

25 lecciones

Xosé Manuel
Domínguez
Prieto



**VEINTICINCO LECCIONES
PARA SER INFELIZ**

Xosé Manuel Domínguez Prieto



A Masu

PRESENTACIÓN

¿Por qué somos infelices cuando se supone que «deberíamos» ser felices?

Aristóteles, un filósofo griego de hace veinticinco siglos, que no ha dejado de tener vigencia desde entonces –¡y lo que le queda!–, decía en su *Ética a Nicómaco* que la felicidad no consiste tanto en conseguir metas –placeres, riquezas, honores, éxitos– cuanto en un estilo de vida, en un modo de vivir. Dándole la vuelta a esta constatación, podremos afirmar que la infelicidad tampoco consiste en no haber conseguido riqueza, honores, placeres o éxitos, sino en un estilo de vida.

Lo que pretendemos mostrar aquí es la verdad de este aserto: si somos infelices –más o menos–, es gracias al modo de vida que estamos llevando. Es decir: por muy extraño que le parezca, amigo lector, somos los autores de nuestra infelicidad. Como lo oye. Es nuestra propia biografía, esa que construimos día a día, la que explica la causa de nuestra infelicidad. No mire fuera: en su interior se encuentra la verdad. Y no le digo esto, recuérdelo cuando haya algo en lo que se vea reflejado, para que se sienta culpable. No se enfade. Este no es un libro que pretenda moralizarle. Se trata, más bien, de un pequeño itinerario de psicología inversa que yo mismo he recorrido descubriendo cómo los momentos en que he sido infeliz me los he ganado a pulso.

No osaré, como hacen algunos insensatos, decirle a usted cuál es el «secreto de su felicidad», ni me atreveré –como en esos libros de autoayuda (económica a su autor) que tanto prometen y tan poco ofrecen– a mostrarle el camino de la felicidad. Pero sí me atrevo a señalarle por qué hay aspectos de infelicidad en su vida, cómo lo ha logrado; y, si no lo ha hecho, cómo puede hacerlo. Y todo esto en veinticinco cómodas lecciones.

Por tanto, la pretensión de las páginas que ahora tiene el lector por delante es mostrarle los modos concretos mediante los que puede llegar a ser infeliz. Para unos, por tanto, este libro puede ser una guía sencilla para lograr este objetivo. Para otros, este libro puede ser espejo en el que empiecen a verse reflejados sus modos de vivir, descubriéndose a sí mismos como los autores exitosos de su actual infelicidad. Leyéndolo, otros se animarán a aconsejárselo a algún amigo para que sus páginas le puedan aprovechar. El camino, en todo caso, es apasionante.

Cada uno de nosotros tiene un solo camino para ser pleno, feliz, integrado,

realizado: el camino de responder afirmativamente a lo que exige ser persona y a su propio camino personal. Pero hay muchos modos de no ser pleno ni feliz. Y son más cómodos. En realidad, los caminos de la infelicidad son falsos atajos para la felicidad. A analizarlos y reírnos juntos vamos a dedicar las páginas que siguen. ¡Que tenga una fértil lectura!

XOSÉ MANUEL DOMÍNGUEZ PRIETO

MALOGRE SU VIDA

Como le decía, no estaba desacertado Aristóteles al decir que la felicidad depende de cómo se viva. Por eso podríamos establecer la hipótesis verosímil de que, en general, la infelicidad procede de no vivir adecuadamente como persona. Si me permite, se lo voy a explicar con un ejemplo. Su vida es como una partida de ajedrez. La vida lleva las fichas blancas y usted, las negras. La vida lleva la iniciativa: usted no ha elegido cuándo nacer, ni sus cualidades, ni su familia, ni su país, ni sus circunstancias. Pero, a partir de ahí, entra usted en juego, moviendo sus fichas a su antojo, aunque siempre teniendo en cuenta lo que hacen las blancas.

Por supuesto, usted puede mover sus fichas como quiera, con el objetivo que quiera, en el orden que quiera. Pero no hay más remedio que someterse a unas determinadas reglas, que son pocas y muy sencillas, pero sin las cuales el juego no se podría desarrollar. Igual sucede con su vida personal: usted puede elegir el estilo de vida que quiera. Pero, si pretende que su vida entre en juego, ha de hacerlo con las reglas mínimas propias del ser persona. No son reglas físicas ni morales. Son las reglas que derivan del hecho de que usted es persona y no otro tipo de ser. Por tanto, si quiere ser infeliz, ha de procurar no vivir como persona en algún aspecto, saltarse las reglas. Sea rebelde contra usted mismo. A continuación le mostraré los principales caminos para esta «autorrebelión antropológica».

A LA INFELICIDAD MEDIANTE LA INMADUREZ

Mi mujer me dice que soy un inmaduro. Así que he cogido mi *play station*, me he vuelto a casa con mis padres, me he hecho un *selfie* para demostrar que puedo vivir sin ella y lo he subido a Instagram.

La madurez personal es tarea ardua. Más fácil es ser inmaduro. En general, todos los caminos para la infelicidad son fáciles. La inmadurez lo es. Se trata del estado de la personalidad que no crece, que no va a más; y se manifiesta en diversos rasgos. Cuantos más adquiera, más se asegurará su infelicidad. Veamos los principales y el modo en que usted los puede llevar a cabo para lograr esa inmadurez. Ahora todo depende de su valentía y su decisión para asegurarse esa infelicidad. ¿Se atreverá a leer las siguientes páginas? No lo haga si no está seguro.

Autocentración

Si realmente usted quiere alcanzar la infelicidad, lo primero que ha de procurar es que su vida esté centrada solamente en usted, que su centro de gravedad sean sus deseos, sus caprichos y su voluntad. Como la vida, de vez en cuando, no le concederá lo que desea o quiere, ya tendrá aquí un primer motivo de tristeza y rabia. No falla. La vida parece empeñarse en no contentarnos. ¡Tremendo!

Pero, además, todo ha de medirlo desde usted mismo: algo será importante si le resulta agradable a usted; algo detestable si le molesta. Cuando discuta, no deje de aclarar que esa disputa tiene dos puntos de vista: el equivocado y el suyo.

De este modo excluirá de raíz a los demás de su vida y tenderá a alargar el estado de infancia en el que usted era el centro de atención. Como el resto del mundo no estará muy de acuerdo con su centralidad, tendrá ya aquí otro motivo de fricción y malestar.

Rumia

Pero, junto a esto, y le aseguro que no falla, pásese el día pensando en lo que desea y no consigue, en lo que le va mal, en lo que le falta para ser feliz, en lo que tienen otros que usted no, en las dificultades que pudieran sobrevenirle. Se trata, se lo explicaré de manera clara, de seguir el sistema de las vacas: la rumia. Esta es la clave: pasar el día rumiando las dificultades, lo que salió mal, lo que le dijo tal compañero –y que tanto le molestó...–. Siga dándole vueltas y vueltas a todo en su imaginación, rumiándolo, hasta que ese detalle que salió mal sea percibido como la gran tragedia, que eso desagradable que le dijo un compañero adquiera el carácter de una gran afrenta y lo que le molestó venga a ser un agravio insuperable. ¡Ese es el camino! Póngase en lo peor y acertará: si alguien le mira con mala cara, es porque está contra usted (no se le ocurra preguntar el porqué de su semblante, pues corre el riesgo de saber que lo causa su dolor de muelas; o porque, lisa y llanamente, es así). Si el conductor de delante no arranca cuando el semáforo se pone en verde, es porque quiere fastidiarle a usted (no repare en que es algo mayor y ha perdido reflejos). Si alguien se le cuele mientras espera para tomar el autobús, no deje de pensar que es porque le desprecia y no porque no se ha dado cuenta. Piense siempre en negativo de los demás: el corazón de los hombres está programado para mortificarle. Y, al llegar a casa, no deje de darle vueltas a todo lo malo que le ha pasado o le han hecho; y compéñese con un extra de chocolate o de dulce; o suméjase en un videojuego durante unas horitas para verse aliviado, porque, en realidad, convéñzase y dele unas vueltas más, el mundo es insoportable.

Pero, en cuanto acabe de jugar o de zambullirse en sus redes sociales, vuelva a darle vueltas: pico y pala, pico y pala, pico y pala... Sin descanso, sin distracción, sin cambiar de imagen ni de argumento. Deje que su imaginación navegue y le lleve de nuevo a quien le puso mala cara, a la injusticia que ha sufrido, al del semáforo, a lo que le dijeron, a lo que le pasó..., hasta que su idea se haya vuelto obsesiva. Lo será en cuanto note que su idea vuelve una y otra vez a la cabeza sin ser llamada. ¡Enhorabuena! Acaba de dar un paso contundente hacia su infelicidad, pues ya no podrá quitarse sus gafas de negatividad con las que juzga todo lo que pasa.

El más importante

Por lo que vamos diciendo, ya está claro que usted es el más importante del mundo, por lo que todos deberían estar pendientes cuando llega a un lugar, atentos para acogerle, presentarle, ponerle la mejor mesa. Usted es el más importante, y los demás deberían darse cuenta. Por eso será muy infeliz cuando no le traten de acuerdo con su rango, con su importancia o con su cargo. Le puede suceder lo que le pasó a aquel hombre que comenzó a avanzar posiciones en la cola para el embarque en el avión diciendo a los demás: «Dejen paso, que soy el presidente». Ante este argumento, la gente, evidentemente, se apartaba con respeto para dejar pasar a aquel VIP. Cuando, ya en la sala de embarque, otro de los pasajeros se le acercó a preguntarle de qué era presidente, nuestro personaje, con la mirada altiva y con gravedad extrema, dijo: «De mi comunidad de vecinos».

Baja autoestima

Otro de los rasgos de la inmadurez que usted puede desarrollar, y que curiosamente es compatible con el anterior, es el del autodesprecio, el de compararse con otros y descubrir lo poco que vale. Se trata de cultivar la baja autoestima, el desamor a usted mismo. Con toda seguridad, esto le va a generar altas dosis de insatisfacción y, de paso, le asegurará conflictos con sus más allegados.

Resulta importante que no caiga en la cuenta de las muchas buenas cualidades que usted tiene, ni de sus muchos logros en la vida, ni de todo lo bueno que los demás digan de usted. Si, por casualidad, usted pertenece a una minoría creyente, no medite sobre el hecho de que Dios le ama con locura y le quiere como es, siendo así, con sus defectos y límites, alguien predilecto para él desde el comienzo de los tiempos. Y, tanto si es creyente como si no, no caiga en la cuenta de que usted es persona y, por tanto, tiene un valor infinito, una dignidad absoluta.

Nada de eso. Usted céntrese obsesivamente –rumiando, ¿se acuerda?– en las heridas que le hicieron de pequeño, en aquel insulto que repetía en el colegio tal compañero desalmado, en algún grito recibido, en algún daño que le pudieron hacer los más cercanos en casa, en aquella etiqueta que le llegó tan adentro: «No vales, eres un inútil, nunca aprenderás, no sirves, no entiendes, no eres como..., ¡qué tonto eres!, ¡qué torpe eres!, no vales para nada, eres un...».

Aunque ahora ya ha comprobado que no es cierto, que, aunque torpe para una actividad, es una maravilla en otras, céntrese solo en aquella. A pesar de que ahora es un cisne, siga pensando que es un patito feo.

¿Y cómo sabrá que su autoestima está baja? Pues permítame señalarle cuáles son sus indicativos para que cultive concienzudamente los que prefiera:

- *Hipersensibilidad a la crítica o a la corrección.* Ante cualquier corrección o indicación de un conocido, amigo, familiar o compañero, dispárese con violencia contra él, pues solo puede interpretarlo como una agresión y nunca como una ayuda para mejorar algún aspecto de su vida. Nadie tiene por qué decirle nada. Usted es como es y no tiene por qué arrepentirse de nada. Equivocarse es patrimonio de los demás, no suyo.
- *Deseo exagerado de complacer.* Trate de complacer a todos para que todos le quieran mucho. Por ello, ni se le ocurra opinar en público distinto de otros: podrían dejar de quererle o entrar en conflicto, y esto no lo soportaría. Procure, asimismo, no quedar mal con nadie.
- *Rigor en la crítica.* Como su opinión es la verdadera, puede permitirse el rigor extremo en la crítica a los demás, pues no actúan como Dios manda (es decir, como usted quiere). Por eso se dará cuenta de que, al final, todos le decepcionan.
- *Culpa neurótica.* Si, por el contrario, alguna vez se da cuenta de que ha obrado mal, nunca se lo perdone. Aunque le hayan perdonado otros, usted insista en no perdonarse: acúsese de por vida, no se deshaga de aquello feo que hizo para que le duela siempre y no tenga oportunidad de olvidarlo. Siéntase el peor habitante del planeta y cultive este sentimiento de culpa hasta que le paralice: ¿para qué intentar nada si usted es un «metepatas»? Mejor retirarse (cómodamente). Y, para eso, póngase a sí mismo etiquetas negativas en las que quede claro su incapacidad: «No puedo», «No sirvo», «No soy capaz», «No merezco». Lo que haya hecho mal, póngalo bajo la lupa, y lo que haya hecho bien, ignórelo.
- *Agresividad latente.* Esté siempre dispuesto a mostrar los dientes. Como no está bien con usted mismo, es mejor no acusarse, sino a otros, de su malestar. Así, haga que todo le moleste, porque nadie hace todo como debe y porque las cosas no salen como le gusta. Y el culpable es el que tiene en cada momento enfrente. Si suspende, la culpa es de su profesor. Si su hijo tiene una mala reacción, la culpa es de su cónyuge, que le ha educado mal; si ha llegado tarde a la cita o al trabajo no es porque haya salido tarde, sino porque el taxista no ha sido diligente. Así que, como irá comprobando, tiene

motivos casi continuos para enfadarse: el mundo parece empeñado en no querer contentarle.

Como le decía, esta baja autoestima le asegura una dosis añadida de sufrimiento, porque trae consigo muchas dificultades en la relación con los demás y una desazón continua con usted mismo.

Para compensar esta baja autoestima podría poner en marcha de modo espontáneo diversas formas de compensación en la relación con los demás. De esta manera podría optar, o bien por *ser servil* (agradar a los demás a toda costa para ganar su afecto, del que está muy necesitado, para confirmarle que vale algo), o bien por hacerse *muy susceptible* (le molestará sobremanera cualquier observación o expresión que crea que pone en solfa su valía, validez o capacidad); necesitará continuas alabanzas o llamar la atención para ser el centro. Necesitará a toda costa a los demás para ser alguien. Como no siempre le valorarán lo suficiente, e incluso a veces puede que haya alguien que no se derrita de alegría ante su presencia, tiene asegurado el malestar. ¡Va por el buen camino!

Victimación

Otro de los rasgos de la inmadurez, que le asegurará un sufrimiento permanente, consiste en atribuir la responsabilidad de lo que ocurre al exterior. Debe convencerse de que todo lo doloroso que le ocurre, todo lo que le sale mal, se debe a causas externas. Usted es, y siempre lo ha sido, una víctima de las circunstancias. Por eso usted no tiene la responsabilidad de lo que le pasa y, por mucho que se empeñase, no podría cambiar las cosas. Una vez asumido esto, brotará continuamente en usted la rabia, la tristeza o la indignación.

Si se ha entrenado bien desde joven, ha aprendido a culpar a los profesores de su fracaso en la escuela; a sus padres, de sus dificultades en la adolescencia; a otro amigo, de algo que ha fallado; a su pareja, de los errores en la educación de sus hijos; a los políticos, de lo mal que van las cosas... Perfecto: debe convencerse de que no tiene la posibilidad de cambiar nada y que, mientras unos nacen con estrella, usted ha nacido estrellado.

No se le ocurra tomar conciencia de sus capacidades para cambiar las cosas, para tomar opciones, porque entonces descubriría sus potencialidades, lo mucho que puede hacer por mejorar –o empeorar– su vida, y entonces ya no podría echar la culpa a nadie.

PONGA EN JUEGO SOLO UNA DIMENSIÓN DE SU VIDA

¿En qué consiste ser persona? Intuimos que somos un sistema complejo de diversas capacidades y posibilidades llamadas a crecer. El ser humano es una flecha lanzada al infinito, es sed de perfección. Sin embargo, hay varias maneras de que usted frustre esta plenitud. La primera, poniendo en juego solo una de sus dimensiones o potenciándola a costa de otras.

Es frecuente haber dedicado un buen número de años a la formación intelectual, y quizá usted lo haya vivido así. Posiblemente haya cursado bachillerato y luego estudios superiores. Incluso puede que su trabajo le reclame nuevos reciclajes y formación continua. Ya ve usted: media vida estudiando. Su inteligencia teórica está bien entrenada. Además, es lo que pide de usted «la sociedad». Claro que, por tantos años de estudio y de trabajo, quizá haya tenido que pagar un peaje, descuidando otros aspectos suyos: el cuidado corporal, la vida afectiva, el deporte, el cultivo de las amistades. Quizá usted tenga una inteligencia altamente cualificada, pero su afectividad siga siendo adolescente, inmadura, sus relaciones personales estarán sin cultivar y su estado físico será deplorable.

Un profesor investigador, que solo se dedicaba a sus estudios desde hacía muchos años, va a visitar a un amigo para que le recomiende alguna serie de televisión sobre el tema de su investigación.

–Entonces, ¿qué serie me recomiendas?

–Tal y como te veo te recomiendo una serie de abdominales.

Por otro lado, su inteligencia –que tanto le ha servido en su vida profesional– parece incapaz del autoconocimiento; y, en vez de aplicarse a él, ha decidido establecer un yo ideal que persigue como el galgo a la liebre mecánica. En todo caso, la inteligencia que se necesita para ser infeliz es una inteligencia sin afectividad, al margen de la vida emocional, una inteligencia fría. Será una inteligencia tensa, que busca más que nada su realización en lo profesional, procurando siempre nuevos logros, demostrando su valía en todo momento.

¡Agotador!

El caso es concentrar su vida en el desarrollo de su inteligencia y procurar que esta, a su vez, se concentre en una sola tarea, como si fuese el único fin deseable: el éxito profesional, el éxito económico, la carrera profesional... Los planes infelicitarios se pueden retrasar si logra algún tipo de éxito. Así, podrá aparecer momentáneamente ante otros como persona realizada, aunque para ello tenga que ser usted un esclavo vergonzante de aquello de lo que depende su éxito y buen nombre.

Con un poco de suerte, si su fijación en los objetivos laborales o económicos es fuerte, y si es suficientemente perfeccionista, podrá ir desarrollando, en medio de su escalada profesional o económica, una personalidad obsesiva que le asegurará a medio plazo la infelicidad aun en medio del éxito, pues siempre estará inquieto e insatisfecho. Su inquietud se alimentará de modo constante, ya que no habrá conseguido sus objetivos –y se exige conseguirlos–, o los habrá conseguido, pero temerá perderlos, o bien nunca alcanzará un objetivo suficientemente alto. Esto último será lo más seguro: lo que entiende usted por éxito se irá modificando al alza conforme vaya consiguiendo logros. Como suele suceder con el horizonte cuando se camina por la montaña: cuando uno ha llegado a lo que veía como horizonte, se presenta una altura mayor.

Su inquietud y malestar, solo de tipo psíquico inicialmente, se irá somatizando en formas de dolores difusos, de contracciones y tensiones musculares continuas (de forma más marcada en la espalda y el cuello, ya lo sabe), etc. Y le aseguro que de nada le valdrán los miorrelajantes ni los antiinflamatorios, porque el problema está en su corazón, no en su musculatura.

También es posible que sea la voluntad la que camine a su aire, sin tener en cuenta los valores y los fines que le muestra la inteligencia. Esta es la voluntad que nos lleva a la infelicidad: la que quiere no lo bueno, sino lo deseable subjetivamente, el capricho, lo que le han presentado como apetitoso o lo que ella decide porque lo ha decidido. Se trata de una voluntad seducida y de una voluntad que se quiere imponer a todos y a todo: la voluntad de poder. Esta voluntad quizá podrá con todo, menos con la realidad, que es tozuda. Pero es la voluntad que se nos ha anunciado desde la Ilustración como la panacea: voluntad autónoma, poderosa, autoafirmada; voluntad autodeificada que convierte algo en bueno solo por haberlo decidido. Esta voluntad, que juega a ser Dios, a controlarlo todo, en el fondo obra desde un miedo: no poder controlarlo todo; es decir, se tiene miedo a la vida, porque la vida es apertura a lo no previsible. Por eso, esta voluntad así autonomizada quiere imponerse a la realidad por miedo a

la misma realidad y por rebelión contra ella.

