



llegaron las llamadas intimidatorias y las persecuciones de los *paparazzi*. «Mis hijos tenían miedo de que fuese a morir y de que ellos también murieran». Ellos son su mayor preocupación. «Quiero que sepan que uno puede cometer errores y meter la pata a fondo, pero no tienes que ser amenazado de muerte por ello». Su marido lo entiende y la ha apoyado en todo momento. Con Andy Byron, su exjefe, no tiene relación. Su vida se va recomponiendo, pero Kristin no cree que vuelva a trabajar pronto porque ha perdido el apoyo de sus colegas. Y está indignada con Gwyneth Paltrow

EL MARIDO ESTABA ALLÍ
Su marido, Andrew, del que se estaba separando, la ha apoyado. Y eso que estaba en el estadio y la vio abrazada a su jefe.

UNOS BESOS
Kristin cuenta que ella y su jefe se besaron solo aquel día, aunque 'tonteaban' desde hacía semanas. Tras el escándalo se mantuvieron un tiempo en contacto, pero ya no se hablan.

—exmujer del cantante de Coldplay—, a quien su empresa contrató para, aprovechando el escándalo, 'hacer marca'. Lo hizo burlándose de ella: «Es una hipócrita». ●

MI HERMOSA LAVANDERÍA



Por
ISABEL COIXET

Confusión

Hay una teoría en psicología del trauma que sugiere que el cerebro humano, ante una amenaza demasiado grande para procesarla, simplemente se niega a hacerlo. No es cobardía ni estupidez: es una especie de cortocircuito evolutivo. El mamífero que somos detecta que el peligro excede su capacidad de respuesta y opta por la disociación. Quedarse quieto. Mirar hacia otro lado. Confundirse.

Lo que vivimos ahora podría ser exactamente eso, pero a escala colectiva.

No es que la amenaza nuclear sea nueva, ni el colapso climático, ni siquiera la vergonzosa erosión democrática. Lo nuevo es la velocidad a la que estas amenazas se superponen, se contradicen, se vuelven indistinguibles del ruido. Un algoritmo nos dice que el mundo se acaba mientras otro nos vende unos calcetines con la cara de nuestra mascota. Un líder mundial tuitea algo que podría ser una declaración de guerra o un chiste privado que no entendemos. La ONU publica un informe apocalíptico el mismo día que una plataforma estrena una serie de ficción sobre el apocalipsis

que todos comentamos como si fuera un documental.

Y ahí estamos, en medio de esto, tratando de decidir si comprar productos orgánicos es un gesto político o una estupidez burguesa o si realmente son orgánicos o son un timo. Si preocuparnos por nuestra ansiedad es autoindulgente cuando hay gente muriendo en guerras que ni siquiera sabemos nombrar correctamente. Si tomar antidepresivos es rendirnos o armarnos.

La confusión personal no es el reflejo de la confusión global. Es la única reacción lógica ante ella.

Pensemos en esto: los dirigentes del mundo están oscilando entre la locura y el ridículo. Esto no es una percepción distorsionada por nuestra neurosis. Es un hecho observable. Líderes de potencias nucleares comportándose como bebés malcriados y malignos. Instituciones centenarias

Lo que llamamos 'ansiedad' y 'depresión' podrían ser la respuesta sana al detectar que las condiciones de existencia son insostenibles

siendo desmanteladas con el lenguaje de un foro de Internet. El discurso político mundial convertido en una combinación de amenaza existencial y broma de mal gusto.

¿Cómo se supone que nuestro cerebro procese eso? ¿Con qué categorías mentales heredadas del siglo XX —o del XIX o del Neolítico— vamos a entender un mundo donde la guerra se anuncia en TikTok entre memes y donde

la extinción de especies compite por atención con el escándalo de un influencer que mintió sobre su operación de nariz?

La salud mental se ha convertido en la gran narrativa de nuestra época, sí. Pero tal vez lo que realmente estamos diciendo cuando hablamos de 'salud mental' es: «No sé cómo vivir en este mundo». Y la industria terapéutica responde: «Aquí tienes técnicas para gestionar tu malestar». Respiración consciente. *Mindfulness*. Autocuidado. Ansiolíticos. Antidepresivos. Todo ello útil, todo ello insuficiente, porque el problema no está en nuestra incapacidad para respirar correctamente. Está en que el mundo se ha vuelto literalmente irrespirable.

Los síntomas que llamamos 'ansiedad', 'depresión', 'crisis existencial' podrían ser simplemente la respuesta sana de un organismo que detecta, correctamente, que las condiciones de existencia son insostenibles. Que la estructura narrativa con la que dábamos sentido a la vida —estudia, trabaja, ten hijos, progresa, confía en las instituciones— se ha desintegrado sin que aparezca nada coherente en su lugar.

Estar 'mal de la cabeza' en un contexto así no es una patología. Es lucidez.

El verdadero delirio sería creer que todo está bien, que las cosas tienen sentido, que existe un plan, que alguien está al mando. Esa sí sería una desconexión radical con la realidad. La confusión, en cambio, es la experiencia directa de vivir en un mundo contradictorio, caótico, donde las reglas cambian cada semana y las autoridades han perdido toda credibilidad o cordura.

Tal vez lo que nos pasa no necesita ser curado, sino reconocido: vivimos en el caos, y nuestra mente, honestamente, refleja eso. La confusión no es el enemigo. Es el mapa. ●