

## **El arte de amargarse la vida (I)**

Rafael Núñez Florencio  
20 mayo, 2019

Teníamos hace unos años en la misma planta en que vivíamos, pero en el piso de enfrente, un vecino hosco y cabizbajo cuyo tono de voz nunca llegamos a conocer por la sencilla razón de que no abría la boca para articular frases o unas míseras palabras, sino tan solo para emitir una especie de gruñido más emparentado con el ruido animal que con la voz humana. Le decíamos «buenos días» o «buenas tardes» y él contestaba –si a aquello se le podía llamar contestación– con un «grrrrrrr» más o menos prolongado, siempre sin mirar a los ojos y casi sin levantar la vista del suelo. Al cabo de unas semanas mi mujer y yo nos referíamos a él de modo habitual, con más ánimo descriptivo que injurioso, como «el cerdo». Lo cierto es que además estaba bastante orondo y un tanto desaseado –para decirlo con elegancia–, razones que coadyuvaban a que el epíteto le cuadrara de modo tan natural y espontáneo que en alguna ocasión a punto estuvimos de nombrarlo de esa manera delante de otros vecinos. El «cerdo» desapareció de nuestras vidas un día, de modo tan silencioso como había llegado y el piso de enfrente –que debía de tener una especie de maldición– pasó a ser ocupado por una pareja no excesivamente joven pero tampoco muy mayor, que se caracterizaba por las discusiones domésticas a voz en grito a partir de las diez de la noche y hasta aproximadamente las tres o cuatro de la madrugada. Todos los días o, mejor dicho, todas las noches: «¡Hijaputa, que te voy a matar!» era lo más suave que escuchábamos. De ahí para arriba. Pero como no pasaba nada, al

final nos acostumbramos.

Cuando nos los encontrábamos en el portal, en la planta o por las escaleras, ella –siempre muy arreglada, con un maquillaje algo ostentoso– sonreía como si fuera la persona más feliz del mundo, tratando obviamente de disimular con aquel rictus a todas luces excesivo e impostado la penosa situación doméstica. Era como si llevara colgado un cartel diciendo «sonrío, pero no te lo creas». Él, en cambio, era de natural agresivo. En contraposición al «cerdo», este no gruñía, sino que arrojaba los «buenos días» o «buenas tardes» como si de un escupitajo se tratara. Vestía de modo impecable, con traje y corbata: debía de ser un alto ejecutivo. A veces coincidíamos en el ascensor. Ustedes, como casi todos, saben lo incómodo que resulta compartir ese escaso metro cuadrado con un vecino con el que uno no tiene nada de lo que hablar, sobre todo cuando uno vive en un piso alto, como era nuestro caso, y el ascensor se demora unos interminables treinta o cuarenta segundos. Evitándonos la mirada y, por decir algo, yo decía por ejemplo «parece que ya llega el buen tiempo, ¿eh?», a lo que él contestaba «la mierrrrda del calor»; si decía «¡qué viento hace!», entonces era «el puto invierno» o, si no, «la *jodía* lluvia»: daba igual. Me recordaba a un viejo amigo de la Facultad, un gigantón que tenía tan mala leche que, según decía mi mujer, si «se chupa, se envenena». Pues bien, ese amigo que, en el fondo yo creo que me quería mucho o, al menos, me apreciaba, me saludó una vez con gran efusividad después de años sin vernos. Me estrechó con tanto ímpetu que pensé en el abrazo del oso: si aprieta un poco más, me deja en el sitio. Tenía tan interiorizada la agresividad que era violento cuando pretendía ser cordial.