Finalmente, esta postura que ha mantenido en el tiempo le hará sufrir mucho, porque la realidad es tozuda y acabará por imponerse. Si construye su vida – personal, familiar, laboral, económica, etc.– no sobre la realidad, sino de espaldas a ella, según sus ideas preconcebidas, conforme a su capricho o su decisión autoafirmativa, al final chocará con lo real, que tiene sus propias leyes. Aunque experimente este fracaso, no ceje en el intento de ser un dios absoluto, aunque un dios que terminará por ser el más impotente del Olimpo. Porque lo importante, lo único importante, es usted. Los demás son todos vulgares. Y, aunque le tilden de vanidad, en su caso ya sabe que está totalmente justificada. Haga como ese famoso escritor que, en una entrevista, le dijo a su interlocutor: «Voy a dejar de hablar de mí. Ahora hable usted. ¿Qué piensa usted de mí?».

Pero, como le decía líneas atrás, además de afirmar su voluntad como absoluta, el mejor sistema para lograr su infelicidad es el de subyugar su voluntad, es decir, que su capacidad de querer esté sistemáticamente sometida a lo que le apetece, a lo que le gusta y brote en cada momento. Si algo le gusta, ¿por qué no conseguirlo ahora mismo? Si le gusta el vecino o la vecina, ¿por qué no cambiarlos por su viejo marido o su esposa? Si lo desea, ¿por qué no tomar veinte copas más, aunque luego tenga que conducir y mañana temprano ir al trabajo? Viva, por tanto, sin más fin que lo que le nazca. Y, como habitualmente lo que le surgirá será seguir sus impulsos físicos (de descanso sin fin –cuanto más descanse, más cansado estará y necesitará más descanso–; de probar exquisiteces –cuantas más *delicatessen* pruebe, menos le satisfará el alimento cotidiano–; de reacción iracunda cada vez que algo contraríe su capricho –lo cual ocurre varias veces por minuto–, de más sexo y más variado, de mayor diversión continua, de novedades sin fin, etc.), resulta que nunca estará satisfecho. ¡Este es el camino! En efecto, dedicarse a seguir sus caprichos le llevará a tener caprichos cada vez más refinados: inicialmente le bastaba a usted con una cervecita Estrella Galicia, o Mahou, o San Miguel. Pero luego pasó a necesitar la Negra Modelo, la Leffe o la Grimbergen. Y luego una de importación de tirada limitada y triple fermentación en botella. Ya no le valdrá el vino de su tierra: querrá el de la otra punta del planeta, gran reserva del año 1997, con dos años y un día en bodega. Ha dado con la clave: nada de seguir fines que le cuesten esfuerzo, nada de deliberar sobre qué es lo mejor, no decida, no mantenga sus decisiones, cambie de aquí para allá sus planes y decisiones sin ton ni son: maree a la familia, al cónyuge, al vecino. Todos estarán desconcertados por su veleidad, pero usted está en el derecho de imponer su capricho sin límite alguno. De manera que no

deje que el prójimo –ese ser tan molesto que le limita en su libertad– le haga ninguna observación sobre el cambio continuo en la dirección de sus vientos.

Por su parte, también la afectividad, si usted quiere ser infeliz, le ha de llevar por el camino del sentimentalismo, esto es, por una afectividad que sea la que le gobierne, una afectividad que destierre a la razón. Una afectividad así le lleva a actuar en función de si siente o no algo. A partir de ahora valorará todo en función de lo que le haga sentir. Así, una acción es buena si hace que se sienta bien. Y, por lo mismo, se alejará como malo y negativo de todo aquello que le haga sentirse mal. Estará implicado en determinadas acciones si le proporcionan bienestar, pero las dejará si deja de sentir. Ayudar económicamente a alguien puede ser maravilloso si le hace sentirse alegre, solidario, buena persona. Pero en otro momento le puede no gustar, no resultar atractivo, por lo que no soltará ni un céntimo. Desde esta perspectiva, no hay compromiso social, ni vida íntima en común, ni pertenencia que dure toda la vida; porque los sentimientos son volubles. Y como habrá muchos días en que su ánimo esté bajo, terminará dejándose caer, con ese tono de pereza, cansancio y desánimo que tan bien conoce. Déjese llevar por estos estados anímicos. Sea «adultescente». Si se acostumbra a actuar en función de sus estados de ánimo, logrará asegurarse un carácter perezoso e indolente (cada vez le costará más hacer algo que no le apetezca o no sienta como agradable). Por tanto, logrará que su vida esté paulatinamente más a la deriva; y usted, más débil ante las tormentas que a todos nos terminan por llegar en la vida. La salida final será el refugio en la melancolía, en la tristeza, en la rabia, en el resentimiento o en el cansancio predepresivo.

Por otro lado, lo que sin duda le muestran sus sentimientos es que usted y lo suyo es lo más importante, lo único importante. Todo lo que no gire alrededor de usted es intolerable. Su capricho es urgente, las necesidades de los demás pueden esperar. Lo suyo, se lo repito, es lo único importante: su opinión, su trabajo, su hijo, su pequeña gran preocupación. No deje de comentar continuamente a los amigos los pormenores y problemas de su trabajo profesional. Empezará a descubrir, con sorpresa y desagrado, que a sus amigos les importan un pimiento los pormenores de su empresa y los detalles de cómo fue la última operación de compra-venta o el último proyecto de instalación eléctrica en un baño del almacén de piezas para hélices de fueraborda. También la pequeña tos que aqueja a su hijo es noticia mundial: coménteselo a todos, sin darles tiempo a que nos cuenten algo tan tedioso como la enfermedad terminal que sufre uno de los suyos. Haga como esa suegra que se quejaba de la mala suerte de su hijo al

casarse con una aprovechada, pues consentía que su hijo le llevase el desayuno a cama, le hiciese la comida, se encargase de la colada... Otra cosa es la maravillosa suerte que corrió su hija, que se casó con un hombre que la trata como a una reina: le lleva el desayuno a cama, le hace la comida y se encarga de las tareas domésticas: ¡así da gusto!

Por último, para ser infeliz puede dejar que sean su cuerpo y sus apetencias los que gobiernen su vida: así les ocurre a los vigoréticos, a los bulímicos, a los anoréxicos, a los ortoréxicos y a todos aquellos que hacen del comer, del no comer, del adelgazar, del aumentar sus músculos, del mantenerse sanos o del mantenerse en forma el centro de su vida. Ya sabe: mucha dieta, mucho gimnasio, mucho control de calorías. En el fondo, la opción es vivir como si usted solo fuese cuerpo. Cuide su cuerpo, y así podrá llegar a durarle toda la vida.

El cuerpo, su salud, el atractivo sexual y la belleza corporal, deben ser vividos con dimensión cuasi-sagrada. Prueba de que esto es muy común es el panteón de cuerpos perfectos que pueblan pasarelas y cintas de celuloide y que se presentan como causa final de todo deseo. El cuerpo esbelto, joven y flexible, atractivo y vigoroso, aparece como valor supremo y como promesa salvífica. Por eso, un cuerpo esplendoroso resulta realmente una manifestación de lo divino que provoca asombro, admiración y respeto. Y a su servicio están toda una colección de diáconos: dietistas, cirujanos plásticos, maquilladores, esteticistas, monitores deportivos. Los somatólatras comparten también la fe en el cuerpo perfecto – fuente de toda alegría–. Y, con esta fe, sus dogmas: el ideal de «cuerpo sin grasa», unas medidas corporales consideradas perfectas y un peso considerado «ideal». Pero como la fe sin obras resulta algo muerto, se someten a un duro ascetismo diurético-laxante-deportivo para lograr la *metanoia*: dietas, barritas y píldoras adelgazantes, píldoras que favorecen el «tránsito intestinal», bicicleta estática, senderismo o natación. Todo muy sano, muy natural, muy ecológico. Y, finalmente, el duro rito del paso por la báscula acusadora. Sin embargo, tras el enorme sacrificio ascético se encuentra la satisfacción de las fiestas somatofánicas: desde los pases de modelos a la exhibición playera de los cuerpos en todo su esplendente y fulgente aparecer.

Sin embargo, descubrirá por este camino, si es el que elige, que también le sorprenderá la frustración, porque, al final, todos nos ajamonamos o nos amojamamos, y no hay batalla más perdida que la que se libra contra la arruga de la piel y el envejecimiento. Aunque se gaste en cremas faciales y en carotenoides antioxidación la mitad de su sueldo, jamás tendrá el cutis como una joven de dieciocho años cuyo único hidratante es el agua natural. Cuidar tanto

su cuerpo, ¿le ha hecho más feliz o todo lo contrario? ¿Agota su cuerpo todo lo que es usted? Si su respuesta es afirmativa, revela usted la edad mental de un adolescente. Tranquilo. Se cura con el tiempo. Y, si ve que no se le cura, es que ha logrado ser usted un «adultescente». Consulte, en este caso, el capítulo correspondiente en este manual.

En conclusión, ya ve usted que poner en juego una dimensión de su existencia sin las otras siempre le lleva al callejón de la infelicidad. Ya conoce el camino: ahora, a practicar.

PRUEBE A ABANDONARSE

Tiene usted, paciente lector, otra posibilidad más radical que la de cultivar solo un aspecto vital: la de no cultivar ninguna dimensión de especial manera, la de dejar su vida como barca sin amarre, viviendo al albur de una libertad caótica, sin compromiso. Con esta opción se asegura, llegada la madurez, el perfecto desarrollo de las depresiones, obsesiones y todo tipo de malestares. El procedimiento tiene una lógica interna intachable: primero debe proponerse tratar de vivir una vida sin problemas, una vida en «equilibrio homeostático». Se trata de «vivir y dejar vivir», de pretender una vida sin grandes tensiones ni pretensiones, sin orientación, sin más horizonte que el del disfrute inmediato. Logrará así una vida que cada vez será más aburrida y frustrada, pues el placer y la felicidad son como el sueño: huyen de nosotros cuanto más los perseguimos.

En todo caso, la actitud general para que esta vía infelicitaria sea fecunda debe ajustarse a la pasividad, a la falta de actuación o de compromiso. Trate de no «liarse» con nada. Tenga sus teorías, sus posturas éticas; pero, en vez de la ética, practique la cosm-ética o la diet-ética. Estas no comprometen. Esté a la última en las noticias, en contestar mensajes y difundiendo todo tipo de rumores y cotilleos. O colme su vida de viajes, aunque, tras todos esos éxtasis momentáneos, su vida seguirá inmóvil. Pero todo vale con tal de no plantearse qué está haciendo con su vida, qué es de usted.

Los años pasan, y quizá su vida no pasa de ser una rutina de trabajo, fines de semana (dormitar, televisión, copas), trabajo, fines de semana (televisión, dormitar, copas), trabajo, puente-viaje, trabajo, fin de semana (copas, dormitar, televisión), vacaciones-viaje-fiesta, trabajo, trabajo, otro año, trabajo, otro año, trabajo, viajes, fiesta, trabajo, otra década, trabajo, viajes, copas, dormitar, trabajo, otra década, otra década, jubilación, otra década, hospital, depresión, otra década, hospital..., funeral, entierro, nicho... Y, entonces, el niño que fue usted le preguntará: «¿Qué has hecho de mi vida?». ¿Qué le va a contestar?

Viva, si este es su camino, sin elegir ideal alguno –¿para qué?–, sin decidirse por nada grande, sin comprometerse en absoluto, dejándose ir, huyendo de los problemas y las dificultades. Busque siempre lo fácil. No se le ocurra hacer

grandes esfuerzos en su vida, aunque, para combatir ese aburrimiento que terminará pronto por invadirle, puede, como antes le dije, viajar, buscar novedades de todo tipo (nueva pareja, nuevo piso, nueva ropa, novedades políticas, sociales o vecinales, nuevo *look* en la peluquería, un nuevo *lifting*, novedades de la liga futbolística...). Todo fluye para que nada cambie de sitio. Al cabo..., ¡qué aburrimiento!

Este es el plan del *homo videns*, del hombre que ve pasar su vida desde la ventana, desde la pantalla, navegando por Internet, de quien vive su vida como carga, se evade en lo virtual y no quiere pensar en nada más, como si dejando de mirarse a sí mismo pudiese evitarse a sí mismo. El *homo videns* no vive su vida, sino que observa el mundo a su alrededor –frecuentemente a través de la pantalla–, como si la cosa no fuera con él. Y sucede como le ocurrió a aquella persona que le dijo a un amigo: «He visto los horrores de la hambruna en África. Es algo terrible. Es algo indignante por su crueldad. ¡Y en pleno siglo XXI! Comprendí enseguida que yo, como europeo, tenía que hacer algo de modo inmediato. Así que cambié de canal».

Al fin y al cabo, quien vive en esa dejadez de por vida se encuentra con una vida malograda por no realizada. Si persiste por este camino, cuando vaya llegando a la edad madura –a la que no llegará pronto, porque de este modo nunca terminará de madurar–, su vida le comenzará a parecer vacía de sentido. Pero, si no quiere ni pensar en ello, será su cuerpo el que termine por avisarle: surgen las distimias, las somatizaciones, los dolores somatomorfos, las pequeñas adicciones, manifestaciones en la piel, quizá el asma, las melancolías depresivas: todas terminan por tratar de llamar a nuestra puerta para ver si reaccionamos. Ni caso. Usted siga huyendo, siga evitándose. Este camino acaba en el acantilado. ¡Prueba conseguida!

FABRÍQUESE SU PROPIO PERSONAJE

Le preguntaron a un hombre:

–¿Quién eres?

Él respondió:

–Soy Fernando Sousa dos Santos.

–No te he preguntado cómo te llamas ni a qué familia perteneces. Te he preguntado quién eres –le replicaron.

–Soy profesor –respondió.

–No te he preguntado en qué trabajas. Te he preguntado quién eres –vuelven a decirle.

–Soy licenciado en empresariales.

–No te he preguntado por tu titulación, sino por quién eres –le replicaron.

Entonces dijo:

–Soy el dueño de ese chalet y del negocio de ahí enfrente.

–No he preguntado qué tienes, sino quién eres –le volvieron a decir.

Entonces, haciendo un pequeño esfuerzo, apostilló:

–Soy el marido de Luisa, portugués y del Benfica.

A lo que le respondieron:

–Pero no te he preguntado con quién estás casado, ni tu nacionalidad, ni tus gustos futbolísticos, sino que pregunto por ti. ¿Quién eres?

Al final, Fernando, medio paralizado y con una sonrisa de extrañeza, reconoció lacónicamente:

–No sé.

Amigo lector: ¿sabría decirme quién es usted? La pregunta, se lo aseguro, no tiene una respuesta fácil, sobre todo para aquellos que se han dedicado a adquirir y cultivar sus propios personajes. Porque vivir desde nuestro ser profundo, desde quienes estamos llamados a ser, es difícil y exigente, por lo que solemos preferir enmascaramos, crearnos un personaje y, luego, identificarnos con él. Todos necesitamos una identidad –ante nosotros y ante los demás–, ser alguien, una cierta unidad. Y, si descuido mi ser, necesito sustituirlo por algún personaje.

Si usted elige la vía de la infelicidad o si ya la ha elegido, olvídense de la preguntita sobre quién es –o, mejor, quién está siendo– y ocúpese solo de los personajes que desempeña tan magistralmente, de sus máscaras. Nada de preguntas metafísicas ni trascendentes, nada de espiritualidad. Si quiere seguir en su línea, hay que alejarse de las profundidades y de las alturas, y ceñirse al día a día, que trabajo le ha costado llegar a donde está.

¿Para qué le puede servir esta impostura? La máscara, sin duda, le reporta ciertos beneficios.

En primer lugar, *evita los conflictos*, pues ya sabe usted y saben los demás a qué atenerse en la vida al dejar claro cuál es su rol y su estatus.

En segundo lugar, *acomoda la realidad* a sus deseos, pues desde su personaje simplifica las cosas. Basta con seguir fielmente el papel que ha elegido.

En tercer lugar, unifica su vida y le *confiere una apariencia de identidad*: mediante su máscara ya cree saber quién es. Y esto, sin duda, le reporta una reconfortante seguridad y equilibrio (al menos hasta que, por enfermedad, por paro o por jubilación, ponga por caso, deba dejar de ejercer oficialmente su personaje. Entonces puede llegar el momento de pasar a la depresión o a desarrollar otro que ya nunca será igual. Pero no adelantemos acontecimientos. Es importante creer, aunque esto sea más falso que la promesa de un político en campaña electoral, que su personaje es duradero, estable, para siempre, que nada le perturbará).

Al vivir desde su máscara ya no vive desde su yo profundo, sino desde la superficie de sí, desde un yo postizo, desde ideas, sentimientos o fundamentos ficticios, que le salvan de la angustia, de su frustración, de su nada, de su dolor. Ya no vive desde su nombre, sino desde sus apellidos. Pues bien, irá constatando que, en la medida en que usted va viviendo más desde su personaje, esconderá sus malestares hasta el momento en que todo se desmorone y, por fin, aflore con fuerza la mayor de las frustraciones, la mayor de las infelicidades, el mayor de los desencantos. Por otro lado, su máscara suele ser fuente de psicopatologías porque encierra a la persona en sí: cree el enmascarado tener ventanas, cuando en realidad lo único que tiene son espejos vueltos hacia dentro. En realidad, solo se ve a sí y al mundo que se ha creado: cada máscara, cada personaje, supone una forma de entender una realidad a su medida, supone una estructura cerrada de normas, una deformación en la percepción de los valores, pues se absolutiza un valor parcial o se invierte el orden de la jerarquía de valores. Así, por ejemplo, si el personaje principal de su vida es el laboral, sacrificará todo en función de este, mirará toda su realidad desde esta perspectiva, vivirá todos los deberes que le imponga con descuido u olvido de otros.

Sin más dilación, vamos a ver algunos de los tipos de máscaras que usted puede utilizar según los diversos aspectos de su vida. Recuerde que todas tienen como objetivo dejar de vivir su auténtica vida, dejar de vivir desde su ser profundo, para sustituirlo por la vida de su personaje. De esta manera, no tendrá que afrontar su auténtica vida, sino la de su personaje; lo cual, en general, suele

ser bastante más seguro y menos arriesgado. Y, por encima de todo, es camino seguro para no llegar a ser quien podría haber llegado a ser. No me refiero, claro está, en el sentido profesional. No. Me refiero a algo mucho más profundo y definitivo: al sentido personal. Los personajes que desempeñan sirven para realizar aspectos parciales de mi vida. Pero, si vivo básicamente desde mis personajes, viviré la vida del personaje, no la mía. Y esta es una senda cierta para su infelicidad. Quizá usted ya lo haya probado.

En primer lugar, las máscaras más comunes son las que *sustituyen su ser personal, su yo profundo, por un personaje más manejable, más predecible, más sólido*. Le propongo varias posibilidades.

Puede identificarse con su rol profesional y, si es posible, con su *currículum mortis* (o «*ridiculum*» *vitae*). En este caso, lo que le confiere identidad a su vida será su trayectoria profesional, su estatus en la empresa y su cualificación académica. Usted se sentirá importante en la medida en que su *currículum* y posición sean superiores a los de aquellos que le rodean, o le supongan cierta preeminencia. Será así el ejecutivo o empresario de éxito, el alumno competitivo, el político de renombre, el jefe, el catedrático, el doctor... Esto le dará cierta alegría hasta el día en que pierda su posición –que la perderá– o se hagan presentes otros con mayor *currículum* o cualificación, o sea, se vea superado por otros en su empresa, que lo será. En todo caso, uno nunca puede tener un ascenso indefinido, así que, antes o después, se sentirá frustrado y descubrirá que ha quemado gran parte de su vida para conseguir humo.

Ligado a lo anterior aparecen la defensa y la asunción de todas las normas y estilo de vida que impone su perfil laboral: se trata de actuar siempre de modo que su vida venga regida por la productividad, la competitividad y el consumo. Lo ideal, por ejemplo, será asumir en su vida particular la lógica del dinero, del beneficio. Por eso, además de su trabajo, piense que no viene mal jugar en bolsa, sumándose así a los movimientos especulativos que hundan las economías nacionales y que tanto pavor le producen.

