

# Ir al psicólogo está bien, pero no vivir rodeado de imbéciles es aún mejor

**¿De verdad necesitamos todos ir a terapia o nos iría mejor si pudiésemos librarnos de todas esas personas, trabajos y situaciones que nos amargan la vida?**

Por [Héctor G. Barnés](#)

El Confidencial

18/09/2021

Este jueves, [Pastora Soler](#) fue la primera invitada en la nueva sección de 'El objetivo', el programa de Ana Pastor. En el espacio, distintas celebridades explican sus problemas de salud mental. "La gira la comencé con muchas exigencias, que no es normal que con tantos años tengas ese nivel de nervios, y Sevilla era uno de los días con más aforo", explicaba. "El día antes me levanto con medio gripe, eso me genera un estrés que en medio del concierto me desmayé. Y en medio de eso empieza el problema de verdad. Quizá debería haber parado, pero, por demostrarte a ti misma, dije no, no, no". Soler siguió actuando varios meses. "Ese fue el error, seguir desgastándote, se te olvidaban las letras de las canciones, te distraías, el escenario era el lugar donde disfrutaba, pero me estaba pasando todo lo contrario, era un sufrimiento". Nadie entendía lo que estaba pasando, ni su familia ni amigos, lo que le llevaba a ocultarlo. No es un testimonio banal: es evidente por qué ha sido elegida para inaugurarlo.

El título del espacio, no obstante, resulta un tanto amenazador. "Mañana puedes ser tú". Demasiado amenazador si lo que se pretende es normalizar ir a terapia, desdramatizar un acto que en realidad debería estar desprovisto de todo ese peso mitológico (tanto del estigmatizador como del redentor). Mi propuesta habría sido "Mañana puedes ser tú, pues vale, ¿y qué?". Más normalizador aún sería añadir al testimonio del famoso de turno otro de alguien que acaba de salir del dentista o del urólogo. Si normalizamos vamos a hacerlo hasta las últimas consecuencias.

## **La gran pregunta: ¿estamos deprimidos o es que nuestra vida es una mierda?**

El peligro del entusiasmo bienintencionado es que empiedra caminos al infierno. Todos los déficits pueden terminar convertidos en excesos. Empiezo a detectar una tendencia a convertir la terapia en la solución para todas las cosas, o como he leído en alguna ocasión, "algo que todo tendríamos que hacer una vez en la vida", como viajar a Venecia o hacer 'puenting'. Una experiencia enriquecedora. Un "proceso de evolución personal", como se [refería](#) a la terapia Irene Moreno en 'Buenismo bien'. Otro [síntoma](#): Blackstone, el gigantesco fondo de inversión, [financiará](#) con 100 millones la 'app' de salud mental Ginger. Aquí hay negocio.

Un entusiasmo que corre el riesgo de caer en el solucionismo, es decir, en que la terapia (para ti, para mí, para todos) pase a considerarse la panacea para solucionar cualquier problema o un capricho para clases medias-altas. No nos damos cuenta, pero la mayoría de personas nos enfrentamos a diario con el gran dilema del siglo XXI: ¿estamos deprimidos de verdad o lo que nos pasa es que tenemos que convivir cada día con estúpidos, egocéntricos y egoístas, sobrevivir en trabajos que dan más angustia que satisfacción y atrapados por unas necesidades de vivienda, ocio y costumbres monótonas y alienantes? A lo mejor no necesitamos un psicólogo, necesitamos menos gilipollas en nuestra vida.

En la vida es tan importante saber lo que necesitamos como, aún mejor, lo que no necesitamos. Todo el mundo te va a intentar convencer de que lo suyo es lo que te falta para estar completo. Los propios psicólogos insisten en que es necesario saber cuándo es necesaria la terapia y qué no, qué podemos esperar de ella y qué no. Pero estamos acostumbrándonos a mirarnos a nosotros mismos como el origen y el final de todos los problemas, tras la renuncia al exterior. El mundo es muy difícil de cambiar, pero, a lo mejor, por 50 euros la sesión nos podemos mejorar un poco. La terrible realidad objetiva va a seguir igual, pero lo que sí está en nuestra mano es alterar nuestra reacción frente a ella. Ser resilientes ante la basura.

En otras palabras, si la retirada de Simone Biles propició muy virales debates sobre la [salud mental](#), el autocuidado y demás, ahora que la deportista ha vuelto a comparecer en el Senado de EEUU para denunciar los abusos sexuales de Larry Nassar, estaría bien reabrir también el debate sobre, por ejemplo,

la permisividad estructural hacia las conductas delictivas. O sobre lo difícil que es vivir siendo el objeto de las miradas de todo el planeta. Eso no hay 50 euros (o terapia gratuita) que te lo solucione.

