

Entrevista

«Solo aceptando y viviendo las emociones negativas podremos crecer y llevar una vida plena.»

“La tristeza no es un estado indeseable a evitar, sino una oportunidad de autoevaluarnos y dar un paso adelante hacia la verdadera realización personal”.

Entrevista con Nika Vázquez

Licenciada en psicología por la Universitat de València, la carrera de Nika Vázquez Seguí ha estado muy centrada en analizar los estados de tristeza y duelo y su enfoque terapéutico.

Tras realizar un master en psico-oncología en la Universidad Complutense de Madrid, entre otros postgrados, combina su consulta privada con el apoyo psicológico a pacientes terminales y a sus familiares.

Docente habitual de cursos sobre Inteligencia Emocional en diferentes instituciones, durante varios años coordinó una web pionera de apoyo psicológico on-line de la Fundación Eduardo Punset, lo que la puso en contacto con todo tipo de problemáticas.

Me recibe en su consulta de Valencia y esboza una amplia sonrisa para hablar sobre la infelicidad, lo cual, como pronto veremos, no es ningún contrasentido.

¿Por qué crees que en nuestra sociedad se intenta promover el monopolio de la alegría?

Los medios nos transmiten la obligación de sentir y pensar en positivo, de creer que todo irá bien y que seremos felices. Nos animan a bloquear y eliminar las emociones desagradables y a centrarnos en lo positivo de la vida. Pero al intentar hacer eso, dejamos de ser nosotros mismos, lo que paradójicamente nos puede hacer más infelices.



Entonces, no comulgas con los libros de pensamiento positivo.

Depende de cuales. No creo en los manuales que nos repiten hasta la saciedad que pongamos una sonrisa ante las tempestades emocionales que nos vayamos encontrando y nos instan a pensar en positivo porque eso nos ayudará a ser felices. Si nos fijamos bien, esos mensajes son órdenes y, desde mi

punto de vista, toda orden va contra la libertad y contra la felicidad. Por muy buena intención que haya detrás.

¿Tendemos a esconder las emociones que no comulgan con esa felicidad que es una obligación social?

A menudo sí, y para realizarnos como personas debemos descubrir y conocer



todo el espectro de emociones, también las de infelicidad, tristeza, rabia, agobio, desasosiego, melancolía, frustración... Porque solo aceptando y viviendo esas emociones podremos crecer y llevar una vida plena.

Tanto en tu trabajo en la consulta como en el consultorio online promovido por Eduard Punset has tenido acceso a las emociones de cientos, tal vez miles de personas. ¿Cuáles son las predominantes?

Está aceptado en el mundo de la psicología que los seres humanos tenemos y compartimos seis emociones básicas, conocidas como *The Big Six*, que son la alegría, la sorpresa, el asco, la ira, la tristeza y el miedo. Debemos conocerlas y aceptarlas para trazar un mapa de lo que somos, sentimos y vivimos, dejando atrás los tópicos sobre la felicidad.

¿A qué te refieres con esto de los tópicos?

Uno de ellos es la imposición «Tienes que ser feliz». Hace unos meses sentí un escalofrío y una presión en el pecho en la consulta cuando un paciente me dijo

“Vivir en un estado continuo de alegría es igual de insano que vivir en la más profunda melancolía o enfado.”

«tengo que ser feliz, no puedo seguir así».

¿Qué hay de malo en querer ser feliz?

Es bueno y necesario aspirar a ser feliz, pero no debe ser una meta, sino un proceso. Es decir, la felicidad se mide por la capacidad que tenemos de tomar decisiones libremente a lo largo de nuestra vida, no por obligaciones o acciones tomadas sin desearlas o en momentos específicos de nuestra existencia. Por eso, la idea de «tener que ser feliz» rompe con todos los puntos básicos de la felicidad.

Te refieres a una felicidad impostada, no natural...

Independientemente de la autoexigencia que cada uno tenga, hay la

idea errónea de que ser feliz significa reír y adoptar una actitud positiva constante y no tener problemas. Pero, ¿realmente alguien puede vivir así? Imaginémoslo por un momento a alguien que todo el día es feliz, que siente que no tiene problemas, que se ríe de todo lo que le sucede y que siempre tiene palabras de apoyo y ánimo para los demás. A mí me asustaría. Vivir en un estado continuo de alegría es igual de insano como vivir en la más profunda melancolía o enfado.

Por cierto, existe mucha controversia sobre conceptos como «felicidad interior bruta». ¿Se puede medir lo feliz que es un país?

Se ha hecho con las herramientas que tenemos a día de hoy. Un metanálisis realizado sobre 916 estudios que abarcan más de un millón de personas de 45 países distintos ha tratado de obtener la puntuación media, de 0 a 10 respecto a la felicidad que sentimos en el mundo, y la nota final ha sido de 6.75.



Ese sería el promedio mundial de felicidad... No llega al notable.