Claro que si usted es de los que deja un espacio importante a la vida social, si el trabajo no le ocupa todo el tiempo libre, tendrá que buscarse un personaje para los fines de semana. Podría ser el «gracioso ocurrente», el que monta las fiestas o juergas, el *punk*... O puede desarrollar una identidad de onda corta en el subgrupo al que pertenece, en su familia, en su partido, en su secta, en su tribu. Pasará por alguien importante, aunque por fuera sea un inadaptado: así, conviene llegar a ser «la eterna tía Leocadia» –toda una institución– en la familia; o el militante de base incondicional, «míster aplauso al líder», en el

partido; o el más agresivo y bebedor en el grupo juvenil. Se procura ser el niño en el bautizo, la novia en la boda y el muerto en el entierro (aunque dicen que el entierro es la única celebración que deja frío a su protagonista. Se lo confirmaré en cuanto pueda).

Un modo especialmente valorado de lograr una identidad social consiste en *hacer de rebelde*: rebélese contra la tradición, contra la religión, contra las peculiaridades de la propia nación, contra la política, contra el gobierno, contra toda imposición. Rebélese verbalmente con expresión furibunda, manténgase siempre enfadado. Pero no llegue más lejos: que su «no» no lleve vinculado un «sí» para promover un cambio. Sea muy rebelde, pero no se comprometa con nada. Esto es hacer bien su personaje. Lo otro ya sería un compromiso ético personal, y no le serviría para ser infeliz. Por tanto, proteste contra los efectos del neoliberalismo; pero nunca ayude de modo estable, ni con su dinero ni con su trabajo, a asociaciones de lucha contra la pobreza. Al pobre, ni agua. Desarrolle la aporofobia. Proteste contra el mal funcionamiento de la empresa o la asociación o el grupo, pero nunca proponga alternativas ni, menos, se disponga a realizarlas por el bien común. Critique, pero no haga. Vea los toros desde la barrera y pite al torero, pero nunca salte a la arena.

Si en su vida ya ha conseguido *desarrollar alguna psicopatología*, no dude de que esta es una buena identidad. De hecho, es una de las razones por las que se desea –no se quiere– tener uno de esos desórdenes: le confiere una identidad. Así que no dude en mostrarse como deprimido, como angustiado, como «portador» de un TOC (trastorno obsesivo-compulsivo) o como fóbico. Proporcionará un toque de exotismo a su presencia.

También *puede hacerse fuerte mediante las cosas que va comprando*, con lo que va adquiriendo, con sus bienes muebles e inmuebles. Todo eso que compra sin cesar le puede aportar una solidez cierta ante los otros, por la muestra de lo que va adquiriendo: su nuevo móvil, su chalecito, su cuerpo esbelto o musculoso, la apariencia de juventud, el nuevo coche, el bronceado pre o posvacacional, el peinado, la ropa de marca... Ahora bien: esto le supondrá un esfuerzo continuo, pues tendrá que estar siempre haciéndose con nuevas cosas, ya que solo podrá enseñar el nuevo teléfono móvil, el nuevo automóvil o su nuevo peinado «móvil» una sola vez. En la segunda ocasión, lo que ayer mostraba como nuevo, hoy está obsoleto –y no será ya objeto de orgullo o señal identificativa de su flamante identidad de poseedor–. Como Sísifo, sube a la montaña con el nuevo objeto y, al llegar a la cumbre, ya está obsoleto y se le cae montaña abajo, teniendo que volver a ascender con un nuevo objeto con la vana ilusión de que mantenga su

valor al llegar arriba.

Forma alternativa de adquirir una identidad que tape su propia identidad profunda es *vivir desde un conjunto de normas e ideas instauradas socialmente a las que dará una importancia máxima*; tratar de vivir conforme al «código de buena conducta», conforme a lo que «se debe hacer» en el universo único de lo «políticamente correcto».

Como ve, en estos casos, y en alguno más que comentaremos enseguida, la clave de la infelicidad, el modo de vivir inadecuadamente como persona, consiste en vivir no desde su propia llamada, desde su propio rostro, sino desde papeles genéricos que le aseguran un lugar en el mundo pagando el peaje de su dimisión como persona. Vende su propia persona para «ser alguien». ¡Tratar de matarse por «hacerse un nombre» a costa de perder la vida resulta paradójico!

HÁGASE «ADULTESCENTE»

Pero, si quiere dar el golpe, si quiere malograrse en serio, lo mejor es hacerse «adultescente». Tradicionalmente, en los manuales de psicología evolutiva, se afirmaba que la adolescencia era el período transitorio que, empezando a los 13 o 14 años, llegaba hasta los 18. Se caracterizaba la época por la autoafirmación, la autocentración, de tremenda inestabilidad afectiva y de búsqueda de identidad. El camino de su búsqueda de identidad pasa por adquirir una estudiada imagen externa en la que no falta detalle: peinado, ropa especialmente llamativa... Siendo profundamente dependientes (de los adultos, de la sociedad, de lo que se piensa de ellos y de lo que se piensa en general), el adolescente busca autonomía e independencia, busca espacios de intimidad (aunque sin compromisos). No quiere responsabilidades y no prevé las consecuencias de sus acciones; y, si son negativas, no se atreve a comentarlas como son. Así le ocurrió a aquel hijo de un amigo que, habiéndole distraído el coche a su padre durante unas horas en una lluviosa tarde de otoño, al llegar de nuevo a casa solo se atrevió a decirle a su padre según se lo encontró: «Papá: ¡qué bien funciona el airbag de tu coche!».

Pues bien: desde hace unos años, los libros de psicología evolutiva han tenido que introducir un nuevo concepto, habida cuenta de que la adolescencia puede durar hasta los 35 años en las mujeres y más allá de los 40 en los hombres: *la «adullescencia» (kidults en inglés)*.

De ser una época de paso se ha convertido en un período largo, permanente, en el que se prolonga el tiempo de formación, de diversión, de despreocupación. Trata de alargarse la apariencia juvenil (aunque afloren ya las primeras o las segundas canas). Se dedica tiempo a cuidar el cuerpo, a viajar, a salir, y se mira hacia otro lado cuando hay que asumir responsabilidades. Así pues, nada de política, nada de religión. Un buen modelo son los *dinks: double income, no kids* («doble sueldo, no hijos»). Buen coche, música, ocio, noche, evasión, distracción, dispersión, pareja sin compromisos. Fetichismo por adquirir más y más títulos curriculares. Fuera de esto, nada de disciplina; y la regla de oro: nada de aguantar. Lo que no le satisfaga, elimínelo. Eternamente joven. Quizá usted es de los que afirma que «nunca se ha sentido más joven» (lo que denota que sin

duda ya ha pasado de los 50). En realidad, hacerse viejo no es tan malo, si uno se para a pensar en la otra alternativa. Hacerse viejo es obligatorio. Madurar, opcional. Por eso se trata de no madurar, de no llegar a percibir nunca que ya se le ha pasado la etapa de juventud y que tiene que tomar la vida en sus manos.

Si se decide a adoptar este personaje, tendrá dos ventajas: vivirá ajeno al paso del tiempo quizá hasta los 50. Sus preocupaciones se verán reducidas y su diversión se alargará durante largos años. Vivirá, en efecto, como un adolescente, ajeno al dolor del mundo. La segunda es que, cuando le llegue a usted el dolor físico, la artrosis, los golpes de la vida, la muerte de los cercanos, todo será tan inesperado –y usted será tan débil ante ellos– que las circunstancias que conforman la vida le resultarán insoportables. Y, por tanto, se verá necesariamente obligado a anesthesiarse por los medios de los que ya hemos hablado en otros capítulos, para no tener que sentir tanto dolor que ya no sabe digerir. Alternativa más socorrida es venirse abajo depresivamente, caer en la desmoralización, en el escepticismo y en el nihilismo más amargo, sintiendo que su vida está ya acabada. Aunque le enterremos a los 80 años, habrá muerto ya con 50. ¡Prueba conseguida! ¡Qué infelicidad! ¡Qué amargura! Que no le extrañe entonces todo tipo de dolores somatomorfos, toda clase de malestares físicos, una amplia variedad de cansancios y flojeras: habrá caído la noche sobre usted del modo más sorpresivo. ¡No dirá ahora que no existe el infierno!

VIVA SIN IDENTIDAD

Si lo de defender su propio personaje le resulta muy exigente, existe otra posibilidad a la que puede hallar encanto: la de vivir la vida sin ningún tipo de identidad propia. Viva, por el contrario, consagrándose a algo impersonal: viva para un partido político, para una empresa, para una institución. Si así lo hace, empezará a hablar de «nosotros» en vez de hablar de sí mismo, refiriéndose orgulloso a usted dentro del grupo al que pertenece. Usted habrá desaparecido en lo institucional, y no será más que un elemento del todo. Ya podrá decir a sus amigos, hablando de sí mismo: «Somos la primera marca de venta de PVC en la comarca del Barbanza», «somos los primeros en bolsa en el ámbito de la construcción naval», o, como me dijo un conocido director de una sucursal de conocido y reflatado banco español: «Somos el banco que más preferentes, productos de riesgo y acciones ha colocado a sus clientes más ancianos sin que se hayan enterado bien de lo que firmaban». Su orgullosa identidad de miembro de banco estafador compensaba, momentáneamente, sus enormes carencias personales.

Hay formas *light* de vivir: pensar en sí mismo como un mero «ciudadano» o, como dicen algunos políticos y comentaristas políticos, con una incultura sin lagunas, como «un ciudadano anónimo», como si los únicos que tuviesen nombre fuesen los políticos, los banqueros o los famosos. También puede adoptar el papel de «consumidor», o de «espectador», o de «indignado», o de «gente». El caso es que usted desaparezca en la maraña de esas identidades ofrecidas socialmente, dando siempre primacía a lo institucional, a lo colectivo.

Puede disolverse usted en su institución académica, en sus libros y bibliotecas, en sus publicaciones para hacer *curriculum mortis* que no leerá nadie, excepto quien le evaluará para pagarle otro sexenio. Cuando alguien le reclame un compromiso personal, diga que usted es «persona de pensamiento» y que, por tanto, no se mete en líos. Lo ideal sería hacerse un dependiente psíquico de su institución, sin la cual no es nadie. Y sin ser nadie no se puede ser feliz. Y si se sale de la institución a la que se entregó, como seguiría sin ser nadie, los sentimientos de decepción y retraimiento social serían tremendos, así que de esta

manera habría también logrado ser feliz.

VIVA EL NIHILISMO

Todos tenemos la experiencia de estar en algún lugar en el que, realmente, no queremos estar. Sentimos que «no pintamos nada» en ese sitio y, por tanto, nos aburrirnos –al principio– y nos desesperamos –más adelante–. En efecto, resulta una experiencia insoportable la de estar haciendo algo que no tiene sentido para nosotros. Para muchos jóvenes, estar estudiando bachillerato se convierte en un sufrimiento importante, porque no entienden para qué cursar esas asignaturas que nada tienen que ver con sus intereses. Y lo mismo siente el que ha escogido unos estudios superiores –quizá por desconocimiento o por presión familiar– que no le interesan en absoluto. Y como estos podemos encontrar en la vida de cada uno muchas circunstancias en las que nos hemos sentido mal cuando tenemos que hacer algo que carece de sentido para nosotros: asistir a reuniones «obligatorias» que no nos interesan o en las que creemos que se está perdiendo el tiempo, acompañar a alguien que va de compras o a una actividad que nos aburre soberanamente, asistir en un gimnasio a unas sesiones de pilates para las que no estoy motivado o, simplemente, estar por educación atendiendo a través del teléfono a un vendedor de un producto que no nos interesa, cuando teníamos que hacer cualquier otra actividad.

Esto es así porque, para actuar, siempre necesitamos un sentido, un «para qué». Pues bien, lo que vale para cada acción de la vida también vale para la vida entera. Por eso puede ser un buen camino para la infelicidad no tener claro cuál es el sentido global de mi vida, el para qué de mi vida. Uno de los mayores sufrimientos es descubrir un buen día que todos mis esfuerzos en la vida son inútiles, porque no sé adónde voy. Descubro entonces que todo en la vida es molesto, porque no hay viento bueno si no se sabe por dónde navegar. Justo esto es lo que se define como nihilismo: la ausencia de sentido en la vida. El siguiente texto de Lewis Carroll en *Alicia en el país de las maravillas* resulta elocuente:

–¿Te importaría decirme, por favor, qué camino debo tomar desde aquí? –dijo Alicia.

–Eso depende en gran medida de adónde quieras ir –dijo el gato.

–¡No me importa mucho adónde! –dijo Alicia.

–Entonces da igual la dirección –dijo el gato.

Le propongo, por tanto, que aprenda a ser nihilista para lograr así la mayor cota posible de infelicidad. Pero esto hay que hacerlo progresivamente. Al menos en tres pasos:

Adquiera falsos sentidos

Los primeros pasos para lograr este nihilismo que tan eficaz resulta para desgraciar su vida comienzan –como nos han recordado tantos y tantos pensadores posmodernos– en rechazar todo «gran relato». Por tanto, usted tiene que comenzar «estando de vuelta» de todo aquello en lo que creían sus padres y abuelos: «a estas alturas» ya no podemos creer en las «chorradas» de la religión, ni de los grandes partidos políticos, ni de las grandes teorías éticas. Usted ha de ser indiferente frente a todas estas «construcciones culturales» ya trasnochadas. Pero, por otro lado, como decía Jean-Paul Sartre –un gran nihilista–, es muy molesto que Dios no exista. Por eso, quizá no quiera dejar su corazón sin horizonte y opte por llenarlo, tal vez inconscientemente, con otras convicciones, con nuevos dioses de reemplazo que den sentido a diversos momentos de su vida más allá del día a día. Así, puede optar por el nacionalismo radical, que convierte a la nación en la finalidad absoluta, o vivir para una empresa o un equipo de fútbol como algo objetiva y absolutamente importante, o hacer del deporte el modo propio y sagrado de vida. Entiéndame bien: lo que causará el efecto que buscamos no está en que usted tenga aficiones y convicciones de ese tipo. Claro que no está mal tener sentimientos de pertenencia colectivos ni alinearse con su empresa o ser un aficionado al fútbol o al deporte. Lo patológico está en tomar por un dios lo que no lo es. De este modo, se impone lo subjetivamente deseable para usted como fin absoluto, o lo ético queda relegado por un valor extramoral como, por ejemplo, situar como lo más importante el cumplimiento del deber, la laboriosidad o la puntualidad. O también puede tomar como ideales de vida alguna de sus pasiones: el deseo de ganancia, de éxito, de fama, de sexo o de poder.

Cualquiera de estas opciones le permitirá tener un horizonte «al alcance de la mano» sin tener que reconocer nada más grande que usted. Pero le adelanto que, antes o después, tendrá una sensación de frustración, pues, al fin y al cabo, aquello para lo que vivía le ha terminado desencantado. Es justo lo que le sucedió a aquel antiguo militante de izquierdas que, aborreciendo hastiado el

partido y el sindicato a los que había entregado lo mejor de su vida, termina cultivando la gastronomía maragata, absorto por el cultivo de bonsáis o dedicado en exclusiva al budismo zen; o a aquel beato santurrón, exseminarista, que no se perdía ninguna novena y que ahora se consagra a abyectas actividades sexuales con menores, o hace de sus negocios el único sentido de su vida, yendo de experiencia en experiencia como barco sin rumbo. Al cabo, lo que sucede es que, por fin, todo esto resulta decepcionante: encontrará corrupción en su partido político, que optará por relegarle a un puesto irrelevante; o descubrirá que su idolatrado equipo de fútbol no es más que una empresa capitalista, que, encima, pierde liga tras liga; o que su empresa termina prescindiendo de usted, que tanto hizo por ella; o que, tras tanto deporte y sacrificios toda la vida, termina con problemas de rodillas y articulaciones por puro desgaste; o que el discurso nacionalista que hizo suyo no era sino la tapadera de unos pocos poderosos, que sacaron todo el provecho económico que pudieron cuando estaban en el poder...

Ha llegado el momento del desencanto radical. ¡Primer paso conseguido! Es el momento en el que usted dice, finalmente, que ya no puede creer en nada. Incluso, si es honesto, descubre en sí mismo ciertas incoherencias: se dice de tradición cristiana y vive como un capitalista, se decía ecologista defendiendo la vida de crías de foca y apoya el exterminio de fetos humanos, era amable con los propios y violento con los ajenos. Ha ido entregándose de ídolo en ídolo, de moda en moda, entusiasmándose primero y decepcionándose después, sin continuidad en nada. Este discurrir biográfico termina siendo frustrante y fatigoso, por lo que es natural que termine desencantado, replegándose en el ámbito de lo enológico y gastronómico e instalado en un relativismo escéptico. Descubrirá que la vida se le está yendo sin tener un horizonte, semejante a esas fiestas a las que ya le aburre asistir, fiestas en las que nada se celebra.

Conviértase en su dios

Uno de los argumentos contra la existencia de Dios del genial Nietzsche consistía en afirmar que no era posible que Dios existiese porque, de ser así, el hombre no resistiría no poder serlo. En realidad, Dios estorba a aquel que se pretende constituir a sí mismo como tal. Por otro lado, si Dios ha muerto, como afirmaba el filósofo, necesitamos un dios. Y ese dios de reemplazo soy yo mismo, el yo que se afirma a sí mismo desde su voluntad de poder, desde sus apetencias, deseos, caprichos... Esto puede ocurrir de dos maneras:

- Por sustitución de todo lo importante por mí mismo, que soy lo único importante. La realidad ha de someterse a mis decisiones y deseos. Nada más grande que uno mismo. Por eso es necesario llenarse de trabajo, de acción, de agitación, de producción o productividad que reafirme la propia identidad.
- Por sustitución de lo importante por el hedonismo: «Yo hago lo que quiero» es la clave de actuación. El modelo arquetípico es el del hijo pródigo, quien, rechazando el orden –familiar–, lo valioso, la realidad, se marcha sin horizonte, a la aventura, gastándose el haber que se le entrega. Y lo gasta dando rienda suelta a su animalidad, a su deseo irrefrenable de *hedoné*. Se siente bien porque cree vivir sin normas o sin un orden superior. Podría también simbolizarse con la figura mítica de Dionisos, hijo de Zeus y de la mortal Semele, metáfora de la liberación anestésica de toda preocupación mediante inmersión en el éxtasis orgiástico, en la pura fuerza de lo vital sin control racional. Dionisos, dios de la enajenación, de lo salvaje animal en el hombre, de la locura extática, de quien, perdiendo toda prudencia, proclama: «Gozo, luego existo».

Ambos caminos son óptimos para nuestro fin, porque, en última instancia, antes o después le llegará el fracaso, la enfermedad, el error, la debilidad, el dolor, el sufrimiento... Y no podrá asirse a nada más. Será el momento final: el de la afirmación definitiva de la falta radical de sentido de todo. Nada tiene sentido (por cierto, que, si nada tuviera sentido, tampoco tendría sentido decirlo; así que habría llegado el momento del silencio).

Nihilismo radical

Si, al final, todo se le derrumba como sin sentido, se puede decir que ya está instalado en el vacío existencial. Así es el nihilista posmoderno. Lo expone con claridad Jean Baudrillard, quien, en *La transparencia del mal*, muestra que no solo no ha sido posible la *subversión* de los valores que proponía Nietzsche, sino que lo que ha ocurrido ha sido una total *dispersión* axiológica: se impone la indiferencia, pues todo y nada es valioso. Sin embargo, el nihilismo ha sido mucho mayor de lo que suponía: no era únicamente axiológico, sino, sobre todo, ontológico. ¿Qué significa esto, dicho en términos filosóficos tan crípticos? Pues ni más ni menos que *la realidad ha muerto*. Así lo explicaba también Baudrillard en su obra *El crimen perfecto*: todos somos víctimas. Primero se proclamó la muerte de Dios (Nietzsche, Marx, Feuerbach); luego la muerte del hombre

(posmodernidad, estructuralismo), y ahora es lo real mismo lo que muere a manos de lo virtual. Solo queda lo virtual. No cabe ninguna esperanza, porque no hay ninguna realidad. Lo mismo expone de modo más extenso en *El pacto de lucidez o la inteligencia del mal*: la realidad objetiva no existe, se trata de una mera ilusión, una superstición de la imaginación. Tampoco existen las personas, ni la familia, ni hay ya modelos morales. Existe una ruptura con la historia, con la tradición, con todo sistema de ideas, normas, religión, costumbres, valores y modelos recibidos. Y, al no tener experiencia de continuidad, no hay capacidad para la creatividad ni el afrontamiento de lo nuevo. Así, justamente, es como le invito a pensar: estará usted en la «cresta de la ola» filosófica, y bastante fastidiado personalmente.

