

Contra el pensamiento positivo

Ni siempre somos felices, ni siempre conseguimos lo que nos proponemos, ni pasa nada por no serlo o no conseguirlo. No hay fórmulas mágicas de felicidad



Varios usuarios utilizando 'smartphones'.
PEXELS (EUROPA PRESS)



CARMEN DOMINGO

16 ENE 2024 - 05:00 CET

🕒 **f** **X** **in**  103 

El otro día, [leyendo un artículo en este mismo medio](#), aprendí un nuevo concepto nacido en redes sociales: “filosofía delulu”. Al resumir su significado llevado a la práctica, explicaba el periodista su uso: “*Delulu is the solulu*”, que traducido quiere decir “autoengañarse es la solución”. Carlos Megía aseguraba que en redes decían que, repetido como un

mantra, los jóvenes se adentraban en el pensamiento positivo. Enseguida pensé en autoayuda y las fórmulas mágicas de la felicidad tan de moda ahora, y tan de toda la vida, según las que debemos creer —incluso los hay que se lo creen— que nuestra felicidad depende de nosotros mismos.

¿Que nos quedamos sin trabajo? ¿Que nuestros hijos reciben una educación que los sitúa bajo mínimos en el informe PISA? ¿Que recibimos un mal diagnóstico médico? Pensamiento positivo: “Todo va a salir bien”. Eso, en lo cercano. Ya lo “universal”, por llamarlo de alguna manera: genocidio en la franja de Gaza, hambruna en países africanos, niñas sin derecho a la educación en Afganistán, o miles de ancianos muertos en la pandemia... En eso, amigos, ni pensemos, claro. No vaya a ser que nos demos de bruces con la realidad. Visto con la perspectiva que me da tener ya cierta edad, dejadme deciros que me parece que evidencia cómo *coaches*, psicólogos sin escrúpulos o autores de libros de autoayuda a la caza de lectores ingenuos quieren convencernos de que “Si algo no te va bien es culpa tuya, maja”, restándole importancia a los actores que, sin duda ninguna, son los que en realidad ayudan a que todo nos vaya bien.

Sí, lo sé, nuestro cerebro segrega dopamina y mil otras sustancias que nos ayudan a funcionar mejor si creemos que somos felices, bien, pero, amigos, poco podrán hacer esas sustancias si la realidad no nos acompaña. Quizás nos darán un respiro, pero poco más. “Se trata” —sigo leyendo en el artículo— “de estructurar tu mente hacia lo positivo —no para atraerlo sin más—, sino para creer que es posible”. Y me pregunto cómo pensar en positivo en un país que tiene según los últimos informes la mayor tasa de pobreza infantil de Europa. Cómo, si no actúa el Estado para resolverlo, claro está. Sigo leyendo y veo que la “filosofía delulu” ayuda también a superar el síndrome de la impostora. Ya sabéis, ese pensamiento que —a las mujeres, sobre todo— nos hace pensar que sabemos menos de lo que en realidad sabemos (dicho así con trazo grueso) y nos hace situarnos en un segundo plano. Y me pregunto entonces cómo las mujeres, solo pensándolo, superaremos la selección para acceder a mejores puestos, si los que eligen a sus candidatos suelen ser hombres, y no hay detrás una legislación que obligue a ello.

Recuerdo ahora que hace unos años ya nos bombardearon con imágenes positivas, lemas optimistas en tazas y libretas desde redes sociales o desde “voces autorizadas”. Y ya entonces, muchos de los que queríamos luchar contra ese imperativo de ser felices levantábamos la mano evidenciando un

sinfín de realidades negativas que se vivían en ese mismo momento y que no cambiaban con una sonrisa y éramos mirados como agoreros (siendo suave). Me pregunto ahora qué pasará con esas generaciones, inmersas en la nueva religión del narcisismo, el egocentrismo, las superexpectativas, la autoayuda y el pensamiento positivo qué harán cuando, al final, constaten que no siempre suelen cumplirse.

Porque no basta con creer en el éxito profesional para que este llegue, ni aspirar a un mundo en paz si no exigimos a nuestros gobernantes que apuesten por él, ni creer que viviremos felices si no podemos pagar el alquiler con nuestro sueldo, ni curarnos si no existen una sanidad pública. [Eso por no hablar de que la generación Z](#), amigos, que es la que lo ha puesto de moda según el artículo, ronda ya los treinta años y esto me hace pensar que, quizás, sería mucho más productivo que se pusieran a trabajar pensando en mejorar el mañana de todos, y no en que todo les va a salir bien a ellos. Porque el esfuerzo, el optimismo, la gratitud, la creencia en la felicidad, la sonrisa como respuesta o lo que se nos ocurra, poco o nada tendrá que hacer si ocultamos el lado negativo de las cosas porque, solo siendo conscientes de que existe ese lado, solo así, lograremos hacer algo para intentar cambiarlo.

Y mientras tanto, id pensando qué hacer con aquellos que no conseguirán profesionalmente lo que esperaban, aquellos que se quedarán sin pareja, los que no podrán pagarse una casa propia porque están sin trabajo o los que, por desgracia, se verán afectados por una enfermedad o se les morirá un familiar. Porque ni siempre somos felices, ni siempre conseguimos lo que nos proponemos, ni pasa nada por no serlo o no conseguirlo. A no ser, claro, que deseemos vivir en *Un mundo feliz*, como auguraba Huxley, y prefiramos que los poderosos nos controlen con fármacos las emociones negativas y vivamos narcotizados e inmersos en un pensamiento mágico que cree que la vida solo es sonrisa y brindis.