El arte de amargarse la vida (y II)

Posted on 4 de junio de 2019 by Rafael Núñez Florencio

Entre las instructivas anécdotas –yo no las llamaría chistes– que pueblan el libro de Paul Watzlawick, hay dos que me parecen especialmente agudas y, sobre todo, eficaces para nuestro propósito fundamental, que no es otro, como ya dijimos en el comentario precedente, que amargarnos completamente la vida y, en la medida de nuestras fuerzas, amargársela lo más posible a quienes nos rodean. La primera la toma de la famosa antropóloga Margaret Mead y se refiere a la diferencia de comportamiento entre un ruso y un norteamericano. Este «decía ella, tiende a fingir dolor de cabeza para disculparse de una obligación social molesta sin llamar la atención; el ruso, en cambio, necesita tener realmente dolor de cabeza». Watzlawick resalta lo que es obvio, es decir, que la solución rusa es más elegante y eficaz. Es indudable que el norteamericano consigue su propósito, pero debe afrontar en su interior el sentimiento de culpa, porque sabe que ha hecho trampa. En el caso del ruso, no hay tal, puede presumir de armonía con su conciencia: «Tiene la capacidad de producir los motivos de disculpa que necesita sin saber cómo lo hace».

Actuar de modo que la mano derecha no sepa lo que hace la izquierda: Watzlawick insiste mucho en este principio. Al principio parece algo difícil, pero es cuestión de emplear los procedimientos adecuados. La segunda anécdota que quiero referirles resulta hoy machista y políticamente incorrecta, pero yo les rogaría que no se quedaran en la superficie y, en todo caso, si lo prefieren, cambien los roles masculino y femenino, pues afecta a las relaciones humanas, independientemente de los tópicos o prejuicios que se adjudiquen a hombres y mujeres. Yo la transcribo tal como viene en el libro, teniendo en cuenta que, a su vez, Watzlawick la toma del sociólogo Howard Higman. Cuando una mujer exclama «¿Qué ha sido eso?», espera que su marido deje lo que esté haciendo y se ponga a ver qué pasa. Pero Higman cuenta cómo un sujeto le da la vuelta a la tortilla a esa situación. Sentado en su mesa de trabajo, oye que su mujer le pregunta «¿Ha llegado?» El hombre, sin tener ni puñetera idea de qué es ni a qué se refiere, responde simplemente «Sí». Pero ella no ceja: «¿Y dónde lo has metido?» Él responde a voleo: «Con los otros». Conclusión: a partir de ahí y por primera vez pudo trabajar horas enteras sin ninguna interrupción.

Ustedes se preguntarán, en cualquier caso, qué relación tiene esto con nuestro propósito cardinal de amargarnos la vida. Tengan paciencia. Estamos hablando de la posibilidad de crear una realidad paralela que se superponga a lo que el vulgo, o el mal llamado sentido común, llama la realidad. Esto, en el fondo, es tan viejo y conocido que ya Ovidio en su *Ars amatoria* decía: «Persuádete de que estás enamorado, y te convertirás en un amante

elocuente. Muchas veces el que empezó fingiendo, acabó amando de veras». Dice Watzlawick que el consejo de Ovidio ha sido aceptado con naturalidad a lo largo de los siglos y forman legión los seres humanos que lo han puesto en práctica. Desgraciadamente, el planteamiento de Ovidio pretende ser positivo. Pero cualquiera puede entender que lo que sirve para la dicha también puede servir para la desdicha. Es cuestión, simplemente, de conservar la receta y variar el objetivo. Vamos, pues, a ello.

¿Se puede hacer la vida insoportable sin el concurso de grandes acontecimientos ni, por supuesto, grandes desgracias? ¡Claro que sí! No es tan difícil. Hay que ponerse a ello. Seré práctico y concreto, volviendo a valerme de los ejemplos o ejercicios que recomienda el libro. El de los zapatos me parece especialmente ilustrativo y está al alcance de cualquiera. «Permanezca sentado en el sillón y con los ojos cerrados […] y usted ya empezará a notar lo incómodo que es propiamente esto de llevar zapatos. Tanto da que hasta ahora le hubiese parecido que sus zapatos le iban bien; de pronto notará puntos que aprietan y, de improviso, se hará consciente de otras molestias como escozores, roces, retorcimiento de los dedos, ardor o frialdad y demás sensaciones parecidas. Siga con el ejercicio hasta que llevar zapatos, que siempre le había parecido algo evidente y rutinario, se convierta en francamente molesto. Luego cómprese unos zapatos nuevos y observe cómo en la tienda le parece que le van al pelo, pero después de llevarlos un poco producen las mismas molestias que los viejos». Moraleja: con un poco de suerte, llevar zapatos –cualquier tipo de zapatos– se convertirá en una carga insufrible el resto de su vida.