El resultado que experimentará será la desmoralización, la *frustración existencial* o el *sentimiento de vaciedad*, que consiste en un fenómeno de hundimiento de todo terreno o punto de apoyo, que deja al angustiado como clavado y fijo en el vacío. *La desmoralización sería un tener que actuar, pero no saber cómo ni para qué*. La realidad se «echa encima» y oprime, quedando la persona paralizada, en situación de impotencia.

Sin embargo, esta desmoralización, salvo que acabe en suicidio, no puede ser estación terminal. Por tanto, se reacciona, y la vida exige un argumento. Entonces suele querer llenarse, al menos en nuestro entorno cultural, con lo inmediato, con lo evanescente que le saque de la somnolencia: novedad informativa, cotilleo, explosión de lo deportivo, de lo tecnológico. Se trata de estar a la última. También el consumo compulsivo o razonable de lo superfluo es sustitutivo de esa carencia de universalidad. Triunfa lo visual y lo virtual. Todo se traduce en imagen. Frente a la sabiduría, evasión. Frente a la convicción, sarcasmo. Incluso empleando la burla y el cinismo, frente a norma, capricho. En literatura, lo cómico y lo irreverente se impone hasta la saciedad. Nada es santo ni sagrado. Nada es nada. Tampoco usted. ¡Lo hemos conseguido!: su vida se ha malogrado mediante el nihilismo más radical.

CONSIGA TENER MALAS RELACIONES

La cuestión está clara: si el encuentro con los demás, si el acontecimiento de compartir la vida con otros, si la amistad y el amor son fuentes enormes de felicidad, es evidente que, si logra estropear su relación con los demás, estará dando con una de las claves mejores para asegurarse una vida infeliz e insatisfecha.

Ante todo, debe lograr una relación con los demás que sea insatisfactoria para usted o para ellos. El resultado, al final, será el mismo. Se trata de buscar relaciones con los demás en los que no crezcan como personas ni los otros ni usted. Pero no le estoy hablando de técnicas extrañas ni de profundidades psicológicas asequibles solo a expertos e iniciados. Le estoy hablando de lograr mantener actitudes tan habituales como el mal genio con los demás. Se trata de actuar como aquel jefe de departamento que, siempre enfadado, llamó a mitad de mañana a su secretaria: «A ver, Caty, ¿ha llamado algún imbécil esta mañana?». «No, señor, usted es el primero». Incluso hay personas que llevan esto hasta el final, como aquel paisano mío que mandó poner como epitafio en su tumba la siguiente inscripción: «¿Y tú qué miras?».

Y es que no cualquier tipo de trato con los demás nos hace felices y resulta personalizante. Depende de cómo trate al otro, de cómo me trate a mí. Si le trato como una cosa, como mero instrumento para mis fines, como algo que puedo utilizar, desechar y reponer a mi antojo, estoy taponando de raíz cualquier relación personal. Esto se produce del mismo modo cuando son dos los que se utilizan mutuamente. Aunque ambos estén de acuerdo. Si alguien opta por tomar a otra persona como objeto de placer gonádico para una tarde y la otra opta por lo mismo, de mutuo acuerdo, por muy exitoso y placentero que sea el intercambio de fluidos, no elimina el hecho de que se hayan tratado ambos como cosas y no como personas. La yuxtaposición durará lo que dure el gusto.

Pero basta con que uno utilice a otro para destruir cualquier posibilidad de felicidad auténtica en la relación. Hay múltiples ejemplos de utilización y cosificación. Le enumero algunos, por si le da ideas:

- engaño sistemático del trabajador del banco a sus clientes de más edad para

- que adquieran productos bancarios de dudosa moralidad y fiabilidad, dejándoles «sin blanca» hasta el año 9999;
- contrato temporal de un empresario a un joven trabajador por un salario tan bajo que apenas permite sobrevivir y sin que le ofrezca nunca un futuro profesional;
 - diversas formas de esclavitud en el ámbito de la producción industrial, de la explotación sexual, en el reclutamiento para diversas guerras...;
 - engaño sistemático del político a sus votantes para poder mantenerse en el poder;
 - esclavismo del adolescente hacia su madre, teniéndola como sirvienta, a su disposición;
 - tomar el chico a la chica como objeto de su propiedad, creyéndose con derecho a controlar dónde está en cada momento, leerle sus *whatsapps* y lo que pone en las redes, y teniéndola reservada como coto de consumo individual, anulándola mediante control y celos violentos;
 - manipulación de la perspectiva conforme al interés propio (si trata de comprar un objeto viejo, convenza al otro de que está obsoleto y usado; si trata de venderlo, diga que es pieza de coleccionista);
 - burla, ironía y desprecio a alguien por tener determinadas convicciones, apariencias, por sus gustos o estilo de vida.

Estas relaciones con los demás destruyen en su raíz la relación personal.

Pero no hace falta ser banquero engañador, empresario explotador o político embaucador –perdón por el pleonasma– para tratar como un trapo a las personas. Usted y yo también podemos conseguir, por los medios que a continuación me propongo relatarle, que el trato con las personas más cercanas sea realmente deficitario, empobrecedor, dañino..., infeliz.

Ante todo, la primera manera de tratar al otro como una cosa es *nunca estar disponible* para él. El otro, ya lo sabe, termina por ser molesto si nos requiere para algo que nos saque de nuestra comodidad y rutina. Por eso decía el sabio Jean-Paul Sartre que «prójimo es aquel cuyo pestañeo me molesta». Así que usted, nada de comunidad: lo suyo es la inmunidad respecto a los demás, por muy «ceranos» que sean. Que le dejen tranquilo. Lo importante es usted. Así que no soporte a los egocéntricos, que son todos aquellos que están más interesados en sí mismos que en usted.

La segunda actitud por medio de la cual conseguirá un delicioso empobrecimiento de sus relaciones personales es la *indiferencia*. El otro, si existe, no le importa. El otro es algo que está ahí, y que a usted ni le va ni le viene

(salvo que sea socio suyo en algún negocio de interés mutuo, incluidos los intereses afectivo-sexuales, económicos o familiares). Puede incluso demostrárselo tratándole como si fuese nadie, retirándole la palabra. Esta actitud de ignorar al otro se practica en ciertos matrimonios con terrible éxito, y es de lo que más acelera su descomposición en poco tiempo. Está garantizado.

Puede ir más allá y ensayar otra actitud más consistente: *la acusación al otro*. Establézcase como su juez en todo lo que hace: etiquétele, descalifíquele. Si es su hijo, llámele un día y otro «desordenado», «incapaz», «desastre»..., y en poco tiempo creará que realmente es así y se comportará así. Además de haber enrarecido durante una temporada larga las relaciones con su hijo, habrá logrado su baja autoestima, lo cual también redundará en su infelicidad. Pero haga lo mismo con el cónyuge, el esposo, los cuñados, los vecinos, los compañeros: critique, etiquete, juzgue. Es de lo más destructivo de todo tipo de relación. Los únicos razonables son los que estén de acuerdo con lo que usted dice. A los demás, algo les funciona mal.

También puede tratar al que se cruce en el camino de su vida en función de sus roles o cualidades. No será para usted más que un rostro bonito, un jefe, un empleado del ayuntamiento, un conductor, un acompañante..., todo excepto una persona con su dignidad.

Aún hay dos actitudes claves que, adoptadas sistemáticamente, pueden franquearle el paso a la amargura, a la infelicidad y a la soledad más sórdida: se trata de la *ingratitude* y el *rencor*. Desde la primera se vive sin nunca agradecer nada a nadie. Convéznase de que usted es un *self-made man* –o una *self-made woman*– y que todo lo que tiene lo ha logrado por sí mismo. Olvide lo que hicieron por usted padres, familiares, profesores, amigos... Fíjese solo en lo que ha logrado con su esfuerzo. Olvide la suerte que ha tenido en tantas ocasiones. Atribúyasele exclusivamente a sus capacidades naturales y méritos. Nada tendrá que agradecer, por tanto, a nadie a partir de ahora. No le debe nada a nadie. Así que nunca agradezca ni lo grande ni, sobre todo, lo pequeño de cada día. Si le ponen el desayuno a su hora, es lo que tienen que hacer. Si le sonríen, es que algo subrepticio intentan. Si le hacen un favor, no tarde en preguntarse qué buscarán a cambio. Convéznase de que lo que tiene se lo ha ganado. Créase dueño de su dinero, de su salud, de los cuidados y cariño que le dan. Usted, serio, rígido y firme.

La otra actitud es la del *rencor*. Nunca perdonar nada a nadie. El que se la ha hecho, la pagará. Viva con esto todo el tiempo que pueda: su corazón se irá estrechando e infernalizando cada vez más, como el del segundo de aquellos

viejos amigos que, tras cuarenta años, se reencontraban después de haber estado juntos presos en Auschwitz. Le dijo el primero al otro: «He vivido todos estos años feliz, pues ya he olvidado y perdonado a aquellos guardianes que tanto nos atormentaban». Le dijo el segundo: «Pues yo no he perdonado. Cada día me he acordado de cómo nos amenazaban, insultaban, golpeaban. ¡Los odio!». A lo cual, el primero le replicó: «Pues entonces todavía eres prisionero suyo». En efecto, el rencor hará que usted sea preso de todos aquellos que, con mayor o menor intención, le han hecho daño en la vida. Ellos seguirán teniendo un poder negativo sobre usted gracias a su actitud.

Por lo demás, esta actitud se puede extender a todo el pasado: en vez de dejar, como decía Homero, que el pasado sea el pasado, abríngase por lo que fue como si siguiese siendo. Así, gracias a usted, no a su pasado, seguirá estando atado por lo pasado, y así seguirá ocurriéndole.

Veamos ahora otro aspecto de su relación con los demás, porque usted no solo se relaciona con personas, sino con grupos de personas: familia, compañeros, vecinos... ¿Cómo hacer para que estas relaciones «de grupo» sean infecundas e infelicitarias? Hay varias posibilidades:

- *La confluencia con el grupo*, que consiste en que se identifica tanto con el grupo al que pertenece que termina por disolver en él su identidad. Esto ocurre en las sectas y en los grupos sectarios, pero no solo. He conocido así a miembros de los más importantes partidos políticos: ya no hablan como fulanita o menganita, sino como miembros del partido. Solo pronuncian consignas y frases hechas, han perdido toda la capacidad crítica, y así ven siempre como justificable lo que hacen «los suyos» –y siempre mal lo que hacen los otros–. ¿No es esto lo que ocurre en las sectas? Tiene la ventaja, si lo consigue, de que se sentirá fuerte en el grupo, se verá como teniendo identidad. Mero espejismo.
- *La masificación*. Perder su identidad en una masa amorfa, aunque sea ocasionalmente. Así ocurre cuando alguien se siente visceral y esencialmente ligado a un club deportivo del cual uno declara *ser* («soy del Madrid», «soy del América», «soy del Boca Junior», «soy del São Paulo») o mediante la conformación del propio pensamiento a la opinión pública. Usted opina «como hay que opinar», «como son las cosas», esto es, como le han dicho en la tele. Este tipo de grupos-masa vienen a sustituir el seno materno. No es malo pertenecer a un partido, a un movimiento o a un grupo religioso. No es malo ser aficionado a un deporte o seguidor de un equipo. Lo que le propongo va más allá: radicarse en la vivencia de que pertenecer a esos

grupos agota la posibilidad de su ser; considerarlos como si fuesen todo lo que usted es, o al menos su esencia. Si prueba a disolverse en ellos, verá que queda prisionero de sus relaciones, en las que no es capaz de tomar distancia; y sobre ellas hace descansar su propio ser por entero; acepta que tales vínculos son los que le otorgan la consistencia propia. Por eso la masa a la que pertenezca hará de su vida lo que quiera, pensando usted que es muy dueño de su vida.

- *Las idolatrías sociales* consisten en una mezcla de los anteriores: se trata de una confluencia respecto a los modos de hacer, pensar o sentir convencionales de la cultura o particularismo en que uno vive: particularismos, nacionalismos excluyentes, regionalismos... Pasa el sujeto a diluir su identidad en la identidad nacional de pertenencia, en su identidad lingüística, en sus costumbres locales. Ciertamente es que todos nacemos en tales coordenadas culturales que nos constituyen, y que es bueno cultivar y cuidar, porque forman parte de nosotros mismos. Pero, y aquí hay una clave esencial, no nos agotan. Lo que le propongo es sustituir la realidad por la ideología, sea económica, nacionalista, moral o política.
- *También puede disolverse o someterse a una persona concreta, creando una dependencia de ella, idolatrándola como si fuese la reencarnación de Buda.* De esta manera, usted se definirá como siendo «discípulo de», o «empleado de», o «socio de», o «señora [o marido] de», o «alumno de». Por ejemplo, respecto a su dietista (ya me dirá cómo se puede hoy adelgazar sin ir a un dietista), al entrenador deportivo, (¿cómo se puede estar en forma sin un entrenador y un buen gimnasio?), al político en el poder, ante el que muchos se postran como si fuese un semidiós. Incluso se puede hacer esto con la pareja o los amigos: en vez de quererlos, llegue a depender de ellos. Le parecerá que es amor, pero se trata de una asfixiante sumisión, sometimiento y pleitesía que augura un desagradable final para la relación. El caso, en esta ocasión, es no dejar espacio para uno mismo, sino solo para el otro.

EL INDIVIDUALISMO: UN VALOR SEGURO

Otra opción todavía más radical para ser infeliz, y que quizá le interese probar, es la que pasa por dejarse de relaciones y, directamente, vivir a su aire sin los demás.

Convéznase: los demás, o son útiles o son una molestia. Para llevar a cabo este individualismo es necesario que viva disperso en el exterior de su vida, en sus cosas, su trabajo y, sobre todo, su diversión. Y, respecto a los demás, repliéguese cómodamente en sí mismo. Los demás, sinceramente, no importan, no valen la pena, no le traerán más que problemas. Incluso ya habrá experimentado que ni siquiera merece la pena ser educado.

Lo suyo, si por ello opta, no son las personas, sino las cosas: su coche, su casa, su trabajo, su ordenador, su bebida favorita, su sillón... Lo suyo es desempeñar su personaje, pero sin vínculos que le aten. Lo suyo son los viajes, la libertad... Lo suyo es ser un dios soberano con una libertad sin dirección ni medida. Son los otros los siempre sospechosos de venir a romper su libertad, su tranquilidad. Lo suyo será el tener, el reivindicar, el acaparar.

Eso sí: tendrá que asumir su soledad. Soledad porque vive sin otros, porque se piensa a sí mismo sin otros, porque en su futuro no hay más proyectos que los suyos. Lo que mueve su vida no es sino su interés particular. Los demás, si encajan en ello, lo harán en su vida como personajes secundarios de novela. Nada más.

Como no puede creer en nadie, no podrá creer en nada. Su individualismo será vivido como una experiencia de desencantamiento. Sus creencias se han diluido. ¡Buen camino para la infelicidad! Habrá ya avanzado mucho por este camino si ya no cree en las utopías y religión de cuando era joven. Quizá ahora las vea como romanticismo ingenuo. No cree firmemente en nada para no tener que comprometerse con nada de modo gratuito. Respecto a los valores personales, es indiferente. No tiene ninguna cosmovisión de conjunto, es decir, no hace suyo ningún sistema moral, ni político, ni unas ideas religiosas. Pero ello no

queda impune, porque, a fuerza de tanta negación, le termina por faltar el asidero de unas creencias que orienten con coherencia el corazón de sus acciones. Esto implica que, en gran medida, *carezca de capacidad crítica* ante las propuestas ambientales. El resultado será el relativismo y el escepticismo.

Una forma de ser un recto individualista es la concebirse como productor-consumidor en un mundo de cosas, no de personas. Quien así vive compra y adora los objetos de última moda. Por eso sus valores son su Visa, su coche, su móvil, sus viajes, sus fotos, sus fiestas. Él es lo que posee. Pero, en realidad, es poseído por lo que cree poseer. Por ello su moral es pragmática: bueno es lo que reporta éxito (medido en euros o en dólares). Con tal de que algo dé dinero es aceptable. También suele ser tecnólatra. Pero, si esta es su opción, descubrirá finalmente que *la técnica no le salva* ni le orienta en su vida y, tras la «muerte cultural de Dios» y la ausencia de cualquier ideal o mística, solo le cabe sumirse en el narcisismo, que desembocará siempre en la angustia, la depresión o la autoanestesia. Por tanto, se demuestra que este camino puede ser muy adecuado para nuestros propósitos.

10

OLVÍDESE DE SU INTERIORIDAD

Está muy generalizado en nuestra cultura el cuidado del propio cuerpo: nos alimentamos de modo sano, hacemos deporte, vamos al médico para revisiones periódicas, tomamos complementos dietéticos... Esto no asegura la felicidad por sí mismo, porque no somos solo cuerpo, sino que también tenemos interioridad. Por eso también existe un general acuerdo en el cultivo intelectual: leemos –aunque cada vez menos–, estudiamos y luchamos por tener un abultado *curriculum vitae*, que tampoco es el salvoconducto hacia la felicidad. Es necesario cultivar otro ingrediente clave, que es el que ruego que no atienda: la dimensión espiritual.

Toda persona, creyente o atea, cuenta con esta dimensión de interioridad, la más profunda. Si afirmásemos, como se suele hacer, que la persona es «una unidad psicosomática», estaríamos faltando a la verdad. Porque también un mejillón o incluso una lechuga es una unidad psicosomática. Ya Aristóteles mostraba con acierto que también las plantas tenían su alma vegetativa, por lo cual también constituyen unidades psicosomáticas. ¿Qué es entonces lo propio de la persona? ¿Qué es lo que hace que seamos personas?

Usted y yo no somos simplemente una unidad psicosomática, porque tenemos otra cualidad: somos nuestros, nuestra vida está en nuestras manos, somos conscientes de que existimos y, además, somos razonablemente libres respecto al entorno e incluso respecto al propio cuerpo: si usted tiene hambre, puede decidir no comer, cosa que no puede hacer ni el mejillón ni la lechuga, ni siquiera un perro o un simio. Tenemos, por tanto, una nueva dimensión que hace que no solo tengamos vida y sentimientos, sino que tengamos *nuestra* vida, *nuestros* sentimientos, y que, además, podamos tomar nuestras opciones y tengamos nuestros pensamientos. Este yo profundo, que unifica todo lo demás, es lo que aquí vamos a denominar, a falta de un mejor término, dimensión espiritual o, si lo prefiere, dimensión personal o dimensión profunda. Su dimensión espiritual es aquella desde donde brota lo más profundo de su identidad, allí donde radica su ser más íntimo y exclusivo. Es de esta dimensión profunda de donde brotan las inquietudes y preguntas más profundas del ser humano: ¿por qué a mí?, ¿qué sentido tiene todo?, ¿por qué luchar?, ¿qué va a ser de mí?, ¿qué es lo que realmente quiero?, ¿qué es lo que espero en mi vida?, ¿qué espera la vida de mí?, realmente, ¿a quién amo?, ¿en qué creo?

Explicado esto, que no es sencillo, porque muchos confunden lo espiritual con el espiritismo o con lo fantasmagórico, otros con lo religioso y otros con lo misterioso o lo esotérico, resulta imprescindible que no practique ninguna de las actividades que permiten cultivar su dimensión más profunda, la más ligada a su desarrollo pleno y, por tanto, a su felicidad.

En concreto, le propongo que nunca haga silencio, que nunca medite y que nunca haga oración. Si es ateo, manténgase en sus prejuicios. Si es creyente, reduzca su religiosidad a la asistencia a ritos y al fastidioso cumplimiento de normas. Nunca se le ocurra pensar cuáles son sus ideales, qué es lo realmente importante en la vida: todo eso le abre a poner en juego su interioridad. La clave es atender siempre a lo que el día a día le demanda como urgente, sin prestar atención nunca a lo importante, pues lo importante le va a crear una tensión interior: la tensión de querer comprometer su vida con eso importante. Pero a lo que debe aspirar es, simplemente, a estar tranquilo, sin grandes sobresaltos, sin grandes compromisos, para lograr lo más posible ese equilibrio homeostático. Nada de tener grandes sueños, como Martin Luther King, que ya ve en qué acabó.

