



**NO PUEDO CON
ESTO QUE SIENTO**

Este libro no pretende sustituir sino complementar el consejo de un profesional de la salud cualificado. Si sabe o sospecha que tiene un problema de salud, debe consultar a un profesional sanitario. El autor y el editor no se hacen responsables de cualquier pérdida o riesgo asumido, personal o de otro tipo, en los que se incurra como consecuencia directa o indirecta del uso y aplicación de cualquiera de los contenidos de este libro.

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

© 2024, Beatriz Córdova
Derechos exclusivos de edición:
© 2024, Editorial Planeta Chilena S.A.
Avda. Andrés Bello 2115, 8° piso,
Providencia, Santiago de Chile

1ª edición: septiembre de 2024

Ilustraciones de portada:
Josefina Jiménez @jojimenez

ISBN: 978-956-408-623-1

Impreso en: CyC Impresores Ltda.

Bea Córdova D.



NO PUEDO CON ESTO QUE SIENTO

Una guía para comprender
e identificar tus emociones

Revisado por la psicóloga Javiera Aguilar

A Jaime, mi padre, por enseñarme que
la sensibilidad puede ser una virtud.

A Lucrecia, mi madre, por
enseñarme a prestar atención a las
letras de las canciones.

Índice

Introducción	17
¿Por qué rehuimos de algunos sentimientos?	19
¿Cómo evadimos los sentimientos y qué consecuencias puede tener?	22
CAPÍTULO 1	
Odio	27
¿Qué es el odio?	34
Breve (muy breve) recorrido por el odio en la historia de la humanidad	36
El odio en el cerebro	42
El odio en las redes sociales	44
Cómo identificar un trol	53
Espejito rebotín: qué hacer cuando recibes odio en las redes	56
Una historia de terror	63
¿Cómo gestionamos la rabia?	69
No te hagas la <i>good vibes</i> : cómo gestionar el odio que siento	71
Carta a alguien que odio	74

CAPÍTULO 2

Soledad 77

¿Qué es la soledad? 82

Crisis de salud pública 88

Efecto *Lucky* 93

Aprender a estar sola no es lo mismo
que sumergirse en la soledad 95

Recomendaciones 99

CAPÍTULO 3

Celos 103

¿Qué son los celos? 105

Los celos en el cerebro 108

Datos *freaks* de los celos 109

Cómo enfrentar los celos 111

Diferencia entre celos y celopatía 116

Schadenfreude 118

¿Aló, envidia? 121

¿Envidia positiva? 124

CAPÍTULO 4

Tristeza 129

¿Qué es la tristeza? 130

Penas de amor 136

¿Qué es el duelo sino el amor
persistiendo? 140

¿La tristeza nos hace perder la atención?	144
El clima	145
¿Dónde se llora cuando se llora?, dijo Fran Valenzuela	147
La ciencia detrás de las lágrimas	152
Tristeza versus depresión	153
Más datitos	156
Vergüenza y culpa	158
Una lloradita y a seguir	161

CAPÍTULO 5

Frustración	165
¿Qué es la frustración?	167
Estar pegado al teléfono no ayuda	173
¿Quieres saber si tienes FOMO?	174
La frustración como motor creativo	177
Consejos para surfear la frustración	181

CAPÍTULO 6

Y ahora, ¿qué hago con todo esto que siento?	185
Agradecimientos	189

ADVERTENCIA

Por ningún motivo este libro reemplaza la ayuda de un profesional especializado en salud mental, más bien busca ser una compañía en tu proceso de descubrimiento interno. Recuerda que puedes pedir ayuda a un especialista si lo necesitas.

Es como si algo de mí
cierre la puerta que ayer abrí.
Aunque golpees nunca estaré
estoy hundido en mi jardín.

«Navidad», MIRANDA!

CAPÍTULO 1

Odio



Los haters no salen, yo nunca los veo en la calle.

Pa mí que ellos viven en Twitter, je.

