

¿Tenemos que sentirnos bien todo el tiempo?

Vivimos en una época en que sentirse bien parece haberse transformado, más que en un deseo, en una exigencia. Se nos invita constantemente a buscar bienestar, eliminar el estrés, alejarnos de aquello que "nos hace mal" y rodearnos de experiencias positivas. El problema aparece cuando comenzamos a interpretar cualquier forma de malestar como algo anormal o como una señal de que estamos viviendo equivocadamente.

La vida psíquica, sin embargo, no funciona de ese modo. La tristeza, la frustración, la angustia, el aburrimiento o la incerti-

dumbre forman parte de una existencia emocional saludable. No todas estas experiencias requieren ser eliminadas de inmediato. Muchas veces necesitan ser transitadas, comprendidas y elaboradas. Cuando intentamos suprimirlas demasiado rápido, podemos perder una capacidad psicológica fundamental: la tolerancia al malestar.

Muchos motivos de consulta psicológica se relacionan precisamente con una baja tolerancia a la frustración y con la asociación del bienestar con lo inmediato y exitoso. Tolerar el malestar no significa resignarse al sufrimiento ni permanecer pasiva-

mente en situaciones dañinas. Significa poder experimentar una emoción desagradable sin sentir que debemos escapar inmediatamente de ella. Supone aceptar que no todas las dificultades tienen una solución instantánea y que ciertas pérdidas, decepciones o frustraciones simplemente duelen.

Paradójicamente, mientras más intentamos garantizar un estado permanente de bienestar, menos preparados podemos quedar para enfrentar aquello que inevitablemente lo interrumpe.

Esto puede observarse en la creciente dificultad para tolerar

la espera, el aburrimiento o la frustración. Vivimos rodeados de respuestas inmediatas: podemos cambiar de imagen, conversación, música o estímulo en segundos. Esa lógica también puede trasladarse a la vida emocional. Si algo incomoda, buscamos rápidamente distraernos, evitarlo o sustituirlo.

Pero la madurez emocional no consiste en no sufrir, sino también en desarrollar recursos internos para atravesar aquello que nos afecta sin quedar arrasados. Incluso las emociones que solemos considerar negativas cumplen una función. La tristeza acompaña los procesos

de duelo; la ansiedad puede advertirnos sobre aquello que nos preocupa; la culpa permite reparar y la frustración nos confronta con los límites de nuestros deseos. Eliminar estas emociones sería también eliminar parte de la complejidad de nuestra vida psíquica.

Existe además otro riesgo: convertir el bienestar en una obligación puede generar culpa. Si todos parecen felices, productivos y emocionalmente equilibrados, quien atraviesa un momento difícil puede concluir que el problema está en él.

Tal vez necesitemos recuperar una idea más humana de salud

mental. Estar psicológicamente sano no significa sentirse bien todo el tiempo. Significa experimentar una amplia gama de emociones, comprenderlas, pedir ayuda cuando sea necesario y conservar la capacidad de continuar viviendo aun cuando, por momentos, la vida duela.



Dra. Miriam Pardo Farfán, académica de Psicología, Universidad Andrés Bello