Nada de vivir «desde lo profundo», desde las convicciones, desde las experiencias más radicales. Lo importante es que su horizonte más alto sea el de sus ambiciones profesionales o económicas, el de sus intereses y el de su yo más superficial y estandarizado.

Por tanto, y para concretar, debe evitar radicalmente caer en las siguientes actividades subversivas que le pueden conducir a activar su interioridad:

- Nunca se pregunte ni deje que nadie le pregunte *sobre el para qué de su vida, sobre su propio camino, sobre su llamada*. Cuando le hagan esta pregunta, sonría irónicamente y despréciela como algo trasnochado o absurdo. Aunque es una pregunta que se han planteado todo tipo de personas, especialmente algunos ateos como Heidegger o Sartre, usted diga que estas son preguntas religiosas que no van con usted. Defiéndase de estas preguntas envenenadas, porque le van conducir a removerse lo más profundo, y esto no le interesa.
- Por la misma razón, *tampoco se pregunte usted ni deje que nadie le pregunte por «sus ideales», por cuál es su sueño mayor* (más allá de lo inmediato, para lo que se mueve en el día a día). Esta es la pregunta que le invita a reflexionar sobre una posibilidad que debe evitar: la *autotrascendencia*. La autotrascendencia es el hecho de que el ser humano esté vuelto, dirigido, orientado hacia alguien o algo para, comprometiéndose

con esa realidad, realizar así su vida. Es este salir de los propios límites lo que dota de sentido a la vida de la persona. Pero usted tiene que conformarse con el sentido de lo inmediato: su carrera profesional, su deporte de fin de semana. Si, en realidad, le interesa algo más, como su familia o sus amigos o colaborar en una determinada ONG, va por mal camino, porque comenzará a descubrir que es más feliz cuando se desentiende de «sus cosas» para atender las de los demás, y estará abriendo la puerta de su interioridad. Para ello, busque usted sus pequeños o grandes placeres de cada día y propóngase metas inmediatas como si fuesen el no va más: frenaría esta autotrascendencia dirigirse a sí mismo como fin, buscar solo el placer o diversas metas inmanentes como si fuesen absolutas (que gane su equipo de fútbol o ganar usted más dinero, por ejemplo).

- *No se le ocurra tampoco hacer silencio.* El silencio nace de dejar espacio a la escucha, rompiendo con el ruido –externo, pero sobre todo interno–. En primer lugar, el silencio es costoso, porque no estamos acostumbrados: estamos hechos a la actividad, a atender siempre a lo urgente, a tener siempre abierta una fuente de ruido, de sonido, de información (móvil, televisor, radio, ordenador...). Toda esta actividad y toda esta conexión continua impiden el ejercicio del silencio, que supondría barrer todo eso para encontrarse con su interioridad. No lo intente. Usted esté siempre conectado, no deje de enviar y recibir *whatsapps* o avisos, no deje de consultar noticias y visitar sus redes sociales, no deje de asomarse a su e-mail: le tendrán siempre aturdido. Pero nada de hacer silencio, nada de permanecer en uno mismo. Hacer silencio supone dejar de estar volcado al exterior para, habiendo roto con los ruidos, recuperar la receptividad. Se trata de un estar atento para poder hacer un viaje al corazón. Es la actividad contraria a la de dispersarse. Guardar silencio es lo que permite la vida interior. Pero es un tiempo «inútil», no productivo. Es un no hacer, un estar sin prisas con uno mismo. Un morir a lo propio. Y este tránsito es doloroso, pues no prevalece lo superficialmente apetecido por uno. Por eso el silencio puede ser momento de revelación, de descubrimiento del propio sentido, pues hay apertura más allá de uno mismo. Y esto, convéznase, no le interesa. Así que nunca se desconecte de sus ruidos. Haga como en la UVI: no se desconecte ni un minuto de sus aparatos. Nada de callar ni de ponerse a la escucha o a la espera. Nada de romper con ruidos: externos, del propio pensamiento, de la imaginación... Los necesita para no pensar y, sobre todo, para no encontrarse con su interioridad. Si alguna vez, en un paseo o en algún momento en el que

ha salido sin su móvil, tiene un rato de silencio, no pasa nada; pero no se aficiona a él. El silencio, para ser efectivo, ha de ser cultivado a diario. Y todo puede comenzar aprendiendo a sosegar desde la atención a la respiración, a las sensaciones internas, y luego cultivando la escucha pasiva, sosegada, improductiva.

- Otra actividad que no debe ni intentar es *la meditación*. La meditación es un medio para ampliar la propia conciencia, además de una forma de restablecer el equilibrio interior. La meditación ayuda al silencio y a tomar contacto con la vida interior. No le digo más sobre su peligrosidad. Fíjese: lo que busca inicialmente la meditación es la serenidad y la visión correcta de las cosas, impidiendo que la mente divague de una idea o imagen a otra, que es como está su mente habitualmente. Lo que lograría sería algo tan devastador como trabar contacto con su yo profundo más allá del personaje en el que se ha convertido. Existen varias formas de meditación que le voy a presentar para que no se le ocurra practicar ninguna, por mucho que se la recomienden. *Un primer tipo de meditación* es aquella que consiste en abrir la atención para buscar la plena consciencia de lo que se siente y de lo que se escucha, sin elegir nada concreto en lo que posar la conciencia. Solo se atiende. *Otro tipo de meditación* más elaborada es la que consiste en la concentración de la atención en un solo punto. Tanto la tradición cristiana monacal como la budista proponen este modo de meditación que consiste en focalizar la atención en un solo punto, objeto (llama de vela, mantra, frase, centro corporal, la propia respiración, etc.). La forma que tomó en el monacato cristiano, el que más ha cultivado esta actividad, era llamada *ruminatio* –la rumia–, que consiste en asociar la respiración a una palabra y atender a la respiración para que la palabra –habitualmente de la Biblia– vaya penetrando en lo hondo del corazón. Para otros, esta palabra es el mantra, el *koan* o la jaculatoria. Pero, aun sin ser esencialmente lo mismo ni mirar todos al fin, funciona en todos los casos. Se asocia una palabra a la respiración, y somos conducidos a una experiencia interior en la que se permanece en silencio. *Una tercera forma de meditación* es la meditación de búsqueda, en la que se toma como punto de partida una parábola, una metáfora, una pregunta, y, más allá de los propios juicios y prejuicios, dejamos que la imagen, parábola o pregunta nos interpele sin barreras de ningún tipo.
- *Por supuesto, otra actividad que tiene prohibida si quiere ser infeliz es la oración, experiencia radical promovida por toda religión, y que consiste en*

el acceso a Dios, que habita en lo más profundo de su interioridad. Si usted es ateo, ya tiene la excusa perfecta para no intentar esta experiencia, que, por supuesto, podría hacer con éxito si tuviese la valentía y estuviese abierto a ámbitos más hondos. Pero, como le digo, no se lo recomiendo: podría poner del revés su vida y ofrecerle unas perspectivas para su felicidad que hoy ni imagina. Si usted es agnóstico, siga divagando teóricamente, manteniendo esa pose intelectual que tanto le gusta. Eso le mantendrá alejado de la verdad y de lo que realmente transforma: la experiencia. Y si es creyente de alguna religión, reduzca lo que llama oración a recitar fórmulas sin pensar mucho en ellas, a hacerlo sin poner el corazón en ello y, por supuesto, sin decírselas a Dios, no vaya a entrar en relación con él y le pase como a los conversos. Lo malo de la oración es que, para aprender, hay que propiciar frecuentes momentos dedicados a ello, unos más breves a lo largo del día y, quizá, otros más largos en ciertos momentos. No hay mejor manual que la práctica. Y, encima, no se trata de hacer nada, sino de ponerse en presencia de quien va a hacerlo todo en nosotros, si le abrimos la puerta. Hacer oración es abrir amorosamente la puerta a Dios e invitarle. Nada más. Y como esta también es una actividad interior y también los que se dicen ateos tienen interioridad, la pueden cultivar todos con gran éxito. Esto es lo subversivo de tal ocupación. A los «creyentes de toda la vida» tendría que decirles que esta actividad no es propia de una fe superficial, ritualista y normativa, apegada «vacíamente» a las tradiciones (que es lo que lleva a la gente culta a la indiferencia, y a la gente sencilla, a la superstición), sino propia de una fe viva, experiencial, encarnada en la vida. Se trata de ponerse en presencia de Dios para luego, al escucharle, convertir la vida en respuesta a su presencia. Vivir en este nivel es, evidentemente, rechazable de plano para quien quiera asegurarse una vida sin sobresaltos ni grandes honduras, para quien quiera reducir todo a su casa, su misa, su Visa y su María Luisa.

- *Por último, desaconsejamos vivamente tener encuentros con personas que posean una intensa vida interior.* Una de las experiencias más importantes – tras el silencio, la meditación y la oración– que ayudan sobremanera al desarrollo de la vida espiritual es el encuentro con personas que, a su vez, atesoren una gran experiencia y vida espiritual, personas de «alto voltaje humano y espiritual». Su testimonio nos puede abrir a perspectivas que debemos rechazar radicalmente, aferrándonos a nuestra visión miope de la realidad, a nuestros prejuicios antirreligiosos o diciéndonos una y otra vez que eso no es para nosotros.

II

ACTITUDES CLAVE PARA LOGRAR UNA INFELICIDAD DURADERA

Existe todo un conjunto de actitudes que usted puede cultivar y que son complementarias de todo lo que le hemos ido mostrando en este manual de primeros auxilios para lograr una infelicidad duradera. Se trata de un conjunto de maneras para afrontar su vida, con sus problemas y sus circunstancias, que, con seguridad –así nos lo muestra la psicología más solvente–, le conducirán a un permanente malestar personal. En realidad, como podrá comprobar, son actitudes muy generalizadas (incluso es posible que usted ya practique alguna). Lo que le voy a mostrar es que, en estos casos, aquello que es atribuido a la «vida», o al «destino», o a las «cosas» como causas del malestar y la infelicidad, en realidad tiene su causa en nosotros. Se trata del conocido «mecanismo de proyección»: ponemos fuera de nosotros lo que nos desagrada de nosotros mismos, atribuyéndoselo a otros, a la vida, a las circunstancias, al «destino».

11

QUÉ HACER ANTE LOS PROBLEMAS

Cuando a un gato le sorprende en su camino la presencia agresiva de un perro, pueden advertirse tres reacciones –desde alguna de las cuales suele contestar a la situación que se le presenta–. La primera, quedarse quieto como una estatua, tratando de aparentar una no existencia. Quedarse el gato sin reaccionar puede llevar al perro a ignorarle, salvando así la amenaza canina. Una segunda actitud es la de huida: si el perro está cerca y parece muy fiero, con un par de ágiles brincos en dirección contraria, poniendo tierra de por medio, puede haber una buena vía. Esto alejaría el problema canino. Una tercera actitud, sorprendente, pero posible, es que el gato, teniendo encima al can, opte por abalanzarse contra él con toda la agresividad que pueda, tratando así de amilanar al chuchito y reducir el problema.

En el mundo animal, cuando se produce una situación amenazante, se dan estas tres posibles actitudes. Son tres respuestas adaptativas que suelen dar buen resultado. Lo curioso es que, en el mundo humano, parecido al de los animales en la forma, pero radicalmente distinto en el fondo, ninguna de estas respuestas es constructiva ni adecuada. Ninguna responde al deseo humano de crecer como persona, tener una identidad, hacerse plenos.

Vivir consiste en experimentar grandes alegrías, realizar ilusiones, desarrollarse como persona, comunicarse, amar. Pero también, y en igual medida, pasar por dolores, tristezas, angustias, soledades y frustraciones. Estos últimos son nuestros «perros amenazantes», nuestros obstáculos y problemas. De que tomemos una actitud u otra ante ellos depende en parte nuestra felicidad.

Si a día de hoy su vida tiene zonas infelices, oscuras, neuróticas, quizá esté empleando algunas de estas actitudes ante sus sufrimientos, problemas, desengaños. Si me permite, antes de entrar en mayores profundidades, vamos a ver con cierto detenimiento cada una de ellas. Nos vamos a divertir.

Ante los problemas, quédese paralizado

Igual que el gato queda paralizado ante el fiero can, hay personas que eligen – más o menos conscientemente– responder a los problemas con una pérdida de energías, con una parálisis afectiva, dejando el problema sin resolver. Dejan de

reaccionar y optan, por ejemplo, por quejarse, por la autocompasión, por mostrarse cansadas, pasivas, desganadas. Lo suelen hacer ostentosamente, para que los demás vean que, en su situación, no pueden afrontar el problema que les atenaza. Con un poco de suerte, el problema lo resuelve otro, o se resuelve solo, o se disuelve.

Una de las claves de esta primera opción nos la puede proporcionar el psiquiatra Martin Seligman, creador de la psicología positiva. Martin Seligman describió, en sus estudios con animales, un curioso fenómeno que denominó *indefensión aprendida*. Cuando ratas, perros u otros animales se encuentran en situaciones sobre las que no tienen ningún control, cuando «descubren» que no pueden hacer nada para evitar un mal determinado que les aflige –por ejemplo, descargas eléctricas aleatorias, hagan lo que hagan–, entonces renuncian a afrontar la situación y se muestran pasivos y resignados. Del mismo modo, las personas podemos aprender que, ante determinadas situaciones muy complicadas o dolorosas, no tenemos nada que hacer y preferimos optar por la pasividad, dar pena, entrar en depresión y quedarnos paralizados. En realidad, no hay situaciones desesperadas, sino personas que se desesperan en determinadas situaciones. Pero basta con pensar que no puedo afrontarlas para buscar una falsa salida. Además, esta salida es más cómoda, menos exigente. Siempre es mejor decir que «no puedo» –aunque la realidad sea que «no quiero»– y que resuelvan otros «la papeleta».

Pero también puede acontecer que el problema siga latente. Caben entonces varias opciones. La primera es dar una vuelta de tuerca a esta pasividad y desánimo, promoviendo un estado melancólico más profundo que, de tener suerte con el médico, será rápidamente categorizado como «depresión». Esto puede alargar las cosas otra temporada. Trataremos de ello en capítulo aparte, porque es una opción muy interesante. Otra posibilidad es la de pasar a las actitudes segunda y tercera del gato, que veremos a continuación, es decir, la huida o la agresividad. Hay, por supuesto, una última opción: la de afrontar valientemente el problema, buscar soluciones, cambiar lo que se pueda cambiar y aceptar creativamente lo que no se pueda cambiar. Pero esta última opción ni le llevará a la neurosis ni a la infelicidad, de modo que la dejamos aparte.

Ante los problemas, huya

Una segunda opción ante los problemas, sufrimientos y frustraciones que nos

oprimen vitalmente es la huida, es decir, la de «poner tierra de por medio» y distraerse. El problema sigue, pero ya no se ve. Si usted opta por huir de sus problemas, las maneras son múltiples. Más tarde hablaremos de algunas especialmente relevantes, por si se anima. Pero conviene ahora hacer un recorrido amplio ante las posibilidades.

La primera forma evidente de huida ante los problemas es dejarse absorber de modo habitual por alguna actividad que nos distraiga y nos resulte placentera, una actividad que no solo nos haga olvidar el problema, sino que nos reconforte y nos estimule. Para eso, opciones comunes son pasar muchas horas delante de una pantalla en plena erupción de emisiones: no tendrá que vivir su vida, sino – ¡qué ancho paisaje gustoso!– contemplar la vida de otros, reales o de ficción. Puede asimismo distraerse a diario mediante actividades como salir de copas o, los fines de semana, llevar a cabo pequeños viajes. Ah, y cuenta con alternativas más caseras: ingesta de bebidas alcohólicas, pero en la paz del hogar, a diario, o viajar vía Internet y por videojuegos, pasando muchas horas engolfado en ellos. Ni que decir tiene que negará la pérdida de su control, que afirmará que lo deja apenas quiera: síntomas inequívocos de que usted ya es dependiente. Observe que, si es el caso, de día en día se le acrecienta la necesidad de pasar más tiempo, que algo le impele a subir la dosis, que acude a estas distracciones más y más obsesivamente. Va por buen camino. Lo mismo podría hacer tomando ansiolíticos. Adormeciendo su conciencia y adormeciéndose en general logrará usted no pensar en sus problemas y, así, caer en el espejismo de que ya no le hace falta afrontarlos. De manera que, si lo del alcohol le parece que viste más bien poco, puede tomar cotidianamente el buen desvío de las benzodiazepinas (¿no lo hacen también sus vecinos o sus amigos? Ya sabe: a la huida mediante el trankimazin, el xanax, el valium, el lexatin, el orfidal o el pronoctam: que hasta sus nombres son relajantes e hipnóticos. No va a ser usted menos, que también tiene lo suyo). Por ese camino, pronto logrará una adicción que, además de empezar a hacerle infeliz, impedirá que afronte su vida real. ¡Una genialidad!

Nueva manera de huir será dejarse absorber por las actividades. Entre las más comunes está el propio trabajo. Y, si alguien le critica las horas que pasa laborando, siempre tendrá la conciencia tranquila y la explicación perfecta: usted es muy trabajador –no un adicto–; es muy responsable y por eso siempre se halla a disposición de la empresa, no tiene horarios y se lleva el trabajo a casa. Usted es de los que levantan el país, no como otros. Lo suyo es el trabajo las veinticuatro horas al día, los 365 días al año. Además, ¿qué podría hacer si no? Recuerde lo terrible de esos días en los que no hay actividad. ¡Valientes

desazones le esperan!

También existe la posibilidad de dejarse abducir por algún grupo al que pertenezca. Pertener y comprometerse con otros en grupos realmente es fuente de plenitud para las personas. Pero no es una simple pertenencia la que le propongo: se trata de dejarse absorber por el grupo, vivir para ese grupo, sin límites. Un buen modo es vivir para el partido político. Haga del partido su dios, su horizonte, su todo. Otra opción es su club deportivo: conságrese a él, viva para él, ponga en él todas sus esperanzas, sígale hasta el fin del mundo, vista sus camisetas y celebre como propias sus victorias. Si el circo fue el sistema que se propuso en la debilitada Roma para hacer que sus ciudadanos olvidasen la penuria de sus vidas en un Imperio en decadencia, hoy tenemos, por ejemplo, el fútbol. Pertenezca al grupo que pertenezca, se trata de dejarse absorber por él, pensar solo desde él y para él, confluir plenamente con lo que se le proponga. Actitudes totalitarias podrían ser muestra de su plena absorción por el grupo: cuando usted piense que la verdad de su grupo es *la* verdad, ya no estará en una Iglesia, en un partido, en una asociación o en un movimiento: estará en una secta. Y nada mejor para olvidarse de los problemas de su vida que entrar en una secta.

Otra manera radical de huida consiste en lograr el desarrollo de diversas psicopatologías, como son las personalidades huidizas, las personalidades fóbicas, las fobias sociales y, en general, todo tipo de fobias. La fobia consiste, como usted sabe, en un horror o miedo a cierto objeto que nos lleva a evitarlo. Se trata de una evasiva psicopatologizada.

Compulsiones, violencia y otras formas de reacción desproporcionada

Una tercera forma inadecuada de afrontar los sufrimientos y dolores consiste en la reacción de violencia o de respuesta exagerada, como la del gato que se lanza contra el perro.

La respuesta exagerada ante una situación dolorosa suele ser una respuesta compensatoria. Y esto es lo que da lugar a las llamadas *compulsiones*. Las compulsiones son mecanismos compensatorios que se manifiestan de muy diversas maneras: bebida, comida o gastos excesivos, activismo, búsqueda desmedida del éxito, la notoriedad o la fama. Uno de los más comunes, y que usted quizá reconozca en sí o en personas cercanas, es el del comer de manera compulsiva para compensar o calmar un bajo estado de ánimo. Como los efectos

de este desorden en el comer pueden ser el aumento de peso y la culpabilidad, en realidad está usted poniendo las bases de un comportamiento neurótico que no solo le hará infeliz, sino que tenderá a perpetuarse: al estar insatisfecho por sus reacciones compulsivas con la comida, se inclina a comer más con ánimo de calmarse. Igual sucede con las personas que necesitan comprar continuamente, más allá de lo que necesitan. Al final, no solo el bolsillo se ve muy afectado, sino que generan un cierto malestar y sentimiento de culpa... ¡que solo saben aplacar comprando! Las compulsiones son, por tanto, respuestas inadecuadas a los problemas. Son modos infructuosos de entrar en acción.