Hay sujetos tan amargados que uno tiene que ponerse en guardia incluso cuando manifiestan la mejor de las intenciones. Son aquellos a quienes bien podría aplicárseles la conocida coplilla de Manuel del Palacio: «¡Igualdad!, oigo gritar / al jorobado Torroba. / Y se me ocurre pensar: / ¿Quiere verse sin joroba, / o nos quiere jorobar». Una variante de estos supuestos benefactores de la humanidad la representa el también famoso Juan de Robres de los versos de Juan de Iriarte: «El señor don Juan de Robres, / con caridad sin igual / hizo este santo hospital / y también hizo los pobres». Se dice normalmente que toda esta tropa, los envidiosos, los resentidos y los malhumorados en general llevan en el pecado la penitencia. No lo dudo, pero en el camino hacen la vida imposible a todos aquellos que transitan a su lado. Como dice un conocido mío, un sujeto avinagrado del que procuro apartarme lo más rápidamente que puedo, «yo estaré amargado pero, ¡y lo que jodo!» Pensaba yo en todo esto mientras leía ese famoso opúsculo de Paul Watzlawick que lleva por título *El arte de amargarse la vida* (original de 1983, pero hay varias ediciones posteriores, como esta de la editorial Herder). La amargura de la que trata Watzlawick es tan aleccionadora como la estupidez que disecciona Carlo Maria Cipolla o la felicidad que aborda Julian Barnes. Los tres autores citados, por otro lado, tienen mucho en común, empezando, naturalmente, por un sentido del humor que hace más pensar que reír.

Lo primero que me hizo pensar en el último de los autores citados, Julian Barnes, es una frase que se encuentra al comienzo: «no hay nada más difícil de soportar que una serie de días buenos». Nos pasamos la vida, dice Watzlawick, buscando la felicidad, creemos que persiguiéndola terminaremos por darle alcance, y lo peor que puede sucedernos es que la encontremos, porque de ese modo comprobaremos que la felicidad al fin conseguida deja rápidamente de proporcionar felicidad (si es que en algún momento la proporciona). Tanta literatura en torno a la felicidad no nos ha dado una

obra maestra comparable a las que existen sobre la muerte, la desgracia, las calamidades y los infortunios. Cuando puede establecerse la comparación en un mismo autor, no hay la más mínima duda: por ejemplo, «el Infierno de Dante es incomparablemente más genial que su Paraíso». Más o menos viene a ser lo mismo que yo he oído expresado en términos más pedestres: «el Cielo debe ser aburridísimo y, por lo menos, en el Infierno se está calentito». Pero, más allá de las proclamas escatológicas, lo cierto es que aquí, en la tierra, necesitamos al menos una dosis diaria de desdicha. No hay nada más aburrido que un día perfecto y, si usted, querido lector, es capaz de soportarlo, le reto a que aguante otro día perfecto igual y luego otro y otro, a ver hasta cuándo aguanta: «No nos hagamos ilusiones: ¿qué seríamos o dónde estaríamos sin nuestro infortunio? Lo necesitamos a rabiar, en el sentido más propio de esta palabra».

Ahora bien, sentadas estas premisas, la cuestión no es que a uno la vida le amargue por pura casualidad. Por supuesto, la vida nos amarga la vida a todos, pero no se trata de esto, al buen tuntún. Watzlawick lo expresa muy bien: arrastrar una vida amargada está al alcance de cualquiera, «pero amargarse la vida a propósito es un arte que se aprende, no basta tener alguna experiencia personal con un par de contratiempos». Insisto, estamos hablando de un arte y, como todo arte, tiene sus reglas. En el fondo, el librito de Watzlawick puede leerse como el negativo o la contrafigura de esos libros de autoayuda que nos prometen desde la portada cómo alcanzar el éxito o conseguir una vida feliz. Para empezar, pueden hacerse ejercicios con el pasado: «Según dicen, el tiempo sana las heridas y los sufrimientos. Puede que sea cierto, pero no importa que nos alarmemos. Pues es perfectamente posible escudarse contra esta influencia del tiempo y convertir el pasado en una fuente de amarguras».