Una variante llena de penetración psicológica es la relativa a los semáforos. Sea observador y repare en que los semáforos permanecen largo tiempo en verde hasta que usted se acerca. Sólo para fastidiar, o por mala suerte –escoja lo que prefiera–, los semáforos, al detectar su presencia, cambian de color y le obligan a detenerse. Si usted se fija bien, notará a su alrededor la risa contenida de sus conciudadanos que, naturalmente, se han dado cuenta de su ridícula situación, parado de pronto en el momento en que más prisa tenía. Compruebe que esto pasa una y otra vez, de modo sistemático: «Si usted resiste a los influjos de su razón que le sugiere que se encuentra tantas veces con semáforos rojos como verdes, el éxito está garantizado. Sin saber cómo, usted conseguirá añadir cada semáforo rojo al número de los infortunios sufridos [y], en cambio, ignorará los semáforos verdes». La ventaja de este ejercicio es que tiene innumerables alternativas similares: la cola en la que usted se sitúa es la que avanza más lentamente, la puerta que se habilita para la salida del avión es la que más lejos queda de su asiento, etc.

A estas alturas, usted estará pensando probablemente que todas estas psicosis o paranoias exigen un tratamiento inmediato. ¡Alto ahí! Si a usted se le ha ocurrido algo de esto, es que no está entendiendo nada de lo que Watzlawick y yo estamos exponiendo (perdónenme la

inmodestia, pero es que me hace ilusión ponerme a su altura). ¡No se le ocurra ser práctico ni, mucho menos, buscar soluciones! Las soluciones no sirven para nada. Imagine por un momento que la solución funciona. ¿Qué pasaría entonces? ¡Nos quedaríamos sin problema! ¿Y qué íbamos a hacer con el problema resuelto, esto es, sin problema? Una vida espantosa de puro aburrida, como antes decíamos, algo así como el cielo en la tierra, que es lo peor que puede pasarle al ser humano. Recapitulemos, por tanto: lo primero y principal, es saberse crear problemas. Lo segundo, también muy importante, es no tratar de resolverlos. Y lo tercero, no menos esencial, es alimentarlos para que perduren indefinidamente. «El modelo típico de este menester se expresa en la historia del hombre que daba una palmada cada diez segundos. Uno le pregunta por el motivo de tan extraño proceder. El hombre responde: "Para espantar los elefantes". "¿Elefantes? Pero si aquí no hay ninguno". Réplica: "Y pues, ¿ve usted?"»

Hay que reconocer que tampoco es tan difícil amargarse la vida. En el fondo, como tantas otras cosas, es básicamente cuestión de proponérselo de forma constante y sin desmayar en el empeño. Contamos con una inmensa ventaja, lo que en el terreno psicosocial se denomina la profecía que se autocumple: «Las profecías autocumplidas crean una determinada realidad casi como por magia y de aquí viene su importancia para nuestro tema». Pueden ponerse ejemplos en todos los órdenes de la vida: «Cuantas más señales de *Stop* ponga la policía, más transgresores habrá del código de circulación, lo que "obliga" a poner más señales de *Stop*. Cuanto más amenazada se siente una nación por la nación vecina, más aumentará su potencial bélico, y la nación vecina, a su vez, considerará urgente armarse más». El proceso es bien conocido en economía, el consabido círculo vicioso: el pánico infundado que lleva a acaparar un determinado producto se convierte rápidamente en pánico fundado debido la escasez real de ese producto. Para llevarlo al punto que nos interesa, la profecía tenaz y militante de una catástrofe allanará el terreno para que se produzca. O, si se prefiere, ver la vida de color negro nos ayudará mucho a ennegrecer nuestra vida. Para lograr esto puede venirnos muy bien una filosofía de la vida como la que expresaba el famoso aforismo de George Bernard Shaw: «En la vida hay dos tragedias: una es el no cumplimiento de un deseo íntimo; la otra es su cumplimiento». Hay otros trucos –menores, pero, en todo caso, nada desdeñables?, como ponernos deseos u objetivos muy por encima de nuestras posibilidades: la imposible satisfacción de los mismos constituirá un buen seguro para sentirnos permanentemente amargados.

