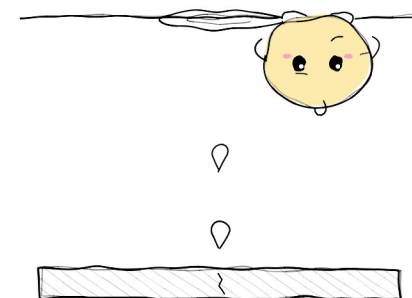


¿Qué te está goteando a ti últimamente?

Cuando algo te duele, lo primero es mirar de dónde viene.

Plic. Plic. Plic. Y a él le empezó a doler la cabeza.

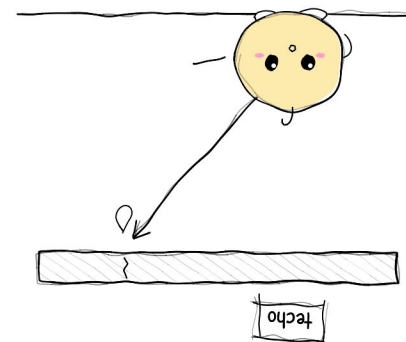


Una noche, en el cuarto del bichito, empezó a gotear.

1 gotera

2 ¿de dónde viene?

El bichito miró hacia arriba. La gotera no salía de él: salía del techo.

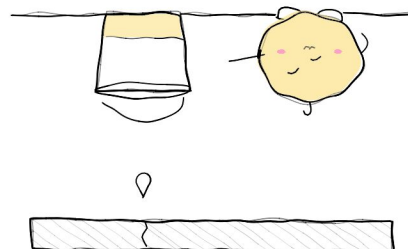


Saber de dónde viene no es buscar a quién echarle la culpa: es ubicar la causa.

De dónde viene lo que te pesa?

3 a tu alcance

Luego miró lo que sí tenía a la mano: una cubeta.



La puso bajo la gota. Esta noche podía dormir.

Lo que puedes hacer hoy es una pregunta: de dónde viene el problema es otra.

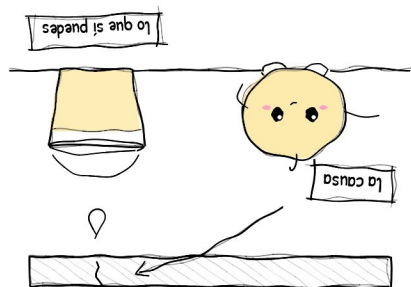
dafico

En un campo de refugiadas sudanesas en Uganda, 69% de las mujeres hicieron cinco sesiones con audio para manejar su atención. Tres meses después tenían menos malestar. Ese malestar venía de la guerra, y eso nadie lo discutía.

En Kenia le dieron plata sin condiciones ni cursos de actividad a 1.372 hogares. Comieron y ganaron más, se sintieron mejor y les bajó el cortisol, la hormona del estrés.

dafico

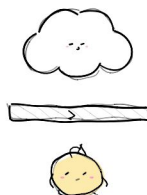
Que el remedio esté en tus manos no quiere decir que el problema venga de ti.



Pero una cubeta no arregla el techo.

4 no es el mismo sifio

tres trampas



«Piensa bonito y se arregla.»

Con 1.043 pacientes de cáncer, sentirse bien de ánimo no cambió cuánto vivieron.



«Nada de lo que hagas sirve.»

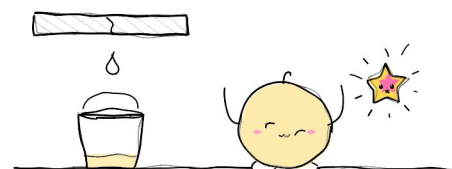
También es una trampa: si nunca miras la cubeta, dejas de ver la que sí tienes.



«El techo está mal, pero...»

Nombrar el techo y luego mandarte a ti a arreglarlo es esquivarlo con buenos modales.

para llevar



Esta semana, cuando algo te pese, apunta dos cosas: de dónde viene y qué tienes a la mano.

Y si no hay cubeta, también vale decir: esto no es mío.

a partir de «Happycracia», de Edgar Cabanas y Eva Illouz; «Sonríe o muere», de Barbara Ehrenreich; y «La tiranía del mérito», de Michael Sandel

Goterita · de Cabanas, Illouz, Ehrenreich y Sandel

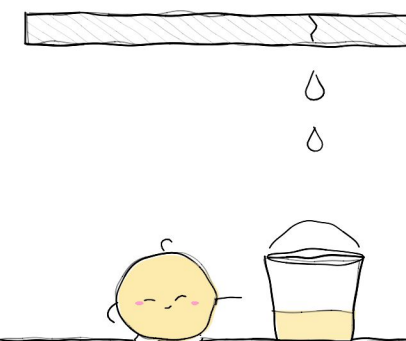
Bogotá · septiembre de 2026

1 hoja · 1 corte · 8 páginas

dominio público (CC0) · si haces una, déjala libre como esta

Goterita

la gotera y la cubeta



una cosa es el techo, otra la cubeta

5 las dos cosas

Entonces el bichito hizo las dos: puso la cubeta y dijo en voz alta que el techo estaba mal.



Cubeta para esta noche, y la palabra para lo que está mal.

Según Ehrenreich, sin poder nombrar lo que está mal, no hay cómo actuar entre varios.