

Josep Darnés

La burbuja terapéutica

Cómo caí en las trampas
del crecimiento personal y las terapias

arpa

SUMARIO

Nota del autor	13
Prólogo de Víctor Amat	15
Introducción. Dedicado a los perdedores	17
Adultos <i>fake</i>	21
La trampa de la búsqueda	30
La psicologización de la vida	44
Terapeutas chungos	56
Psicología <i>low cost</i> y <i>paulocoelhismo</i>	72
La tiranía de la felicidad	89
La dimensión desconocida	98
La insoportable levedad del ser positivo	119
Oasis terapéuticos y catarsis colectivas	129
La anormalidad cotidiana	148
Mercaderes de abundancia	157

Regreso al pasado	170
Yonkis del amor universal	180
Me quiero, luego existo: la autoestima	194
<i>Supercoaching</i>	201
<i>Mindfulness hangover</i>	211
Epílogo. <i>Detox</i> terapéutico	226
Agradecimientos	235
Notas	238

«Si la libertad significa algo, será, sobre todo,
el derecho a decirle a la gente aquello que no quiere oír».

GEORGE ORWELL

«La primera virtud del conocimiento
es la capacidad de enfrentarse a lo que no es evidente».

JACQUES LACAN

«Todo lo que quiero en esta vida:
que este sufrimiento tenga algún propósito».

ELIZABETH WURTZEL

*A mi familia.
Y en especial a mi padre y a mi tío Simón,
que ya no pueden leerlo.*

*A los que han tropezado y se han levantado.
A los que han sufrido y siguen andando. A los que han
sufrido y tiraron la toalla. A los que no la tiraron. A los
enganchados a los ansiolíticos. A los buenos terapeutas y a
los terapeutas buenos. A los terapeutas chungos
que nos ayudan a ver lo que no nos conviene. A los que
persiguen la felicidad y no entienden qué falla. A los fakes
que se han cansado de disimular. Y sobre todo,
a los perdedores. A todos ellos va dedicado este libro.*

Nota del autor

Toda la información que doy en este libro simplemente tiene un propósito didáctico, no pretende ser útil para diagnosticar, tratar o prevenir nada. Son opiniones propias y, por tanto, no se deben tomar en ningún caso como prescripciones, diagnósticos ni curas para ninguna cuestión médica, psicológica, emocional o espiritual. Cada persona es responsable de cualquier tratamiento, prevención o cura de su salud contando con la ayuda de un profesional competente y cualificado para tales menesteres.

El libro no responde a un orden cronológico, lo que permite su lectura saltando de capítulos según las preferencias e intereses del lector. Sin embargo, recomiendo leer en primer lugar la introducción y los tres capítulos siguientes que enmarcan el resto del contenido.

Prólogo de Víctor Amat

«Me hice sacerdote no para no sufrir,
sino para sufrir eficazmente».

THOMAS MERTON

Hace un tiempo, una soleada mañana, Josep se sentó desmadejado en el sillón que ocupan mis pacientes en la consulta. Aun siendo un hombre brillante y sagaz, con una formación extraordinaria que podríamos calificar de renacentista, me relató las cosas que le preocupaban atormentado por la angustia. En ese primer encuentro, describió su *via crucis* en busca del Santo Grial. Deseaba ser un hombre perfecto, alguien del que su entorno, y en especial sus padres, pudieran sentirse orgullosos. Desgranó las diferentes estaciones en las que había recalado en ese tormentoso viaje y me sentí sobrecogido al escuchar el relato de cuán fracasado se sentía al ver que ninguno de esos enfoques había terminado con su quebranto. Me visitaba, dijo, porque un terapeuta que, por fin, le estaba ayudando, le había dado mi nombre.

¿Cómo podía tener éxito yo donde tantas estrellas del rutilante mundo de la ayuda habían fracasado? ¿Cómo podía

ayudar cuando tanta *prima donna* había enseñado a Josep todas las teorías de cómo sentirse inadecuado? Meditando el asunto, pensé que la solución podía hallarse donde nadie se había propuesto buscar. Un lugar oculto hasta para el talento de Josep.

Josep no necesitaba terapia. Esa era la clave.

Como psicólogo y psicoterapeuta, conozco la tendencia a pensar que todo el mundo necesita una buena psicoterapia. Por no mencionar las legiones de terapeutas magufos, pseudoterapeutas, *psicocoaches* y pastores de no importa qué confesión que están siempre dispuestos a ayudar. En esta profesión, a menudo olvidamos que hay cierto dolor que debemos aprender a sobrellevar y que la «perfección» (léase el crecimiento personal, la maduración, trascender el ego, etc.) no existe.

Muchas personas, como Josep, están ahí afuera sufriendo problemáticas sustentadas por teorías de bajo octanaje que alimentan la cartera de muchos aprendices de mago. La cara perversa del sanador es el farsante, y la línea entre uno y otro, a menudo es muy delgada. Sin embargo, debemos ser capaces de ser honestos como profesionales de la salud, devolver al ser humano su dignidad y, en ocasiones, aprender a inclinarnos ante los propios recursos del paciente.

En el caso que nos ocupa, el brillante Josep Darnés, pensó que su verdadera terapia empezaba ahora, haciéndose cargo de que no es perfecto y desenmascarando algunas de las perversiones del crecimiento personal.

VÍCTOR AMAT