Además, una de las grandes ventajas de aferrarse al pasado es que de ese modo apenas nos deja tiempo para ocuparnos del presente. Mirar hacia atrás, como la mujer de Lot en la Biblia, puede proporcionarnos maravillosas oportunidades: para perderlo todo. Y hablando de pérdidas, déjenme que les reproduzca la anécdota que se menciona en el libro, aparentemente un chiste, pero con mucha más enjundia de lo que parece: «Un borracho está buscando con afán bajo un farol. Se acerca un policía y le pregunta qué ha perdido. El hombre responde: “Mi llave”. Ahora son dos los que buscan. Al fin, el policía pregunta al hombre si está seguro de haber perdido la llave precisamente aquí. Este responde: “No, aquí no, sino allí detrás, pero allí está demasiado oscuro”». Ahora apliquen la enseñanza derivada del caso a sus propias vidas. Si lo ven muy complicado, el autor les ayuda: «¿Le parece a usted absurda la historieta? Si es así, busque usted también fuera de lugar. La ventaja de una tal búsqueda está en que no conduce a nada, si no es a *más de lo mismo*, es decir, nada». Buscando soluciones de esta manera no solucionaremos nada, pero, en cambio, lograremos cosechar unas considerables dosis de frustración. De esto se trata.

Por momentos, uno diría que Watzlawick se pone hasta serio. Juzguen ustedes el tono de su mensaje: «En estas pocas y simples palabras, más de lo mismo, se esconde una de las recetas de catástrofes más eficaces que jamás se hayan formado sobre nuestro planeta en el curso de millones de años y que han llevado a especies enteras de seres vivientes a la extinción». Ahora bien, si lo pensamos fríamente no tendremos otra posibilidad que darle la razón: «Más de lo mismo», dice. En efecto, somos animales de costumbre. Y como andamos perdidos en el mundo, vamos tanteando las soluciones como sucede con los bichos de laboratorio cuando se les somete a un experimento de

prueba y error. Si en el curso de esas diversas pruebas acertamos con la solución, decimos aquello de «¡Eureka!» o, simplemente, alardeamos de haber hallado la piedra filosofal. Nos aferramos tercamente a unas respuestas o soluciones que en algún caso o en algún momento dieron resultado: eran eficaces o, a lo mejor, hasta las únicas posibles. Pero, «el problema de toda adaptación a unas circunstancias determinadas no es otro que éstas cambian». La mayor parte de los seres humanos actuamos como si de una vez y para siempre hubiéramos accedido a la panacea, la solución universal. Por los motivos que sea, argumenta el autor, tanto los animales como los seres humanos tendemos a mantener «estas adaptaciones óptimas en unas circunstancias dadas, como si fueran las únicas posibles para siempre». Esto nos lleva a una doble obcecación: «primero, que con el paso del tiempo la adaptación referida deja de ser la mejor posible, y segundo, que junto a ella siempre hubo toda una serie de soluciones distintas, o al menos ahora las hay».

¿Para qué nos sirve todo esto en nuestra determinación de amargarnos la vida? Una vez más, el lector no va a encontrarse en la situación de tener que aplicar la receta. Watzlawick es tan amable –o tan explícito, si lo prefieren– que no sólo nos da todo hecho, sino que lo detalla casi al milímetro: «La importancia de este mecanismo para nuestro propósito es evidente». El aspirante a la vida desdichada sólo debe atenerse a dos sencillas normas: la primera, afirmar que «no hay más que una sola, posible, permitida, razonable y lógica solución del problema»; debe, pues, actuar en consecuencia, persuadido de que, si sus esfuerzos en este sentido no dan resultado o no consiguen el éxito, ello «sólo indica que uno no se ha esforzado bastante». No hay nada que amargue más que el esfuerzo inútil. La segunda norma es complementaria de la anterior, pues se basa en que bajo ningún concepto y a pesar del fracaso cosechado en la aplicación de la regla anterior, uno puede poner en duda el supuesto mismo de que únicamente hay una solución posible. Así que «sólo está permitido ir tanteando en la aplicación de este supuesto fundamental». Si encuentran todo esto complicado, mucho mejor, pues es señal inequívoca de que están en el buen camino. Freud lo llamaba neurosis, pero el nombre es lo de menos. Lo importante es que ustedes la sufran bien, como diría Gila. Y, de paso, pongo aquí un punto y aparte para darles tiempo a que destilen su amargura. Seguiré el próximo día.