Desproporcionadas e inadecuadas ante una situación estresante de frustración, peligro o dolor son asimismo las respuestas violentas. Pero por violencia no solo entendemos la ejercida contra otros, sino también la actuada contra uno mismo.

La primera, la violencia exterior, es una mera reacción excesiva como respuesta a la tensión de unas circunstancias que se viven como insoportables o desbaratadoras de los planes propios, ante situaciones en las que perdemos el control o que no podemos regular, de cara a situaciones en las que no somos capaces de ejercer nuestra libertad (o no sabemos, o no queremos).

Pero otra forma de reaccionar desproporcionada y vehemente es contra usted mismo. Como lo oye. En primer lugar, esta acción en que se autoflagela –no de modo consciente, claro está– puede ocurrir contra su cuerpo, mediante la aparición de algún padecimiento continuo –sobre todo, cefaleas y dolores musculares, hipocondria, úlceras, insomnios, erupciones, mareos, dermatitis, artritis, parálisis funcionales de algún órgano (pérdida de visión ocular, pérdida de movilidad en un miembro, afonía, etc.)–. Se verá más atacado allá donde su cuerpo sea más débil: su ciática, sus lumbares, su estómago. Ya ve que el muestrario es amplio y, aunque le parezca raro, todas estas formas neuróticas de comportamiento, llamadas en muchos casos «trastornos somatomorfos» o trastornos psicósomáticos, son un tipo de reacción corporal ante sus conflictos psíquicos y personales. Por mucho que vaya al especialista y por mucho tratamiento que le prescriban, ha de comprobar cómo no acaban de mejorar de forma completa.

Una forma de violencia contra uno mismo que usted puede cultivar, si se dan las condiciones, es la de la *culpabilidad* patológica (debida a no responder a las expectativas de otros sobre usted). Dicho sentimiento erróneo de culpa se verá siempre incrementado gracias a la desautorización de otros, llegando a sentirse la persona como si fuese la causa del mal o tuviese la culpa de no ser como otros quieren que sea. Por último, estas formas de autoagresión pueden asociarse a la

ansiedad, el trastorno de pánico, la agorafobia o el trastorno de ansiedad generalizada, de los que hablaremos en otro momento, pues merecen un capítulo aparte, capítulo en el que le mostraré cómo cultivar cuidadosamente estos brotes de ansiedad –totalmente normales y adaptativos– para que terminen siendo un problema psíquico de primer orden y necesite medicación.

¡AFÉRRESE!

La primera actitud que la psicología demuestra como promocionadora de su malestar –y que, por tanto, le recomendamos– es la de aferrarse a todo lo bueno que tiene en la vida como si fuese realmente suyo. Aférrese a sus viejas ideologías, aunque se hayan demostrado catastróficas en la historia. Aférrese a sus lugares, a sus tareas, a las personas. No admita su fugacidad, su limitación. No haga, pues, ni caso de ese perverso Heráclito que asevera que «todo fluye». Es conveniente, quizá usted ya lo practica, aferrarse a su juventud, aunque le cueste dietas y gimnasio, operaciones quirúrgicas y renovación de vestuario. Si practica este aferramiento sistemático, logrará no estar preparado para el gran desprendimiento que le asediará antes de lo que piensa: el de su propia muerte. Ame tanto lo que hay en su vida que le produzca terror perderlo por la muerte. Usted, aférrese a su salud, que no es sino el ritmo más lento al que uno puede morir. Lo suyo es vivir para siempre o morir en el intento.

Para lograr aferrarse a todo lo que hay en su vida es necesario no pasar página, vivir como si su rol, su cargo, su situación privilegiada, su momento familiar o su salud fuesen definitivos. Créalo así.

Fijémonos en su salud. Su salud... ¿suya? ¿Se cree con «derecho» a estar sano? ¿Cree que la conseguirá definitivamente gracias a sus cuidados, su dieta, sus pastillas y sus seguros médicos? ¿Cree que su estado de salud, flexibilidad y fuerza le van a durar siempre? ¡Perfecto! ¡Siga engañándose! ¡Reclame el derecho a la eterna juventud! ¡Siga creyendo en su leyenda! Haga como aquella señora mayor que, tras operarse de cadera a sus 85 años y comprobar en el período posoperatorio que cojeaba un poco, preguntó al médico: «Doctor, ¿y me voy a quedar así para toda la vida?».

Si se aferra a su salud, vivirá esclavizado por ella. Todo a lo que se aferre le esclavizará: su cargo, su trabajo, su cuenta bancaria... Por eso, cuando baje la bolsa, en la que usted tiene invertidos esos ahorrillos, cuando quiebre su banco de toda la vida..., entonces se echará a temblar, porque no contaba de ninguna manera con tal posibilidad, viviéndolo como una amenaza a su propia vida.

El asunto, en el fondo, consiste en eliminar de su perspectiva la cuestión de la muerte. Trate de olvidarla, de retrasar su consideración. Incluso en el caso de que usted haya asistido ya a varias sesiones de quimioterapia, cada vez más delgado, macilento y debilitado, siga pidiendo a su familia que no le cuente lo

que tiene, que no quiere saberlo. Usted no puede morir. ¿Morirse? Eso, lo último. Y mucho menos saber que se muere. Vivirá entonces esa situación tan curiosa en la que, siguiendo sus deseos, su familia no le dirá nada sobre lo que tiene (lo que significa que tiene algo realmente malo). De esta manera no solo se tratará de engañar usted, sino que logrará que su familia entre en el juego de la impostura. Nadie le contará la verdad. ¡Así da gusto morir! ¡Qué infelicidad más sutil!: morirse engañándose y engañado. ¡Soledad!

NO ADMITA LO INESPERADO. CIÉRRESE A LO NO PLANEADO

Si quiere sentirse seguro en la vida, ciérrese a toda novedad. ¿Casarse? ¡Qué revolución! ¿Hijos? Ni hablar. ¿Compromisos sociales o políticos? Ni de broma. Lo nuevo en la vida siempre desestabiliza, y a usted le gusta la vida tranquila, sin sobresaltos, una cierta rutina. Y muchos acontecimientos pueden desestabilizarle.

Lo suyo, ya lo sabe, es una cierta rigidez en lo previsto, el fiel sometimiento a lo programado, a los proyectos. Una vez decidido algo, defienda su proyecto, aunque tenga que doblegar todo y a todos. Si algo amenaza lo previsto, trate de escabullirse y vuelva a su plan. Nada ni nadie le deben molestar. No tiene por qué aceptar las contrariedades, pues le sacan de sus casillas. Así que, si alguien osa entorpecer sus planes, tiene todo el derecho a enfadarse. Por ejemplo, está en una sala y ha decidido leer o ver cierto programa de televisión. En ese momento le llaman por teléfono o le vienen a ver a casa. ¡Qué horror! ¡Justo ahora! Había previsto dedicar este tiempo a la lectura o ver este programa –uno de sus favoritos–; y ahora, precisamente ahora, es cuando vienen a molestarle. ¡Qué contrariedad! Se hace preciso que las cosas, es evidente, salgan como usted había planeado. Así que no hallan cabida las novedades, las excepciones, las alteraciones. ¡Es a sus previsiones a las que ha de responder el mundo entero! ¡Definitivamente, tienen que ser más considerados con usted!

Usted tiene que tratar de controlarlo todo. Si ya lo ha intentado, habrá comprobado que, antes o después, surge la frustración y el desengaño, porque la realidad es tozuda, y los demás parecen puestos de acuerdo para malograr lo que usted había previsto. Ni sus hijos hacen lo que quisiera, ni su esposa le trata como quisiera, ni su jefe le valora como debiera, ni el vecino de viaje en autobús huele como a usted le gustaría. Usted ya lo sabe. Pero no lo puede aceptar.

Claro que, en esto, me reconocerá usted que cada uno de nosotros estamos extraordinariamente influidos por lo que nos han enseñado en nuestros primeros años y, en menor medida, por lo que nuestra sociedad nos ha ido enseñando como normas indiscutibles de comportamiento y como modelo de ser humano. Se trata, pues, de que usted defienda todo esto que aprendió desde pequeño como si fuese verdad indiscutible. Su visión del mundo es el mundo. No admita ventanas

a otros mundos, a otras vidas, a otras posibilidades. En lugar de ventanas al exterior ponga espejos. Será la mejor manera de que solo se vea a sí mismo y contemple, complacido, sus programaciones. Así se afirmará a sí mismo... y afirmará su infelicidad.

14

63

NO SE AUTOLIMITE. ACOSTÚMBRESE A NO DECIR «NO»

¡Qué manía tienen algunos con negarse lo que les apetece! Además..., ¡con lo incómodo que es tener que decir no a algo o a alguien!

No diga no a nada. No tiene por qué autolimitarse. Si tiene deseo de más dulce, ¿por qué no tomarlo? ¿Quién se lo impide? Si su hijo le pide el último modelo de tal o cual aparato, ¿por qué no comprárselo? Si ha visto una prenda muy barata en rebajas, aunque ya tenga muchas parecidas, ¿por qué no adquirirla? Si le place cambiar su mujer –o de marido– de 40 por otras dos de 20, ¿por qué no? ¿Por qué limitarse? Si alguien, o su conciencia, le pide explicaciones, dígame que está en contra de la represión de sus impulsos. Aunque ya sabe usted que la represión es decir «no» a los deseos sin causa razonable, y, por tanto, no tiene que ver con el autodomínio y la autolimitación, que siempre responden a determinadas razones positivas. De esta manera estará acercándose a ciertos tipos de personalidad neurótica: ya decía Freud que quien siempre decide guiarse por el principio de placer –decir sí a todo lo que apetece– en vez de por el de realidad –asumir la resistencia que pone la propia realidad a mis deseos– conseguirá pronto neurotizarse su vida.

Por otro lado, tampoco diga «no» a los deseos de los demás. ¡Se podrían molestar! Y usted siempre tiene que tener contentos a todos. Haga lo que sea para tenerlos contentos. Guárdese mucho de opinar de manera distinta de la de los demás, de contrariar lo que otros piensan o desean. Pliéguese siempre al deseo de otros y aniquílese. Esto le asegurará un gran sentimiento de inferioridad, baja autoestima y profunda rabia. Nunca defienda su punto de vista. El de los demás es el que debe prevalecer. Así que no se le ocurra ser asertivo: guárdese lo que piensa. Y si ya no aguanta más esta aniquilación, explote con violencia y sin previo aviso contra el otro, al que usted permitió imponer siempre su criterio. Se quedará de piedra y habrá hecho algo definitivo para romper relaciones con él.

En resumen: si quiere usted acabar por esta senda con sus aspiraciones a lo felicitario, debe renunciar a su libertad, a la posibilidad de tener su propio criterio y a poder defenderlo sin ofender a nadie. La libertad siempre es arriesgada, y, si la ejerce, puede llegar a quedarse momentáneamente solo. Pero

lo suyo es ser gregario, estar siempre con la mayoría, con «nosotros». Así que evítese problemas: quiera lo que todo el mundo, proteste por lo de todos y vote siempre a mayorías (aunque vaya contra su conciencia). Usted, siempre al lado de los que ganan; pero siempre perdiendo.

NO ACEPTE EL DOLOR

Sin duda, usted, en este momento, tiene algún problema. Y quizá un problema serio. Incluso insoluble. De modo especial, estas páginas que siguen van dedicadas a usted. Es muy posible que ese problema o dolor –físico, moral, psíquico– que le afecta no sea responsabilidad suya, es decir, que haya aparecido en su vida inopinadamente, sin quererlo, sin llamarlo. Pero también es posible que tenga su origen en la propia actividad. El caso es que se ve afectado por algo que le duele, que le hace sufrir profundamente. Lo que queremos pensar ahora es qué hacer con ese dolor para que le haga más infeliz (porque el dolor, como luego veremos, puede ser camino de infelicidad o de felicidad, dependiendo de la actitud que tengamos ante él). Hay personas con un cáncer terminal que demuestran vivir una paz sorprendente y cierta, con serenidad y alegría verdaderas. Y hay jóvenes que, a causa de una pequeña afección física o problemilla cotidiano, están totalmente derrumbados. ¿Qué actitud tenemos que tomar para que nuestro dolor sea fuente de infelicidad?

La verdad es que el dolor y el sufrimiento muestran que somos limitados, que no podemos todo, que no ocurren las cosas como queremos, porque la realidad es más grande que nosotros. Por eso el dolor nos despierta y nos muestra lo que somos. Pero podemos vivir de espaldas frente a nosotros mismos tratando de negarlo o de huir del dolor: huir de su finitud, del hecho de que no puede todo lo que quiere, de que tiene el tiempo limitado, de que pasan los años y las cosas no salieron siempre como quería. Así que el primer paso para lograr la infelicidad a través del dolor es negar su raíz y su expresión. Por tanto, huya del dolor, disfrácelo. Descubrirá que cuanto menos esté dispuesto a afrontar el dolor y el sufrimiento que le toque, su umbral de dolor bajará más y más, soportándolo cada vez menos. Es decir, se está usted haciendo un blando. Y esto le asegura que cada vez le resulte todo más insoportable: el ruido que hace su familiar al comer, tener que esperar en una cola, esa molestia en las lumbares, que no le hayan tenido en consideración en tal reunión, el pequeño conflicto con ese inaguantable compañero de trabajo... Lo mejor será que huya de cualquier conflicto, crisis, molestia o sufrimiento. Repítase que no tiene por qué aguantarlo. No tiene por qué sentirse mal, no tiene por qué sentirse culpable de nada. Así que, al mínimo malestar físico, aspirina o ibuprofeno; al mínimo malestar psíquico, trankimazin o lexatin; al mínimo sentimiento de culpa,

negación: ¿culpable de qué? Usted no ha hecho nunca nada malo, al menos queriendo. Así que niegue esa culpa. Con un poco de suerte, esta represión culpable terminará manifestándose en síntomas depresivos, con lo que habremos hecho grandes avances.

En conclusión: cuanto más huya de lo difícil, molesto, doloroso y trágico de la vida, más débil se quedará para soportar futuros dolores, molestias y tragedias, con lo que está asegurándose un futuro infeliz.

DEJE LO REAL PARA VIVIR EN LA FICCIÓN

Otra manera de actuar ante la realidad cuando no nos gusta es disfrazarla, sustituirla por una ficción. No escuche lo que no quiere escuchar.

–¿Cómo dijo, doctor? ¿Acuario?

–No. Cáncer... ¡Cáncer!

Si la realidad no le gusta, intente que la realidad se pliegue a sus deseos. Aceptar la realidad supone reconocer su impotencia, y esto es doloroso. ¡Indígnese con la realidad! ¡Rebélese! Las cosas han de ser como usted quiere, como desea. ¿Por qué tiene que aceptar lo que no le gusta? ¿Por qué aceptar a quien no soporta? Incluso, ¿por qué tiene que aceptarse a sí mismo? Ya le dije que quien sustituye el principio de realidad por el principio de placer acabará siendo un neurótico. Tome nota. La neurosis consiste en una negación de la realidad (porque usted prefiere la que usted imaginaba). Así que, para seguir por este camino, es necesario eludir las cosas, circunstancias o personas desagradables o bien sustituirlas por otras que sean de su agrado... de momento. La realidad, en general, es desagradable, ofrece resistencia a mis deseos. De tal manera que más nos vale disfrazar la realidad y vivir en mundos virtuales. Viva desde la fantasía, como hacía aquel hombre que le decía a un amigo: «Sueño con ganar 10.000 euros al mes, como mi padre». «¿Tu padre gana 10.000 euros?». «No, él también lo sueña». Viviendo así logrará retrasar el descubrimiento de que la vida es ir de frustración en frustración sin desanimarse. Porque, en la vida, la mayor parte de los sueños no se cumplen, se roncan. Y al final nos ocurre lo bueno que no imaginábamos; y no ocurre lo malo que imaginábamos. Y si ocurre lo que queríamos, acabamos pensando que no fue tan bueno. Y si ocurre lo que temíamos, solemos concluir que no era tan malo. Tanto es así que hoy termina siendo el mañana que ayer tanto preocupaba. Pero, aun así, siga temiendo el futuro y siga huyendo del presente. Es una manera genial de no vivir la realidad, el día a día.

Esta es una buena opción: en vez de vivir una buena vida real, vaya sustituyéndola por horas con videojuegos. Los demás, reales, no siempre actuarán conforme a lo previsto. Pero los personajes de los videojuegos sí. En la vida cotidiana no controlamos todos los factores, no dominamos todo lo que ocurre. Pero en la vida virtual sí. La vida real es como jugar una partida de ajedrez con las negras: usted las mueve como quiere, pero siempre teniendo en cuenta el

juego de las blancas –que suele ser imprevisible–. No lo domina todo, y, por tanto, si quiere tener opciones en la partida, debe ser flexible y estar atento a cómo van ocurriendo las cosas al margen de su voluntad, para luego obrar de la mejor manera. En la vida virtual, usted domina blancas y negras. Esto es muy satisfactorio al comienzo, pero pronto descubrirá que se aburre. Dos opciones: o cambia de juego... o vuelve a lo real. Pero le recuerdo que la realidad es dolorosa. Usted verá.

¿Cómo hacer que su vida sea *in-firme*, poco sólida, neurótica? Ponga sus cimientos en su visión de la realidad, no en la realidad. Por eso, si la realidad no le gusta, fabríquese una que le guste. Si le resulta muy desagradable que su hijo tenga un problema, no piense en ello; si le molesta una persona, apártese de ella. Solo tiene una vida: no tiene por qué estar a disgusto. Las cosas han de salir como a usted le gustan. Recuerdo que a una madre le preguntaron sobre la edad de los dos hijos que llevaba de la mano. Contestó: «El médico, cinco años. El ingeniero, dos». Todo previsto, todo controlado, todo según su gusto. Y si algo no le gusta y no puede cambiarlo, ocúltelo, ante los demás y ante sí mismo; niéguelo. Pero, sobre todo, no lo acepte.

Una manera de no aceptar la realidad es ponerle condiciones. Por ejemplo, cuando nos decimos: «Estaré bien cuando logre esto o lo otro»; «seré feliz cuando pase este momento». Lo que logrará es nunca estar del todo bien; porque, cuando logre algo, temerá perderlo. Y si no lo logra, se frustrará. Pero usted siga luchando por construir o desempeñar su personaje, por el proyecto al que se aferra como única posibilidad para tener una identidad. Terminará usted fracasando, porque, antes o después, la vida no se somete a mis planes. Por tanto, no le extrañará que, pasados los cuarenta o los cincuenta años, suela invadirle la frustración, ya que nunca las cosas salieron tan bien como soñábamos; o, si salieron parcialmente bien, están amenazadas; o porque ya sabe que al final todo se derrumbará.

Sin duda, no es usted quien está amenazado, sino su personaje, sus deseos, su prestigio, su dinero, su imagen social. Pero si ha sustituido su persona por su personaje, si ha sustituido a Dios por un ídolo, si vive para su prestigio, para su dinero, para sus deseos, ya habrá experimentado que nunca tendrá suficiente prestigio, nunca ganará suficiente dinero, ni sus deseos se habrán cumplido siempre. Y si ha tenido ciertos logros, dese cuenta de la poca cosa que es su logro. Si lo que ha logrado es, por ejemplo, ser presidente de la Diputación de su provincia, fíjese cuando pase en avión por arriba qué pequeña es su ciudad; dese cuenta de que en la mayor parte del mundo ni saben que existe su ciudad y que,

en el mejor de los casos, se le tendrá en cuenta solo hasta un segundo antes de dejar el cargo. Personajes como estos, como los que solemos desempeñar, hacen que los demás creen que somos importantes. Crea a los demás cuando le dicen que le creen importante. Entre en la obra teatral, porque, en cuanto baje el telón, su personaje se habrá disuelto en la nada.

¿Se acuerda ahora mismo de quién fue el flamante ganador del «prestigioso Premio Planeta» en el año 1978? ¿Se acuerda del reconocidísimo atleta que ganó la medalla de oro de tiro con arco en los juegos olímpicos de Montreal en 1976? ¿Quién de ustedes se acuerda de quién fue la famosísima emperatriz que interrumpió la dinastía Tang en China? ¿Quién fue el conocidísimo rey de Navarra del 852 al 882? Si el velo del olvido más intenso ha caído sobre los grandes personajes de la historia, ¿qué no ocurrirá con usted? ¡Qué frustración! ¿Quién se acordará de usted o de mí dentro de cien años?