De los países analizados, el más feliz con diferencia es Dinamarca, caracterizado por una democracia consolidada, la igualdad social y una atmósfera pacífica. En el polo opuesto, el país más infeliz del mundo es Zimbabue, con continuos conflictos políticos y sociales.

Por lo tanto, la persona feliz no sólo se hace, sino que también nace.

Tampoco diría eso... Nuestras circunstancias de vida no pueden en ningún caso determinar lo felices que seremos. Nacer en un país o en otro no garantiza que seamos felices o infelices. Es imposible asumir que la población de Dinamarca al completo sea siempre feliz y la de Zimbabue siempre infeliz. El entorno es solo el medio que tenemos para desarrollarnos, y con esas circunstancias nosotros tomamos un camino u otro.

Volvamos al plano individual. Todo el mundo padece en ciertos momentos de su vida crisis existenciales en las que toma conciencia de su infelicidad. ¿Cuál es su utilidad?

Es bueno que la persona sufra crisis personales, no solo a los cuarenta o a los cincuenta. De vez en cuando hay que mirar atrás y analizar lo que nos

“Ser positivo está sobrevalorado. Pensamos que es la panacea a todo lo malo, inesperado e incontrolable que nos puede pasar en la vida. Y, sin embargo, en ocasiones tiene más inconvenientes que beneficios.”

ha hecho feliz o infeliz, las decisiones que hemos tomado para serlo o para no serlo. Ese análisis es esencial para tomar decisiones de cara al futuro.

Entonces las crisis son necesarias.

Totalmente, porque se trata de estados transitorios de autoevaluación que nos permiten ver que no somos o no tenemos lo que deseábamos y esperábamos. Por eso son tan maravillosas, porque nos hacen conscientes de si somos felices o no y de si queremos cambiar. La motivación que nos da hacer revisión de nuestra propia vida puede ser más potente que el hecho de obligarnos a ser felices porque «toca serlo» o porque es lo que la sociedad y nuestra familia esperan de nosotros.

A enfadarnos entonces...

Provoquemos crisis, estados de perturbación emocional, autocrítica, enfados

con nosotros mismos, sentimientos de frustración y decepción con nuestras acciones, pensamientos y emociones. Ese es el primer paso para un cambio interior, surgido de la motivación y la voluntad, y no desde la necesidad o la exigencia.

Retomando el tema de la felicidad, en nuestro imaginario colectivo a menudo se asocia con encontrar el amor romántico que hemos visto en las películas. ¿Qué opinas al respecto?

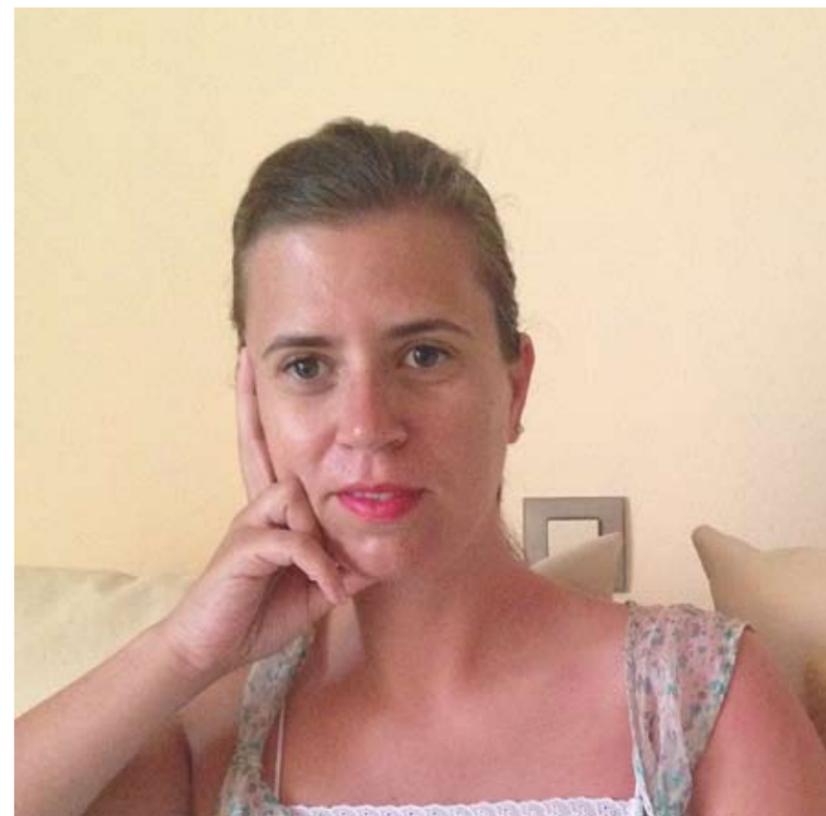
La definición más típica del amor romántico es aquella que nos dan los cuentos de princesas y príncipes que van en corceles blancos, donde ambos son maravillosos, lo hacen todo bien, son felices y comen perdices hasta que la muerte los separa. Esta concepción del amor romántico actualmente predomina en España por encima del 80% de la población.