Si no puedes cambiar el mundo, cámbiate a ti mismo

No estoy diciendo, ni de lejos, que la gente no deba a ir a terapia si lo necesita (o lo desea) sin tener que estar expuesta a ninguna clase de estigma, como en el caso de aquel lamentable congresista del PP cuyo nombre no quiero ni buscar que gritó a Errejón: “¡Vete a terapia!”. El acceso a la salud mental que está promoviendo su partido es tan esencial como el acceso a otro tipo de tratamientos relacionados con dolencias físicas. Punto. Pero punto y seguido:

Una vez estamos de acuerdo en esto, la letra pequeña. Existe el riesgo de renunciar a buscar respuestas a los problemas estructurales, que intentemos acabar con ellos alterando nuestra percepción subjetiva de los mismos. Al final, es muy eficiente para empresas y otras instituciones (también la familiar) que ante cualquier dificultad sea el trabajador el que se pregunte qué funciona mal en uno mismo. Como parece ser que escribió alguna vez [Virginia Woolf](#), si no encajas en el mundo, quizá no deberías preguntarte qué problema tienes tú, si no qué problema tiene el mundo.

“Lo político ahora es personal, los problemas se han privatizado y las protestas han sido apropiadas. Y acabas pensando que tú eres el problema. Es culpa tuya que no seas feliz, que no tengas éxito y que poco a poco estés más cerca del desgaste profesional”. Esta es una cita del ‘Manifiesto contra la autoayuda’ de la holandesa Marion Donner, que acaba de ser publicado por Cúpula y que tiene un título original más sugerente aún: ‘Manifiesto a favor de la autodestrucción’.

Nada que no escribiese 20.000 veces Mark Fisher. En este vídeo de arriba, el filósofo lamenta que se haya normalizado la depresión entre los jóvenes sin que nadie alce la voz. “¡No es parte de la vida, antes no lo era!”, grita. “¿Cómo lidia la gente con estos niveles de exigencia que tiene encima? Empiezan a tomar [antidepresivos](#), que ahora son muy comunes. Son casi como un rito de iniciación para los jóvenes”.

La privatización de los problemas (del estrés, dice Fisher), la individualización de toda dificultad nos impide ver que eso que nos está pasando probablemente también le esté pasando al de al lado y eso no quiere decir que los dos necesitemos terapia, sino que podríamos unirnos para encontrar una solución. Pensar que toda la responsabilidad es nuestra es tan peligroso como lavarnos las manos de toda culpa. Acudir a terapia puede convertirse en el primer parche que busquemos cuando la cosa no funcione: y si la terapia no funciona, es que quizás es culpa nuestra por no haber elegido el mejor psicólogo.

La terapia es también algo más que añadir a la larga lista de cosas que tenemos que hacer todos los días para sentirnos bien. Practicar [deporte](#), comer bien, descansar muchas horas, leer, desconectar, pasear, disfrutar de la familia y, sobre todo, no estar estresado. ¡Pero cómo no voy a estar estresado con todas las cosas que tengo que hacer, imagina si, además, tengo que ir al psicólogo! Pasamos la mitad del día sufriendo y, la otra mitad, intentando aliviar ese sufrimiento para poder volver a sufrir cuando suena la alarma. Lo reconozco: jamás he ido a terapia, así que no tengo anécdotas de si me fue bien, mal o regular. Sí conozco casos de gente a los que les fue bien, mal o regular. Lo siento: no hay un cálculo sobre la efectividad exacta de la terapia.

Yo soy de los que, con la boca pequeña, consideran que hay algunas cosas banales que podemos hacer para sentirnos un poco mejor. La terapia es tan solo una de ellas, y tal vez ni siquiera la primera. A mí me gusta tener horarios organizaditos como los de un viejo, escuchar bandas de 'power-pop' de los 70 y los torreznos (a muchos la grasa les da ansiedad, parece ser, pero a mí no), y a veces renuncio a algunos placeres inmediatos para mantener mi paz mental. Lo que sí le funciona a la mayoría es mandar a la mierda todo aquello que le está amargando: es maravilloso el efecto que puede ocasionar, por ejemplo, dejar un trabajo que te roba la energía.

La omnipresencia psicológica puede generar peculiares distopías: un país lleno de infelices que van a terapia. O, incluso peor, un país de gente feliz altamente productiva, perfectamente engrasada para funcionar en el sistema, donde no hay ningún problema de índole social, económica o política, porque todas las dificultades las tienes tú y solamente tú.

fuentes: [https://blogs.elconfidencial.com/espana/mitologias/2021-09-18/ir-psicologo-bien-vivir-rodeado-imbeciles-mejor\\_3291103/](https://blogs.elconfidencial.com/espana/mitologias/2021-09-18/ir-psicologo-bien-vivir-rodeado-imbeciles-mejor_3291103/)