Pero usted no ceje en el intento. Debe llegar más lejos. Debe llegar a ser un títere y esclavo de su trabajo, de su empresa, de su estatus, de su imagen social. Debe ser un siervo de su cuenta corriente. Debe sacrificarlo todo en aras de su imagen ideal, de su personaje. Debe llegar a ser alguien. Aunque le suceda lo que a aquel famoso abogado, que le protestó al fontanero que acudió a su casa por cobrarle 250 euros por media hora de trabajo, cantidad que no cobraba él como abogado. A lo que el fontanero contestó: «Tampoco lo ganaba yo cuando era abogado». Vivirá cada vez más ahogado en sus falsas expectativas y afirmará frases como: «Esto se tiene que arreglar ya», «esto no tenía que haber ocurrido», «hay que estar bien», «me merezco esto»...

En fin, niegue la realidad y viva para su personaje. Cultive su frustración. Comenzará entonces a sentirse más y más abrumado, tenso, desanimado. Apéguese a su personaje, a sus ficciones, a su estatus, como si fuesen definitivos. Engañese hasta que pueda, hasta que otros le despierten del sueño, hasta que su última enfermedad le anuncie que tiene que abandonar pronto este mundo. E incluso, en tal ocasión, niéguese a ver la realidad. Recuerde: nada de cáncer. Usted es acuario.

HAGA QUE SU DOLOR SEA MÁS GRANDE QUE USTED

Un rey reunió un día a sus sabios y les preguntó qué podía hacer para afrontar un grave problema que, aparentemente, no tenía solución. Uno de los sabios se acercó y, en una pizarra, le dibujó una línea vertical, diciéndole:

–Majestad, os contestaré a vuestra pregunta si me decís cómo se puede hacer que esta línea sea más pequeña sin borrarla.

Tras meditar la respuesta, el rey hizo dos cosas: primero, se puso a mayor distancia de la línea, viéndola así más pequeña. Y, en segundo lugar, trazó otra línea mucho más larga junto a la primera, pareciendo esta más pequeña. Entonces, el sabio dijo:

–En efecto, Majestad, habéis encontrado las dos respuestas. Un problema grave se puede hacer más pequeño si logramos ponernos a distancia de él y, en segundo lugar, si, creciendo nosotros como personas, logramos que el problema se vea más pequeño.

Este breve relato, que tanto me gusta, muestra, de modo sencillo, dos modos positivos de afrontar el dolor, dos caminos que no nos sirven si queremos llegar a la infelicidad y al malestar en la vida. Lo que propone es que, ante el dolor, lo óptimo es tomar distancia interior, siendo lo conveniente trabajar por nuestro crecimiento personal.

Está claro que nos aseguraremos la infelicidad y el malestar si hacemos lo contrario. Por tanto, ¿cómo evitar tomar distancia de nuestros problemas? Trate de evitar espacios y tiempos en los que pueda recuperar la propia vida, que le permitan tomar aliento, que supongan un descanso respecto a una situación que le absorbe o subyuga tan tensamente. El objetivo es dejarnos agobiar por la situación difícil, rendirnos a ella sin permitirnos ni un pequeño viaje, ni un paseo calmo, ni una lectura reflexiva. Y mucho menos hacer silencio, meditar, reflexionar, encontrarme con amigos íntimos para desahogar mis problemas o escribir un diario. Es importante en toda ocasión no dejar de pensar en su problema, alimentarlo las veinticuatro horas con su imaginación y mascullando «el problema que tiene», para así estar bajo su influencia emocional. El caso es no darse oportunidad de serenarse, de retomar las cosas con más sosiego.

La otra manera que debe evitar es la de crecer usted en su vida interior, en su espiritualidad. Ni se le ocurra. Vuélquese en su trabajo, en la liga de fútbol, en la crisis, en las malas noticias diarias. Pero nada de cultivar su interior: su infelicidad depende de que usted viva volcado en su exterior.

Quizá la regla de oro del malogro vital pueda formularse así: «Viva de modo que ponga su centro de gravedad vital en todo aquello que en la hora de su

muerte le va a importar poco». Por tanto, esté atento al qué dirán, asuma que su vida tiene que ser una vida sin problemas. Créase que debe conseguir el éxito, el confort y el bienestar. Ponga su vida y su corazón en ello y descúidese de quién es usted, de su dimensión espiritual más profunda. Ponga su interés en todas aquellas comodidades y placeres que ya ha experimentado que pronto le decepcionan. Volcado en lo exterior, usted será cada vez más débil, más dependiente de que las cosas vayan bien; cada vez será más vulnerable. Pero, por otro lado, usted quizá esté convencido de que solo puede contar consigo mismo, que ha de ser competitivo y estar siempre al máximo. Reducido a usted mismo, a la superficie de su vida, sin apoyos, sin suelo, al final descubre que su dolor le ha superado. ¡Prueba conseguida!

LA PUERTA DEL INFIERNO

En una lejana aldea tibetana comenzó a caer una lluvia torrencial que, por primera vez en mucho tiempo, amenazaba con afectar al enorme Buda de barro que presidía el centro del pueblo. Reunidos los sacerdotes y los ancianos, decidieron trasladar la enorme mole de barro a una cueva cercana, subiéndola a troncos y haciéndolo rodar sobre ellos. Pero, en la operación de traslado, el Buda de barro comenzó a agrietarse. Deteniendo el traslado inmediatamente, todos se lamentaban por el agrietamiento de la figura, quedando paralizados por la situación, augurando males para el futuro. Solo un joven monje estaba sereno, reflexivo, tranquilo, buscando cómo afrontar la situación. Llegada la noche, todos se fueron a sus hogares, desesperados y desesperanzados, menos el monje joven, que permaneció en vela toda la noche junto al Buda con un pequeño candil encendido. En sus paseos junto a la figura descubrió que, cada vez que pasaba con su candil junto a la creciente grieta, esta brillaba. Y encontró la iluminación.

A la mañana siguiente, de nuevo se congregó todo el pueblo en torno al Buda. El monje joven dijo a toda la asamblea:

—Tranquilizaos. Tengo la solución. Os ruego dos cosas: que me traigáis un martillo y que os separéis diez metros de mí.

Así lo hicieron. Y, asegurándose de que estaban todos suficientemente lejos, agarró el martillo y comenzó a golpear con premura y energía al Buda de barro. Cuando, abalanzándose sobre él, lograron detenerle, ya era tarde: el Buda se estaba derrumbando entero. Pero entonces, estupefactos, descubrieron que bajo el barro había una enorme figura de un Buda de oro. Esta figura había sido cubierta hacía ya varias generaciones con una gruesa capa de barro para impedir así robos y profanaciones. Y con el transcurrir del tiempo habían olvidado que, en su interior, el barro cubría la auténtica realidad.

Quizá esto mismo es lo que nos sucede a las personas: en el camino de la vida hemos ido acumulando barro, se nos han ido pegando pátinas de falsas identidades, hemos sufrido dolores, pero nuestro interior sigue siendo de oro. Y, curiosamente, solo cuando surgen las grietas, es decir, los grandes problemas, los dolores, las frustraciones, es cuando tenemos la oportunidad de volver a recobrar ese oro que somos en el interior. Sin embargo, es preciso que usted huya de golpear su barro suponiendo que aparecerá debajo el oro que es usted. Lleva usted ya mucho tiempo viendo su barro como para pensar, a estas alturas de la vida, que es posible recuperar su brillo originario. Ni lo intente. Resígnese. Usted es barro; y, si hubo oro, está «barrificado», inservible. Usted es barro y en barro se convertirá.

Y, si hay grietas, restáñelas, tápelas. Convéznase de que su barro no hay quien se lo quite. Igual que sus problemas. Sus problemas son cada vez más y más grandes. Y, si se arregla algo, se estropean varias cosas. Sus problemas —su barro— son más grandes que usted. Si así lo percibe, terminará diciendo: «¡Qué asco de vida!». Síntoma inequívoco de que su escepticismo ha calado hondo y de

que su barro se le ha quedado, por tanto, bien adherido. Su vida, su actividad, se presentan ya como barro, como deficientes, como degradadas. Olvide para siempre el barro que es usted. Su barro es la última estación del viaje de su vida. No hay salida. Usted ya va a entrar de inmediato en el infierno; y, al igual que Dante canta en la *Divina comedia*, usted ya vive obedeciendo la exhortación que se lee en el dintel de su puerta: *Lasciate ogni speranza, voi ch'intrate*, «Abandonad, los que aquí entráis, toda esperanza».

Hablando de infierno, tengo que hablarle de *Fausto*, la conocida obra de Goethe en la que narra la historia de una persona que, hastiada y frustrada, trata de llenar su vacío existencial vendiendo su alma al diablo para que le ofrezca un sentido. El demonio le ofrece sexo, riqueza y poder, pero sin resultado. Finalmente, cuando Fausto es capaz de experimentar y compartir el sufrimiento de la humanidad, renunciando a mirar hacia sí, se encuentra con el sentido. Como hemos repetido, esto nos confirma que el camino de la infelicidad es justo el contrario: centrar la mirada en uno mismo. Así nos identificamos con lo que nos daña, con lo que nos ocurre. Somos nuestra afección, nuestra enfermedad, nuestra «mala suerte». Que no le cuenten milongas: el infierno existe. Y no se trata de algo solo del más allá. Está en el más acá, y usted lo tiene al alcance de la mano (y, quizá, ya lo haya sentido): su vida está infernalizada cuando vive sin esperanza el dolor presente, sus problemas, sus malestares, rumiándolos *ad infinitum* y amargándose en su soledad sufriente.

CULTIVE ACTITUDES TÓXICAS EN SUS RELACIONES

Un conjunto de actitudes que puede aprender con facilidad son las referentes a la comunicación con los demás. Ciertas actitudes, cual varita mágica, le asegurarán no solo una mala relación con los demás, una permanente fuente de conflictos con los familiares, compañeros de trabajo y vecinos, sino que, además, también trabajará por la infelicidad de estas mismas personas, pues se trata de actitudes víricas y muy contagiosas.

En primer lugar, *huya de las tensiones con los demás*. Mejor callar o marcharse que tener un momento de tensión que pueda mejorar las cosas. No trate de aclarar las cosas, déjelas pasar. Así se guardarán en el corazón y estallarán más adelante. Si observa que su hijo comienza a beber en exceso o a fumar porros, no le diga nada, no se vaya a enfadar. Si sus vecinos del piso de arriba tienen fiesta tras fiesta en verano, y esto no le deja dormir hasta las seis de la mañana, que es su hora de levantarse, no les diga nada, no se vayan a molestar. Además, de este modo no se darán por enterados de que le molestan y podrán seguir haciéndolo. Si hay algo que no le gusta en su cónyuge, no le diga nada. Así no se entera de que le molesta o de que hace algo indebido, y usted se lo traga una y otra vez hasta que estalla de mala manera.

En segundo lugar, es muy recomendable que *culpe o acuse siempre a otros de lo que va mal*. Si usted trabaja en un centro público o privado, acostúmbrese a echar la culpa de todo al equipo directivo y a pensar siempre mal de él: seguro que se les ha subido a la cabeza el cargo y ahora se creen alguien. No vaya a hablar con ellos para contrastar pareceres, nunca contraste información (no vaya a ser que no tenga razón): límitese a quejarse por los pasillos, en la cafetería y en cada encuentro con los compañeros. Esto creará mal ambiente y le reafirmará en su permanente malestar. Por tanto, no analice la conveniencia o no de las decisiones de los jefes, no trate de comprender el porqué de que alguien haga algo: simplemente acúsele por no hacer las cosas como usted sabe que había que hacerlas. Ataque y critique reiteradamente. Le aseguro que no solo conseguirá que nada cambie, sino que usted logrará estar continuamente con malestar. Hay gente que consigue esto fácilmente, pues, al haber tenido una mala relación con su padre o sus padres, siempre tiende a criticar a quien tiene en cada momento

la autoridad. Pero también lo puede cultivar usted acusando a cualquiera – menos a usted mismo, claro– de todo lo que va mal –o, simplemente, no cumple su gusto–, sin querer contrastar su opinión ni preguntar por las razones que llevan a tal comportamiento o decisión. Lo mismo será aplicable en su organización, en su asociación o en su iglesia. Practique el tiro al blanco, al presidente, al político, al obispo, al jefe: sale gratis y resulta destructivo. Acuse a los de arriba, a los que tienen responsabilidades, y échese a dormir, con la tranquilidad de saber que ha dado un paso firme hacia su infelicidad.

Otra actitud infalible durante las conversaciones con los más cercanos consiste en *ponerse siempre a la defensiva*. Si alguien no está de acuerdo con usted, acúsele de mentiroso. Si su esposa, esposo o pareja le dice que le queda una talla pequeña lo que lleva puesto, acúsele de llamarle gordo. Si alguien, quizá sin darse cuenta, se le adelanta en la cola del supermercado, no lo dude: le está tomando por imbécil.

Pero si de verdad quiere estropear la relación con alguien cercano, la psicología nos ofrece el sistema infalible: retírele la palabra, no le hable, guarde silencio en su presencia, ignórele. Sin duda hay gente que hace esto porque, en su inmadurez emocional, no sabe cómo afrontar la relación con el otro. Pero habitualmente se utiliza como arma arrojadiza. Lo sepa o no quien lo emplea, el caso es que el silencio prolongado, esa indiferencia calculada ante la presencia del otro, horada el muro de las relaciones más sólidas. Puede ser un buen sistema para acabar con su matrimonio, con la buena relación con un compañero de trabajo o con sus vecinos. Pruébelo: le ayudará a quedarse más solo que la una, que es otra vía para la infelicidad.

Menos hiriente que el silencio, pero también de gran efectividad, son otras armas que infligen daño en la relación con los más cercanos: el uso de la ironía, de la burla, del menosprecio encubierto, la comparación con otros o –el sistema más burdo y animal– la mera agresividad.

Por último, otra actitud que dificultará su relación con los demás y le ayudará en su camino descendente hacia la infelicidad es *utilizar sesgos en la relación con otros*. El más habitual, que no le resultará ajeno, es el uso de prejuicios. Los prejuicios consisten en las etiquetas que ponemos a otros, juzgándolos de modo hostil por pertenecer a un grupo, por tener una determinada apariencia o por alguna conducta concreta. El prejuicio me cierra a mí, y a los que me escuchan, a una relación sana con el enjuiciado. Siempre puede encontrarle una etiqueta que califique y reduzca al otro de modo que siempre quede sobre él. Así, en España –aunque no solo aquí– se suelen poner etiquetas contundentes y con

ánimo de descalificación. Así, «podemita» o «facha» en el ámbito político suelen ser etiquetas habituales con las que se pretende atacar *ad hominem* (quizá al primero por ser un tanto contestatario con la mediocridad de los políticos que están en el poder o, en el segundo caso, quizá solo por llevar una bandera española o por no ser nacionalista). También en el ámbito religioso católico hay quienes, a la vez que están sinceramente abiertos con alegría al ecumenismo con otras ramas cristianas, e incluso con judíos y musulmanes, despachan a algunos de sus hermanos en la fe con un despectivo: «Es del Opus» o «es de los kikos». Asimismo, puede ocurrir entre países o entre equipos de fútbol. De forma que, para descalificar a alguien en República Dominicana basta decir con que es «haitiano» o un «negro», como si ellos fuesen nórdicos. Es más fácil descalificar que encontrarse para debatir. Así que, vayamos por lo fácil, que es lo más infelicitario.

Otras maneras de tratar con sesgo a los demás es fijarse solo en sus aspectos negativos, ignorando todo lo bueno que digan o hagan. O proyectar sobre los demás todo lo negativo o raro que no queremos ver en nosotros (diciendo de ellos, por ejemplo, que son unos criticones, unos desconfiados o de costumbres muy raras, cuando, en realidad, somos nosotros quienes lo somos en grado superlativo). Así le sucedió a aquel conductor que iba por la autopista A-52. Al encender la radio para escuchar las noticias del tráfico recibe el siguiente mensaje: «Atención, atención: a todos los que transiten por la A-52 en dirección Orense les comunicamos que hay un loco kamikaze conduciendo en dirección contraria». Ante la noticia, nuestro conductor sonrió irónicamente y exclamó: «¿Sólo uno? ¡Hay docenas!».

20

83

AUMENTE SU TORPEZA EMOCIONAL

Siempre me ha llamado la atención, supongo que a usted también, cómo es posible que convivan a diario personas con tan bajo coeficiente emocional. Hasta en matrimonios y parejas ya hace tiempo constituidos he conocido situaciones como las siguientes:

- Tras una discusión, él le dice a ella: «Fui un estúpido cuando me casé contigo». A lo que ella replicó: «Sí, cariño, pero yo estaba tan enamorada que no lo noté».
- Le dijo ella: «Nunca me regalas flores». Y él contestó: «¡Pero si aún estás viva!».
- Él le preguntó: «Querida, cuando me muera, ¿vas a llorar mucho?». A lo que respondió ella: «Por supuesto, ya sabes que lloro por cualquier tontería».
- «María, ¡que felices éramos hace quince años!». «¡Pero si no nos conocíamos!». «Por eso».

Lo que es común a todas estas relaciones es que uno u otro carecen de inteligencia afectiva. Y la torpeza emocional es *conditio sine qua non* para que fracase la vida de pareja, la amistad y, en general, para lograr una firme infelicidad en la vida. Por eso me va a permitir unas palabras sobre los modos de conseguir esta singular torpeza.

Un primer paso que es necesario dar es no atender a sus estados afectivos, es decir, no prestar atención nunca a sus sentimientos y a sus emociones. Al estar volcado en lo que piensa y en lo que hace puede evitar darse cuenta de lo que siente (y de cómo se manifiesta en su cuerpo). La clave está en que, si no atiende a sus alegrías, miedos, tristezas, angustias, gozos, etc., logra dos cosas: en primer lugar, no capta el mensaje que trae consigo cada uno de sus afectos. En segundo lugar, queda impedido para hacerse cargo de sus afectos, permitiendo así que le dominen.

En efecto, todo afecto trae consigo un mensaje. Si siente celos, el mensaje que trae consigo es que a usted le falta confianza en sí y en la otra persona, que usted es una persona insegura y que tiene que aprender a quererse. Si siente tristeza, se le está revelando su finitud, su limitación, que quizá no acepte, y que tiene que aceptar la situación tal y como es para verla como reto y no como amenaza. Si siente ansiedad, se le está revelando el mensaje de que, o está interpretando de modo erróneo lo que sucede realmente, o excede sus

capacidades, por lo que tiene que bajar el nivel de activación o de compromiso. Si siente envidia, se le está revelando que, por su baja autoestima, en vez de atender a sus buenas cualidades y logros, está centrándose en lo que otros tienen que usted no tiene. Por el contrario, la alegría le muestra lo adecuado de la situación o de la persona con la que está respecto a su plenitud, o la admiración le muestra que en su corazón está llamado a adquirir determinado valor o capacidad. Pero, si en vez de atender a los mensajes de su corazón los ahoga, se perderá una de las guías básicas que tenemos en la vida para darnos cuenta de cómo estamos y de qué necesitamos.

Pero, si logra no atender a su vida emocional, puede dar el segundo paso para lograr una mayor torpeza: no hablar sobre sentimientos, no «verbalizarlos». Si no habla de lo que siente, cuando tenga sentimientos positivos, irán a menos, y, cuando tenga sentimientos negativos, irán a más. Justo lo que hay que hacer para decrecer en alegría. Por otra parte, ello permitirá no aceptar lo que siente. Esto es esencial, incluso para desarrollar patologías emocionales como la depresión. Busque siempre estar bien, pasarlo bien.

No deje espacio a sus sentimientos negativos (que lo son por ser molestos, no por ser «malos»). Si no deja espacio a los sentimientos negativos, finalmente tampoco atenderá a los positivos. Cuando los soviéticos liberaron Auschwitz, los prisioneros que todavía quedaban con vida no mostraron en general ninguna alegría. La razón, extraña para los observadores externos, era que, habiéndose endurecido tanto en sus afectos para no sufrir, cuando llegó el momento de la alegría, no fueron capaces de sentir la dicha. Justo por eso le recomiendo vivir en un mundo de acciones, datos, ideas y sensaciones hedónicas, pero no de afectos.