«La Jumpa», Arcángel y Bad Bunny

Las vueltas de la vida a veces son inexplicables: no importa qué tanto organicemos o planifiquemos al detalle todo, cuando las fichas del tablero tienen que moverse se moverán. ¿Qué quiero decir con esto?, ya les explico, pero antes vayan por un tecito o bebestible de su preferencia y pónganse cómodas arropadas junto a una mantita.

El mismo día en que firmé con la editorial para escribir este libro fue el día en el que me convertí en la persona más odiada de mi país (quizá exagero un poco, pero cuando terminas siendo *trending topic* se siente un poco así). Probablemente te preguntes qué fue lo que hice, qué cagada tan grande me mandé para estar recibiendo latigazos en la plaza pública que hoy son las redes sociales. «De seguro escribió un comentario homofóbico en Twitter», «en una



de esas dijo algo racista en su pódcast», «capaz la grabaron pegándole a un perrito» pueden ser algunas de las ideas descabelladas que se te vienen a la mente, pero nada de eso sucedió. Fue algo más simple y absurdo...

El escrutinio público vino por no comerme la comida.

Era mayo del 2023, mi primer libro *Mi amiga ansiedad* cumplía casi un año de haber sido publicado y decidí que quería volver a escribir sobre mi forma de sentir las cosas. A mi editor le pareció un buen tema, comenzamos a darle formas a las ideas, armar índices que nos sirvieran de guía para delimitar algo tan vasto como la emocionalidad y cuando creímos que ya había algo medio armado, revisamos los aspectos contractuales y quedamos de firmar el martes 23. Atendí a la reunión junto a mi papá, quien me apoya y revisa que cada paso laboral que dé esté en norma, pero antes pasamos a una cafetería en Providencia. Ese día no había alcanzado a tomar desayuno, así que además del café pedí un sándwich con huevo y palta (combinación que me parece ganadora). El pan estaba contundente y el latte con leche sin lactosa era perfecto, se sentía esa acidez característica que solo encuentras en un café de grano seleccionado.



Después de comer fuimos a la oficina de la editorial que quedaba a un par de cuadras, grabamos unos videos y nos abrazamos con mi editor por este nuevo proyecto que se hacía oficial. Estaba emocionada, pero no pude quedarme demasiado tiempo en las oficinas porque debía asistir a una grabación.



El trabajo de un creador de contenido digital tiene varias aristas, una de ellas es asistir a eventos para generar fotos o videos y poder compartir el material en redes sociales. De esta manera las marcas pueden dar a conocer sus productos desde un punto de vista más cercano que un comercial transmitido en televisión o de la publicidad clásica que vemos en las calles. Y esa vez me tocó cubrir una promoción previa al Día del Completo en una conocida fuente de soda chilena. El día anterior había ido al mismo lugar a entrevistar a rostros de la televisión y el espectáculo, pero esta vez me tocó mostrar que habría una promoción 2x1 en completos veganos.

Cuando me ofrecieron participar de estos dos eventos relacionados con el tesoro nacional que son los completitos no dudé en aceptar. Y cómo no hacerlo si sus ingredientes son pan, vienesa, palta, tomate, mayonesa y ketchup (y cuanta otra cosa más a uno se le ocurra, personalmente soy fan de la salsa americana y el chucrut). Ahora te preguntarás



qué tiene que ver el café de especialidad al que no estoy acostumbrada, el sándwich de huevo y palta y los completos con haber sido *trending topic*.

Advertencia: si eres de las que se asquean con facilidad, recomiendo no seguir leyendo si estás acompañando tu bebestible con algo para comer. Me voy a poner escatológica.

Desde chica siempre he sido sensible de guata, como le llamo yo. En mi libro anterior comenté que me diagnosticaron colon irritable a los ocho años, y desde ese entonces que estos dolores han sido parte de mi personalidad. En general con un té de hierbas y algo de descanso se pasa sin mayor complicación, pero nada hacía presagiar (o quizás estaba más claro que el agua) que la mezcla del café, al que claramente no estoy acostumbrada porque en general tomo uno de supermercado, junto con el huevo revuelto que prepararon en aceite (de nuevo no acostumbrada porque yo lo preparo al agua), iban a producir un corto circuito en mi interior.