¿Y es contraproducente para nuestro bienestar esa visión del amor?

Vayamos por partes. El deseo de querer experimentar este tipo de amor y las ensoñaciones que de él derivan pueden provocar sentimientos de mucho bienestar y felicidad. Los problemas empiezan a la hora de poner en práctica las premisas del amor romántico. Por muy maravilloso que sea en los cuentos, eso puede llevarnos a ser infelices ya que viene cargado de falsas creencias y malos hábitos, como la dependencia emocional o pensar que debemos aguantar lo que sea por amor. Nada de esto aporta bienestar ni satisfacción a la pareja.

La generación de nuestros padres, y más aún la de nuestro abuelos, seguían esta filosofía de «aguantar».

Aún se da hoy. Muchas personas se habitúan a una situación de dependencia emocional pensando que es lo normal en las parejas, porque quizá ya vieron ese patrón de comportamiento en su hogar, en sus padres y aprendieron que amar es sinónimo de depender. Pero la dependencia no nos hace libres, sino cada vez más



pequeños ya que nos aleja de nuestra propia esencia al adoptar el modo de ser y de vivir de la otra persona, Y lo hacemos por amor. Pero el amor verdadero nos ayuda a crecer, a tomar nuestras propias decisiones, no coacciona ni provoca miedo.

Sin embargo, quien no tiene amor, lo busca de un modo u otro para ser feliz, ¿no es así?

Mira, cuando un paciente me dice en la consulta que quiere tener pareja suelo preguntarle para qué. En la mayoría de los casos la respuesta es «para ser feliz». Sin embargo, tener pareja en sí no aporta la felicidad. En muchos casos es una fuente de problemas más. Tener pareja es más complejo de lo que creemos, ya que solo cuando no esperamos ser felices estando con alguien, sino habiendo aprendido a estar bien con nosotros mismos, es cuando realmente podemos vivir en plenitud la aventura de tener pareja.

Dejemos por un momento las parejas y vayamos a otro de los tópicos aceptados socialmente: «Hay que ser positivo»

Ser positivo está sobrevalorado. Pensamos que es la panacea a todo lo malo, inesperado e incontrolable que nos puede pasar en la vida. Y, sin embargo, en ocasiones tiene más inconvenientes que beneficios. Por estudios experimentales que se han hecho, sabemos que un cierto nivel de tristeza, siempre que no sea intensa o continuada, puede inducir un razonamiento más analítico para tomar mejores decisiones.

En tu trabajo como psicóloga con enfermos de cáncer habrás encontrado situaciones en las que es difícil ser positivo. ¿Cómo actúa el terapeuta en estos casos?

Cuando trabajaba en el servicio de oncología, acompañaba en el proceso de enfermedad a pacientes con cáncer y sus familias. Recuerdo con especial cariño a Alejandro, un chico de 19 años que, con la enfermedad muy avanzada y con un pronóstico realmente malo, me decía que le enervaba profundamente que las enfermeras, familiares y amigos le dijeran «piensa que todo irá bien, y ya verás como mejoras». Añadía

Indefensión aprendida y psicología positiva

“Resulta curioso que quien fuera el padre de la indefensión aprendida, Martin Seligman, también lo sea de la psicología positiva. Son dos concepciones de la psicología muy diferentes, casi extremas, y resulta paradójico que una misma persona estudiara ambos conceptos.

En 1975 Seligman propuso que la indefensión aprendida es el resultado de la expectativa que un sujeto asume ante la falta de respuesta que sus acciones tienen. Este aprendizaje supone para la persona una falta de motivación para generar nuevas respuestas, un déficit cognitivo para aprender que toda respuesta controla un resultado y reacciones emocionales de miedo y tristeza. En definitiva, la indefensión aprendida no es más que la creencia de que, hagamos lo que hagamos, no podemos controlar nada y ante ese pensamiento aparecen sentimientos de abatimiento y hundimiento.

La psicología positiva, en cambio, es el estudio científico de todo aquello que hace que la vida merezca la pena, y la aplicación de sus resultados a entornos como la educación, el trabajo y el desarrollo personal.”

NIKA VÁZQUEZ

con mucha serenidad: «tengo muy claro que en pocos días, sino semanas, moriré y que me digan eso me frustra. Preferiría que se callaran a que me dijeran eso».

Se dice que las personas que trabajáis mano a mano con la muerte sois radicalmente vitales.

Es así. Cuando te enfrentas a procesos terminales y acompañas a los pacientes, te das cuenta de lo efímera que es nuestra vida, la de cualquier persona, y aprender a valorar el día de hoy. No deberíamos llegar al final del camino para darnos cuenta de que lo único que tenemos seguro es lo que está sucediendo ahora. Por lo tanto, ¡hay que disfrutarlo!

ENTREVISTA DE FRANCESC MIRALLES