosas.

Vivimos en una cultura donde **el sufrimiento es tabú.** Sentirse mal se considera una señal de alarma. Si tienes miedo, estás angustiado, triste o frustrado, tienes que cambiar eso para volver al rebaño de seres aparentemente sonrientes que te rodean. Fíjate en las películas, en las series, en los anuncios de televisión. **¿No te das cuenta de que todo el mundo es más feliz que tú?**

Quién debería leer esto, o por qué no necesitas un psicólogo

Si piensas o has pensado alguna vez que necesitas un psicólogo, lo más probable es que te encuentres dentro de una de estas categorías:

1. Te ha pasado algo muy malo y todavía no has tenido tiempo para asimilarlo. Como decía, vivimos en un mundo que alienta a pasar por encima de los sentimientos negativos sin rozarlos. A veces se supone que los psicólogos tenemos que estar ahí en las situaciones dolorosas para amortiguar el impacto, y el impacto no tiene más remedio que producirse. No hay una forma no dolorosa para tolerar una muerte. No hay forma de pasar por una separación matrimonial

completamente tranquilo y libre de angustia.

Si estás en esta primera categoría, date tiempo. Por supuesto que un estado de ánimo negativo puntual puede complicarse y dar lugar a problemas *de verdad*. Una vez me contaron el caso de una señora mayor que llama a todo el mundo por el nombre de su hijo fallecido. Ni siquiera se da cuenta. La muerte de su hijo se ha convertido en un hecho tan real y omnipresente que no encuentra la manera de separarla de su realidad cotidiana. Pero muchos de esos casos se resuelven solos si la persona se da la oportunidad de experimentar y aceptar el dolor antes de continuar con su vida.

2. Desconoces algunos de los mecanismos básicos de funcionamiento de la mente.

Piensas que experimentar ansiedad o tristeza de vez en cuando y sin motivo aparente es malo. Te parece que los demás conocen algo que a ti se te escapa y que deberías sentirte de otra manera: más lleno de energía, más relajado, más motivado. Sin duda, hay maneras de encontrarse mejor y de dar más sentido a tu vida; para eso estamos aquí. Pero no estás enfermo. **Eres normal.** Comprender el funcionamiento de tu mente te ayudará a aceptarte como eres y a seguir adelante.

3. Tienes un problema. Los problemas existen y hay que solucionarlos. **El problema es la unidad básica de la vida humana:** nacemos y tenemos que resolver el problema de cómo alimentarnos y encontrar refugio y afecto. Crecemos y tenemos que resolver el problema de cómo encontrar pareja. Nos echan del trabajo y buscamos otro, nuestro hijo se porta mal e intentamos educarle. No hay nada de malo en tener problemas. Lo malo es cuando se mantienen. Es necesario que encuentres estrategias creativas y útiles para solucionar tus problemas y evitar que se cronifiquen. Para esto, en la mayoría de los casos te bastará con **generar e implementar soluciones válidas.**

La tercera parte de esta guía te dará más información acerca de cómo lidiar con cada una de las tres situaciones anteriores, para que veas que es más sencillo de lo que parece. Ojo: **que algo sea sencillo no quiere decir que sea fácil.** Ninguno de los tres casos te coloca en una situación de coser y cantar. Superar las desgracias de la vida, aprender cómo funciona la mente y ser capaz de solucionar tus propios problemas son tareas que van a requerir lo mejor de ti: tu comprensión, tu voluntad y tu capacidad para aplicar lo aprendido. Pero no es imposible y, sobre todo, **no es patológico.**

Atención, pregunta: ¿dónde estoy yo?

La diferencia entre un problema y Algo Muy Malo es que un problema es susceptible de ser solucionado, entendiendo solucionado como *que funciona, al menos de momento*. El malestar que genera puede reducirse total o parcialmente realizando cambios en la situación o en nuestra forma de afrontarla. Algo Muy Malo trae consigo un componente de dolor o de estrés que no podemos eliminar de un día para otro, sino que es necesario experimentar y asimilar antes de pasar a otra

cosa.

Una ruptura de pareja es Algo Muy Malo. Ser incapaz de comprometerse por miedo a sufrir otra vez es un problema.

Que se muera un ser querido es Algo Muy Malo. Que después de un tiempo razonable no se haya resuelto el duelo y nos atasquemos en el dolor es un problema.

Que te echen del trabajo es Algo Muy Malo. Encontrar un trabajo nuevo es un problema.

Y en medio de todo eso está la normalidad. Las pequeñas incomodidades. Los días en que no hay quien nos entienda y nos da por pensar que estamos fatal.

La división en tres categorías no implica que seamos un tipo u otro de personas, ni esas categorías son mutuamente excluyentes. Eres normal hasta que se demuestre lo contrario; casi seguro que tienes algún problema; seguro-seguro que en algún momento te va a pasar Algo Muy Malo. Esto quiere decir que probablemente puedas beneficiarte de leer completas las tres secciones. Si quieres, también puedes empezar por la que más útil te resulte ahora mismo y dejar las otras para más adelante.

[¡Hola, futuro jipi! Si te ha gustado lo que has leído y quieres más, puedes suscribirte a la newsletter [aquí](#) para descargar el resto de la guía]