En este aprendizaje para amargarnos la vida a conciencia es muy importante aprovechar todas las oportunidades que nos da el prójimo. Las relaciones humanas están llenas de posibilidades para hacernos la vida insufrible. Empezando, naturalmente, por quienes tenemos más cerca, es decir, nuestra familia, y siguiendo por los vecinos, amigos, colegas y

compañeros. ¿No son adorablemente insoportables? En el mejor de los casos, las relaciones con esos *otros* (recuerden: *L'enfer, c'est les autres*) están llenas de equívocos y malentendidos, cuando no continuas renuncias para no desagradar o decepcionar a quienes supuestamente queremos. Si, como dice el tópico, la mejor defensa es un buen ataque, defendámonos, es decir, toquemos las pelotas a los demás antes que los demás nos las toquen a nosotros. Aun así, si usted no logra despertar la bestia que todo ser humano lleva en su interior, Watzlawick propone una serie de ejercicios muy sencillos, al alcance de cualquiera y, lo que es más importante, técnicamente infalibles: «Pida usted a alguien que le haga un favor. Tan pronto como se disponga a hacerlo, pídale rápidamente que haga algo distinto. Como no podrá hacer las dos cosas a la vez, sino una después de la otra, la victoria ya es de usted: si quiere llevar a cabo la primera que ha empezado, usted puede quejarse de que deja sin atender la segunda, y al revés. Si se enfada por ello, puede usted expresarle su disgusto de que últimamente esté de tan mal humor». Una variante de lo mismo: diga algo susceptible de ser tomado en serio o en broma. Según reaccione su interlocutor, acúsele de tomar en serio la broma («¡No tienes el menor sentido del humor!») o de bromear con algo serio («¡Eso no tiene ninguna gracia!»). El choque está servido.

El estado del mundo siempre nos proporciona una buena razón –aunque algunos la llamen coartada– para no salir de la infelicidad. ¿Cómo voy a alegrarme o disfrutar con esta comida sabiendo que millones de niños mueren ahora mismo de hambre? En términos más amplios, ¿cómo te sonríes ahora, despreocupado, cuando Cristo murió por ti entre atroces sufrimientos? ¿Estaba Él acaso divirtiéndose? La referencia al mundo es, no obstante, demasiado genérica y, en todo caso, nosotros debemos aprovecharla para alimentar nuestra depresión y, de paso, hacer todo lo posible para contagiar esta a quienes nos rodean. Llegados aquí, es importante hacer un esfuerzo para no caer en los tópicos sobre el amor, ser bondadoso, ayudar a los demás y todas esas zarandajas *buenistas*. Partamos del principio de realidad, que nos indica que el precepto bíblico de «amar al prójimo como uno mismo» es no sólo irrealizable, sino que está mal formulado, pues, en puridad, sólo amándose uno mismo, en primer lugar y sobre todas las cosas, podría uno llegar a amar a los demás. Y esto dando por bueno que tenga sentido amar a los demás, cuestión muy discutible, pues en esta vertiente el consejo más sabio sería el marxista (de Groucho, claro): no ser nunca socio de un club que pudiera aceptarle como tal. Paso por alto los múltiples ejemplos que proporciona Watzlawick para no convertir este comentario en algo más extenso que su propio librito. Pero no puedo poner punto final sin hacer una pequeña referencia a su último capítulo, «La vida como juego».

Cita Watzlawick un aforismo del psicólogo estadounidense Alan Watts, que dice que «la vida es un juego cuya primera regla es: esto no es ningún juego, esto es muy serio». Se trata de

un planteamiento muy parecido a lo que escribió Ronald Laing: «Juegan a un juego. En él juegan a no jugar ningún juego. Si les muestro que juegan, entonces falto a las reglas y me imponen un castigo por ello». Ahora apliquen esa sabia perspectiva a la vida en general. Y, una vez que lo hayan hecho, aplíquenla al arte de amargarse la vida. El opúsculo de Paul Watzlawick termina como empezó, con una cita de Fiódor Dostoievski: «El hombre es desdichado, porque no sabe que sea dichoso. Sólo por esto. ¡Esto es todo, todo! Quien lo reconozca, será feliz en el acto, en el mismo instante».