

Pollito feliz

Por **Isabel Ortuno**, Psicóloga

Gabinete Psicológico **María Isabel Ortuno Paniagua**

Máster en clínica y jurídica y Máster en terapia sexual y de pareja

Yo quiero ser un pollito. Todos los pollitos son felices. Los pollitos son animales sensibles e inteligentes, que gozan de socialización natural y disfrutan plenamente cuando toman el sol o se dan baños de arena. Aunque han perdido la facultad de vuelo por la selección artificial del ser humano, ellos se complacen con su vida. Su mundo establece complejas jerarquías territoriales sabiendo cada uno su rango en la pirámide social y viviendo en armonía de acuerdo con ella. No son conformistas, sólo se adaptan. Interactúan reconociéndose entre ellos -por las características de la cabeza-, siendo incluso capaces de aprender comportamientos o trucos nuevos viendo el éxito o el fracaso de otros miembros de su comunidad. Los pollitos sin haber salido del cascarón ya tienen los ruidos que sus madres emiten para protegerlos de los depredadores, incluso éstas prefieren tener nidos privados en áreas protegidas alejados de los malos. Todo para lograr que su pollito nazca para lo que ha nacido: **ser un ser feliz por todas las plumitas de su cuerpo.**

Yo nunca dudé de la inteligencia ovípara, aunque el mito es decir que son tontos. Sus complejas vidas intelectuales y emocionales han sido demostradas. Estas aves entienden la relación entre causa y efecto. Nosotros, algunas veces, dudamos del significado de “causa” y “efecto”, y si nos piden un silogismo, nos perdemos. Pues ellos, sí. Los pollitos sí lo entienden. Lo pollitos prefieren eso, su mundo feliz, sus estrategias para mantener la calma y gozar del pienso que pisan y comen.

Las cabecitas humanas no quieren ser pollitos felices. Ensayan, gracias a su inteligencia, el cómo pensar de forma catastrofista para comprender su mundo desde una perspectiva irracional que magnifica los hechos y las consecuencias y les hace imagi-



nar posibles desastres. Los pollitos definirían las cabezas humanas como personas que exageran las cosas en sentido negativo y que sienten continua ansiedad y miedo ante las posibles contingencias que podrían suceder. ¡Claro! los pollitos dicen que por eso mismo la ansiedad es sólo una sensación humana porque los humanos viven pensando en **LO PEOR QUE PUEDE PASAR**, incluso tienen dichos como: “piensa mal y acertarás”. ¡Cuántas son las gracias que debemos dar al intelecto mediocre que un día puso esto en cabezas humanas! ¿Pensar siempre en lo peor que puede ocurrir es vivir con calma? Los pollitos dirían que no. Puesto que ellos tienen alas y no pueden volar pero se tiran a la arena y al agua dando saltos y disfrutando de los segundos que pasan en el aire. Los pollitos nos quieren indicar que los pensamientos catastrofistas lastran nuestro día a día, conocen

muchos humanos que están todo el día temiéndose calamidades y dibujando ambientes ruinosos sobre lo que puede suceder. De hecho, nos insisten en que adoptamos actitudes trágicas y nos hundimos en un mar de perspectivas tan terribles como improbables. Los pollitos no necesitan ir al teatro, ven un escenario dantesco cuando las personas catastrofistas entran a escena y analizan un pequeño traspies. ¡Con qué facilidad hacen pronósticos negativos y crean crisis de la nada! Esto les lleva a tener miedos: a volverse loco, a perder el control, a tener ataques al corazón, a desmayarse... Dicen los pollitos que si ellos pensasen así tendrían problemas de concentración que afectarían a sus interacciones, de insomnio que afectarían a su necesario descanso y de ansiedad que les quitaría su vital felicidad sustituyéndola por sensaciones depresivas y tristes.

Los pollitos tienen claro que esto se puede modificar y como entienden de silogismos aceptan la conclusión de dos premisas condicionales: 1) Reconozco que soy catastrofista y pesimista. 2) Quiero ser un pollito feliz. Conclusión: voy al psicólogo a que me ajuste mis plumitas para que brillen con el sol.

NOTA para sus cuentas: si alguno de los lectores no tiene pensamiento catastrofista pero al terminar de leer el artículo piensa: “sí ¡muy bonito! Pero... los pollitos son felices porque no tienen mis problemas”; entonces necesita ración doble de ajuste: 1) de plumitas y 2) de tuercas. ¡FELIZ NAVIDAD ovípara!