



protagonista

“NOS TENEMOS QUE DESHACER DE LA BASURA EMOCIONAL”

DAVID J. POLLAY

He aquí un tipo que camina por el depresivo mundo actual con una sonrisa. En realidad, es su profesión: atajar la negatividad. Se llama psicología positiva y él es un maestro en el asunto

TEXTO JAVIER MENDOZA FOTO DAVID YELLEN

WOODY ALLEN LLEVA TENIENDO RAZÓN MUCHO TIEMPO: todo hombre cabal necesita un buen terapeuta. Y David J. Pollay es de los mejores. Este hombre sonriente se encarga, básicamente, de ayudar a contrarrestar la negatividad. Y, en la actualidad, son abundantes las vibraciones perniciosas. Hagamos las presentaciones. David J. Pollay, neoyorquino de 46 años, es el director de la Asociación Internacional de Psicología Positiva, tiene una licenciatura en Economía y ha ostentado cargos de responsabilidad en Yahoo, MasterCard y Global Payments, entre otras empresas. Pollay considera que cada uno de nosotros ha venido a este mundo con una misión y, por lo tanto, su tarea principal desde hace años es ayudar a los demás a encontrarla y desarrollarla, sorteando las fuerzas constantes de negatividad que, desgraciadamente, nos rodean cada día. Para ello ha creado una metáfora articulada en torno a lo que él denomina “camiones de basura emocional”, que explica ampliamente en su nuevo libro, *Reciclaje emocional*. “Un día, mientras viajaba en taxi por Nueva York”, explica Pollay, “un coche hizo una maniobra peligrosa y el taxista logró evitar el choque. El otro conductor empezó a insultar al taxista y este reaccionó con una sonrisa. Hablé con el taxista. Me dijo que hay mucha gente que va por la vida acumulando rabia y frustración, y está esperando a la mínima ocasión para verter esa suciedad. Y ya que esto es así, lo fundamental es conseguir que no te amarguen la existencia”.

La solución que aporta Pollay es localizar estos *camiones de la basura emocional* y sonreírles. ¿Qué ocurre cuando estas situaciones se dan en el entorno familiar? “Lo importante es distinguir entre aquellas cosas que uno puede controlar y las que no. Si, por ejemplo, una madre es

de una determinada manera y no va a cambiar, hay que aceptarlo tal y como es. Si realmente queremos hacer algún cambio en su vida, y esta es un regla para comunicarse con el *camión de la basura emocional*, lo fundamental es tratar de buscar el momento en el que ella se encuentra mejor, cuando realmente te trata bien y decirle cuánto la quieres y cuánto te gusta que te trate de esa manera. Ese es el mejor momento para decir algo importante”. Lógicamente, no solo los demás

pueden convertirse en *camiones de la basura emocional*: cada uno de nosotros puede ser uno de ellos. Pollay nos ayuda a evitarlo: “La gente se agobia por decisiones erróneas del pasado y por lo que va a ser de ellos dentro de 10 años. Es inevitable, pero son cosas que no podemos cambiar en el momento. Así que cuando estos pensamientos aparezcan, hay que localizarlos, sonreírlos y dejar que pasen de largo. Nos tenemos que deshacer de esa basura emocional”.

“Todo se me ocurrió cuando vi a un taxista responder con una sonrisa a unos insultos”

POLLAY HA ESTADO DE VIAJE por España dando entrevistas y conferencias con el lema *La felicidad en el trabajo*, un título llamativo en un país con más de cinco millones de parados. “Hay tres cosas que puede hacer la gente sin empleo, porque la economía global no la podemos controlar. Por un lado, incrementar nuestra energía positiva preguntándonos: “¿Qué quiero aprender hoy?”, “¿a quién quiero ayudar hoy?”. Luego, usar los talentos naturales, preguntándonos, como un artista: “¿Cómo puedo hacer que mi talento natural se note en mi trabajo?”. Y, por último, cuestionándonos: “¿Por qué es mi trabajo importante?”. Todos son importantes por alguna razón. Es fácil ser feliz cuando las cosas van bien, el reto está en serlo cuando no va todo tan bien”.



NO ES SOLO UN LIBRO DE AUTOAYUDA

Reciclaje emocional (editado por Zenith), de David J. Pollay, puede parecer un libro más de autoayuda de los cientos que ocupan los atriles de las librerías. Y, sin embargo, no lo es. La clave de su popularidad está en que combina historias potentes con investigaciones científicas y experiencias personales para ofrecer al lector consejos prácticos sobre cómo centrarse en las cosas correctas de la vida y desarrollar hábitos que nos hagan más felices tanto a nosotros mismos como a quienes nos rodean. Este proyecto lo lleva desarrollando Pollay varios años y actualmente lo está introduciendo con éxito en ámbitos tan dispares como cárceles y colegios.