Cuando con mi papá nos acercamos a la fuente de soda empecé a sentir que algo no andaba bien. Tenía unos retortijones que no me permitían estar erguida, mi cuerpo me pedía que me pusiera en posición fetal. El local estaba repleto de personas y nos costó encontrar una mesa para grabar el contenido que necesitábamos publicar. Ya me había



comprometido con la marca y no podía desistir a último minuto, ellos contaban conmigo para dar a conocer su promoción.

Pedimos los completos que debían aparecer en el video y mi papá aprovechó de pedir uno adicional para él junto con una porción de papas fritas y una bebida. Cuando la mesera me pregunta qué quería yo recuerdo estar sentada, muy encorvada y con una mano en el abdomen, le pregunté si acaso tenían té o agua de hierbas y me respondió que sí. Le pedí que por favor me trajera una. Mientras esperábamos el pedido, los retorcijones se hacían más fuertes y persistentes en el tiempo. Corrí al baño, que por suerte en ese momento estaba vacío, y me tomé mi tiempo para dejar ir ese café. Me sentía realmente mal, lo único que deseaba era volver a mi casa.

En eso me escribe la chica encargada de la campaña para saber si estaba bien. Le respondo que sí, que salía en un minuto. Cuando abro la puerta del baño me la encuentro frente a frente, junto con una fila de personas esperando para usarlo. Fue de lo más incómodo que he experimentado, ella entró después de mí a un baño que mi amiga Montse describiría como el de la película *La guardería de papá*, donde Eddie Murphy cuida a un niño que tira su caca por el techo y las paredes (gracias, Disney Channel por incluir en tu programación esta



película en *repeat* cuando no había más material). Creo que es una descripción bastante acertada de cómo se debe haber sentido entrar a ese baño luego de haberlo ocupado.



Llegó la comida y para empeorar la situación no era lo que tenía que aparecer en la grabación acordada. En ese momento había dos marcas diferentes de completos veganos, pero como yo ya había probado los que tenía que publicar en el evento del día anterior no vi problema en que simplemente cambiaran la banderita que traía para identificarse como especial, así no era necesario botarlos (en los restaurantes y locales de comida rápida cuando alguien devuelve un pedido equivocado se va directo a la basura; al menos eso me han contado conocidos que han desfilado por estos lugares). La mesera encontró un poco extraña mi petición, pero accedió.

Rápidamente grabé el contenido, lo edité y se lo entregué a la marca para recibir la aprobación y así poder colgarlo en redes. En menos de cinco minutos me dieron el ok, lo publiqué y le pedí a mi papá que por favor nos fuéramos porque ya no soportaba el dolor, necesitaba ir al baño otra vez, pero no quería volver a generar una fila en el local (yo no tengo problema con usar baños públicos, me siento bien cómoda yendo en cualquier parte,



pero cuando los baños están llenos se vuelven una pesadilla).

Nos fuimos y el día continuó con aparente normalidad, aunque sin comer nada muy pesado, mientras trabajaba desde casa. Grabé un capítulo para mi pódcast y cuando apagamos los micrófonos revisé el celular. Miré los DM de Instagram y entré a ver si había algo nuevo en la bandeja de mensajes ocultos. Mi teléfono estaba repleto de mensajes:

Te pillaron.

Qué andai botando la comida, weona.

Eres una mentirosa.

Por qué botai comida, enferma, hay gente que no tiene.

Quedé helada, no entendía qué estaba pasando. Quizás te imaginarás que mi amiga ansiedad, y sus crisis, golpeó la puerta de mi cabeza para generar su caos, pero no; a mi amiga ansiedad no le importan mucho estas cosas (por raro que parezca). Al igual que la primera vez que se viralizó un video mío en el 2017, decidí no mirar ningún comentario ni mensaje más, sabía que si esto estallaba, todo lo que leería sobre mí sería de personas desconocidas con muchas ganas de opinar del tema del momento. Porque para qué estamos con cosas, ¿no es el odio y el escrutinio público algo que nos une como humanidad?