Si no conecta con sus sentimientos y no los expresa, habrá dado un paso definitivo para no poder controlarlos (gran causa de infelicidad). En efecto, *no gestionar bien sus afectos* le traerá consigo un hondo malestar y ayudará al desarrollo de diversas alteraciones psicológicas permanentes, contrarias a su bienestar y plenitud, que es lo que estamos buscando afanosamente en estas páginas.

Es mucho lo que usted puede hacer para no controlar sus afectos y que le hagan sufrir:

- *Póngase siempre en lo peor*, interprete siempre todo de modo negativo. Si su hijo tarda en llegar a casa, recréese pensando en que le ha sucedido algo grave y se halla en el hospital ingresado. Si el vecino del piso de arriba está haciendo un poco de ruido a última hora, piense que lo hace para fastidiarle y que va a estar así toda la noche. Si le duele un poco el estómago, piense

que posiblemente tenga un cáncer terminal. Si hace un examen, aunque haya estudiado mucho, esté convencido de que va a suspender. Si va a una entrevista de trabajo, lleve impreso en la frente un «no». Piense siempre que todo le va a salir mal... ¡y acertará! (lo de la «profecía autocumplida» realmente funciona muy bien).

- *Cuando hable, o se hable, de su vida, emplee siempre términos negativos:* sufrimiento, malestar, fracaso, dolor, tristeza, mala suerte, estupidez, incapacidad... Y permanezca siempre con mala cara y, si es posible, mostrando su enfado permanente ante –y contra– los demás.
- *Dedíquese a rumiar todo lo que le va mal* para amplificar la sensación de negatividad. Dedique tiempo a darle vueltas a lo conflictivo para lamentarse y no se le ocurra reparar en todo lo positivo que hay en su vida. Fíjese en los tres suspensos de su hijo, no en sus ocho aprobados, y recréese en ese fracaso. Repare en lo malencarado que es ese compañero suyo de trabajo y no piense en lo encantadores que son los demás. Dele vueltas a todo lo malo que le pasó desde que comenzó el colegio, aunque ya esté a punto de jubilarse. Corra tras sus temores, pues, si no los alcanza, al menos adelgazará.
- *Nunca agradezca nada a nadie.* Convéznase de que todo lo que tiene se lo ha ganado a pulso. No esté agradecido por su salud, por su situación económica, por su nivel cultural, por poder comer todos los días, por las personas que le han querido desde pequeño... No agradezca a nadie ningún favor. No agradezca a sus familiares ese favor que le hacen cada día, o cuando le preparan una comida, o cuando tienen un gesto de cariño. Convéznase de que el mundo entero le debe todo a usted; y los demás, en realidad, deben estar a su servicio, y que su dios debe ser como el genio de la lámpara de Aladino, que, en cuanto se frota, sale dispuesto a darle, con generosidad y prontitud, todo lo que demande. Y cuando la vida, los demás o Dios no le den aquello a lo que cree tener derecho –la salud, el cariño, los servicios–, entonces proteste y enfádese, porque esto le hará más desdichado y no cambiará nada.
- *Nunca perdone.* ¿Perdonar? Eso podría liberarle internamente de los rencores y las tensiones. Por tanto, lo suyo es guardar en la memoria y en el corazón todo lo que le «han hecho» para nunca perdonarlo. No puede olvidar ninguna herida, ningún daño que le hayan infligido, porque muchos han sido crueles con usted, siempre con ánimo de dañarle, y usted debe recordarlo para amargarse adecuadamente y seguir preso de ese dolor.

- *No permita cultivar el sentido del humor.* Tómeselo siempre todo a mal y no vea nunca el lado divertido de las cosas. No se tome el humor en serio.

Por último, y sin querer ser exhaustivos, quisiera comentarle otro elemento clave en la torpeza emocional que hará bien en cultivar. Antes me va a permitir una pequeña narración que lo ilustra.

Estaba el coro de la catedral en su último ensayo cuando un carpintero llegó para arreglar el suelo de madera, comenzando a dar unos fuertes martillazos que produjeron un enorme estruendo. Ante tal ruido, el director del coro detuvo la pieza que interpretaban y se quedó mirando al obrero. Cuando este se dio cuenta, dijo alegremente al director:

–Por mí no interrumpa el ensayo, señor director. No me molestan.

A este carpintero le faltó darse cuenta del punto de vista de aquellos a los que estaba objetivamente molestando. Cuando alguien actúa así, decimos que le falta empatía. Justo esto es lo que le pido que no cultive: procure no atender al lenguaje no verbal de los demás, a su tono de voz, a su rostro, a su postura. Procure no entender qué sienten y qué piensan. De esta manera, no entenderá cómo está su interlocutor y podrá provocar estados de incomunicación con él que le resultarán muy efectivos a la hora de provocar su malestar (y el del otro). Sin empatía no podrá comprender al otro, le juzgará (no olvide siempre hacerlo negativamente: todo lo que hace el otro responde a su torpeza y, posiblemente, a su deseo de fastidiarle. Nunca admita que puede actuar mal por despiste o que, simplemente, no es que actúe mal, sino que no le gusta lo que hace). Cuando el otro no actúe como usted quisiera, no hable con él para tratar de conocer por qué ha actuado así. Al contrario, proceda directamente a ponerle «a caldo» delante de otros (eso sí, con delicadeza y poniéndose como víctima). La falta de empatía con los demás producirá en ellos la sensación de incompreensión por su parte, por lo que irá enrareciendo las relaciones. Por supuesto, nunca descubra lo bueno de los demás ni se lo diga a ellos ni a otros. Son los otros los que se equivocan, nunca usted. Así le pasó a aquel turista europeo cuando viajó al Congo. Fijándose en el primer joven que encontró por la mañana, al salir del hotel, le dijo: «Joven, usted es un desastre. Fíjese: ¡ha perdido un zapato!». A lo que el joven contestó: «No, señor. He encontrado uno».

21

CULTIVE SUS IDEAS NEGATIVAS

No sé si le sonarán los nombres de dos importantes psicólogos del siglo XX, fundadores de la psicología cognitiva, Ellis y Beck. Pero lo que demostraron psicológicamente era algo que la filosofía afirmaba desde la época de los griegos estoicos: no son los acontecimientos en sí los que producen las consecuencias en la conducta, en los afectos o en el conocimiento; es la propia valoración personal sobre esos eventos la que produce tales consecuencias. Por tanto, las consecuencias perturbadoras dependen siempre de sus propias creencias o valoraciones. De manera que el tipo de pensamientos que ha de utilizar para amargarse la vida son los *pensamientos y las creencias irracionales*. Si los acontecimientos de su vida los interpreta desde esquemas no adecuados a la realidad, el resultado es un modo de comportamiento inadecuado y mucho sufrimiento.

¡Ya tenemos otro buen camino para la infelicidad!: ¡cultive sus creencias irracionales y sus distorsiones cognitivas!

Aunque usted, sin duda, suele ya emplear algunas, permítame ofrecerle un listado de ciertas creencias irracionales que manejamos mentalmente, sin querer constatarlas con la realidad, y que son causa de gran malestar e infelicidad en nuestras vidas:

- Todos deben quererme, las personas que me importan deben tenerme afecto.
- Todo lo que hago debo hacerlo perfectamente. Tengo que tener éxito y no cometer errores.
- Debo cumplir lo que los demás quieren de mí.
- Tengo que conseguir fácilmente lo que quiero sin sufrir.
- Todos deben aprobar lo que hago.
- Valgo más si lo que hago es perfecto y agrada a todos.
- Todos y todo lo que me hiere es malo.
- Mi pasado determinará mi futuro, mi comportamiento y mis sentimientos.
- No tengo capacidad para evitar los sucesos que me hacen infeliz.
- Para ser feliz basta con disfrutar de mi vida sin comprometerme con nada, sin acción.
- Compensa huir ante las dificultades y responsabilidades en vez de enfrentarme a ellas y asumirlas.
- Todo debe estar ordenado y previsto para poder estar bien.

- No puedo soportarlo. No tengo por qué sufrir o soportar malestar nunca.
- Esta persona (yo, otro) es mala (inútil, incapaz, etc.) porque no hace (hago) lo que debe o ha hecho esto mal.

Todas estas ideas operarán de modo eficaz en su interior y lograrán que viva con sufrimiento su vida; y no tanto por lo que sucede, sino por lo que piensa que sucede. Por eso mismo debe evitar creencias racionales y adecuadas, como las siguientes:

- Me gustaría tener el afecto de las personas que quiero o que son importantes para mí.
- Me gustaría hacer las cosas bien.
- Me gustaría conseguir lo que deseo sin dificultades.
- No conseguir lo que quiero no me gusta, pero no es algo horroroso.
- No me gusta lo que ha sucedido; pero puedo soportarlo y quizá cambiarlo.
- Acepto lo que no me gusta; pero, si puedo, lo cambiaré.

Además de seguir en las creencias inadecuadas es esencial que su razonamiento sea distorsionado. Estas distorsiones de su pensar actúan como lentes que filtran y colorean, deforman o transforman las cosas que le pasen, de modo que, pase lo que pase, se conviertan en un problema para usted o, mejor, en una situación amenazante, en un foco de sufrimiento. Tiene usted varias posibilidades para distorsionar sus ideas sobre la realidad. Sin duda, algunas ya las conoce. Pero ahora ampliaré la lista con tal de que las pueda ir practicando con una mayor holgura:

- *Focalización selectiva*, que consiste en fijarse solo en un aspecto o detalle de la situación, dejando al margen los más relevantes; y elaborar toda una concepción o categorización a partir de aquel detalle. Así ocurriría si, de paso por un país, una vivencia desagradable con un paisano adquiriese tal magnitud que, desde la íntima percepción propia, nos hiciese asegurar: «Todos los habitantes de ese país son desagradables o maleducados».
- *Focalización en los aspectos negativos*, ignorando los positivos. Así hace quien, en su día a día, se fija solo en lo que le va mal, centrándose en ello (un dolor, un problema de salud, una desavenencia familiar), sin querer mirar la mayoría de situaciones y cualidades positivas que hay en su vida. También propio de quien no le da ninguna importancia a todo lo bueno que hace o es.
- *Inferencia arbitraria*, aventurando conclusiones sin evidencias que lo apoyen o con evidencias en sentido contrario. Así hace, por ejemplo, quien, aun sabiendo que su pareja le quiere, sospecha que desea dejarle si llega tarde un

día; o quien, al sentir un pequeño dolor de cabeza, piensa que tiene un cáncer terminal en las meninges.

- *Suponer las intenciones, sentimientos o motivaciones del otro*, de carácter negativo e hiriente, para explicar por qué el otro actúa como lo hace. Por ejemplo, ante un gesto agrio de aquel con quien estamos, comenzar a inferir que está contra nosotros, que es una persona áspera, cuando quizá es que le esté doliendo una muela.
- *Exageración*, aumentando lo negativo e imaginando consecuencias o posibilidades catastróficas. Se produce una conclusión de que algo muy malo va a ocurrir sin tener evidencias suficientes. Por ejemplo, deducir de un pequeño dolor en el pecho que es el comienzo de un infarto que me conducirá a la muerte o lamentarse agriamente del fracaso del hijo por suspender una sola asignatura
- *Inferencias injustificadas*. A partir de un hecho, llegar a una conclusión general de carácter arbitrario. Por ejemplo: en un día en que se ha dormido menos, y se tiende a ver todo muy negro, inferir a partir del hecho de un pequeño olvido o despiste que nuestra vida profesional o académica no tiene futuro.
- *Etiquetado negativo* del otro o de sí mismo, sometiéndole a una clasificación o tipología («es un vago», «soy un desastre», «soy un perdedor»).
- *Polarización maniquea*: lo que sucede o lo que hace el otro es bueno o malo. Por ejemplo, si no entiendes las instrucciones del nuevo aparato, eres tonto. Si esa persona me ha hablado con tono desabrido o no ha hecho lo que yo quería, es mala.
- *Culpabilización o autoculpabilización* cuando las cosas no van bien. Por ejemplo: si he suspendido un examen, la culpa es del profesor, que no me ha sabido calificar. Si no he estado brillante en esta ocasión, es por culpa de mi vecino, que no me dejó dormir. O, por el contrario, si va mal la empresa en la que trabajo, toda la culpa es mía.
- *Creencia en la fortuna o el destino*. Se piensa que algo va a salir mal sin indicios racionales proporcionales para pensarlo, basándose en una superstición, en la creencia en el destino o en los propios temores (a ser castigado).

ANESTÉSIESE

Vivimos en una sociedad anestésica: ante los problemas, los dolores de la vida – físicos, psíquicos o morales–, ante las dificultades, se prefiere la insensibilidad. ¿Que me encuentre mal porque mi negocio se tambalea un poco y las ganancias no son las previstas? Antidepresivos. ¿Que se ha muerto un familiar muy querido? Ansiolíticos. ¿Que tengo que afrontar un examen y tengo cierta ansiedad? Ansiolíticos. ¿Que me duele el cuerpo como fruto de mi cansancio prolongado? Paracetamol con codeína. ¿Que tengo problemas con algún hijo? Salgo sistemáticamente de copas. ¿Que mi vida me resulta aburrida y tediosa? Me sumerjo en horas y horas de televisión. Incluso hay quien aprecia sobremanera los tres anestésicos naturales: dormir, desmayarse y morir.

Al fin y al cabo, los medios de huir mediante una anestesia biográfica son muchos y muy variados. La narcolepsia generalizada no procede solo de las pastillas, sino que se utilizan y promueven los más variados sistemas. Nunca por esos sistemas se logra superar un problema (porque disfrazan los síntomas y se huye de afrontarlos). Al contrario: se alargan indefinidamente. Y usted, mientras tanto, va perdiendo su vida, porque elimina este componente importante de la vida que es el dolor. El dolor nos mantiene despiertos, nos hace sensibles a nosotros mismos, a los demás, a lo espiritual. Por eso es necesario adormecerse. El elenco de opiáceos sociales es infinito; pero voy a osar hablarle de tres que constituyen un auténtico «opio del pueblo» del siglo XXI: la anestesia futbolátrica, la anestesia digital y la anestesia somatolátrica.

Anestesia futbolátrica

Sin duda, algún lector estará pensando que sería algo exagerado categorizar el fútbol como religión, y religión anestésica. Conteste, entonces, el lector a las siguientes cuestiones: ¿no son los estadios de fútbol los grandes templos donde se reúnen los correligionarios para celebrar sus oficios lúdicos (habitualmente, sabatinos o dominicales)? ¿No son los futbolistas idolatrados como dioses olímpicos? ¿No existen guerras de religión contra los infieles seguidores del otro equipo? ¿No aparecen integristas, como los «ultras»? ¿No supone ganar la liga una gran fiesta anual e incluso un auténtico jubileo?

En efecto, el fútbol supone una salida de lo cotidiano, un tiempo fuerte –ahora, entre ligas, copas y recopas, mundiales, derbis y *Champions*, casi diario– en la que se hace patente la fe en un club y en sus colores, y que se cultiva mediante la «lectura espiritual» de conocidas publicaciones deportivas: *Marca*, *As*, *Sport...* Se vive, en todo caso, con fuertes connotaciones emotivas y de manera muy ritualizada: desde las procesiones para entrar en el estadio hasta las reuniones en bares –pequeños temples– donde asistir a la celebración, hacer libaciones cerveciles y lograr el éxtasis en el momento místico cumbre: *el gol*. ¡Gooooool!: momento sagrado, salida de sí (*ex-stasis*), posesión por parte de los dioses (*enthousiasmós*). En fin: los futbolatras, ¿forman Iglesia o secta? En todo caso, está claro que, mientras la atención diaria está centrada en la posición del propio equipo en la liga, en el seguimiento de los partidos de la jornada, en la discusión sobre las jugadas, en quedar con amigos para ver un determinado partido, en viajar para ver uno especial al estadio-templo, en informarse de los nuevos fichajes..., lo que hay es tiempo anestesiado. Todo esto es, en realidad, absolutamente ajeno a la propia vida. Un gol más de un equipo no aporta nada a mi vida particular, ni me hace más feliz, ni arregla mis problemas, ni hace bajar la prima de riesgo, ni arregla sus varices, ni la hernia de su amigo. Un gol más o menos no sirve para mejorar mi vida afectiva, ni mi matrimonio, ni mi vecindario, ni mi sociedad. No aporta nada más que un espejismo de contento o disgusto que dura muy poco tiempo: puro humo. Pero humo que me anestesia de mis problemas, que me distrae, que me hace olvidar. Un poco de fútbol –o de cualquier otro deporte– sin duda es diversión. Pero lo que ocurre entre nosotros es dispersión, es anestesia. Este es un posible buen camino; porque, mientras está anestesiado, deja de atender a lo importante, e incluso llega a olvidarlo.

Anestesia digital 3.0

No le voy a discutir a estas alturas los beneficios de las nuevas tecnologías. Resulta indudable su potencial y su necesidad. Pero es bueno que tomemos conciencia de sus riesgos, que los tienen, para poder utilizarlas para nuestros fines. En efecto, las TIC son susceptibles de un mal uso, como ocurre con el ciberacoso o con la violación de la intimidad ajena –y propia– subiendo a Twitter, a Snapchat o a Facebook fotografías de otros sin permiso, de un abuso –excesos de tiempo de exposición ante la pantalla–, de una adicción y de manifestar problemas psiquiátricos.

Y esto afecta a todas las edades: a los nativos digitales, a los inmigrantes digitales y a los huérfanos digitales (que son la mayoría). Pero incide especialmente sobre los adolescentes, «adultescentes» y otros inmaduros, pues suelen carecer de criterio para su control –por lo que pueden ser más vulnerables por sus informaciones y contenidos (neonazis, anorexia, juego, sectas, pornografía, acceso a drogas)–. Justo esto es lo que le propongo: que las use sin criterio, para lograr una buena anestesia biográfica.

Súmese a los que se acogen a ellas como la salvación definitiva de la humanidad, sin ningún tipo de análisis crítico. El argumento es conocido: si son nuevas tecnologías, son el futuro, luego son buenas. Argumentos de esta simplicidad son los que pueden dañarle más, así que no deje de subrayarlos como propios.

Prestigiosos psicólogos como Carmelo Garitaonandia y Maialen Garmendia han afirmado que el excesivo uso de medios como WhatsApp, Twitter y las redes sociales, en general, terminan en muchos casos sustituyendo las relaciones personales, banalizándolas, haciendo perder mucho tiempo. Por otro lado, como la extensión de las frases que se emplean es mínima, incrementa la pérdida –si alguna vez se tuvo– de la capacidad reflexiva. Por su parte, Becoña no tiene reparos en hablar de «adicción» de un 14 % de la población, siendo superior en los varones el abuso de Internet y los videojuegos, y en las mujeres el del móvil.

Pero usted se estará preguntando: ¿y dónde está el problema? ¿Realmente lo puede haber? ¿No será esto el alarmismo involucionista de algún iluminado tecnófobo? La cosa no es de ahora. En realidad, ya en 1995, Ivan Goldberg estableció clínicamente lo que denominó «desorden de adicción a Internet». De todas formas, hay que reconocer que este desorden no aparece en el DSM-V, que es uno de los manuales que utilizan los psiquiatras. No obstante, la existencia de este desorden psíquico también es reclamada por otros muchísimos y afamados terapeutas, psicólogos y psiquiatras, como Kimberly Young (del *Center for Internet Addiction*), Jerald Block, Griffiths o Muñoz Rivas. En Proyecto Hombre España se contemplan y se rehabilitan ya casos desde 2004, y lo que han descubierto es que su utilización abusiva da lugar a la misma afección neurobiológica que las adicciones con sustancias. También es de esta opinión Enrique Echeburúa al denominarla sin tapujos «adicciones», y mostrando cómo generan el mismo comportamiento que las otras: pérdida de control, placentero al principio, su ausencia provoca síndrome de abstinencia e interfiere en la vida cotidiana. Y, por supuesto, nunca un adicto a las nuevas tecnologías lo reconoce, pues, entre otras cosas, es una actividad socialmente bien vista y apreciada.

Por tanto, si hay dependencia, hay infelicidad. En conclusión: rechace la vida *off line*: no salga sin su móvil de casa, consulte cada poco tiempo el correo y visite con frecuencia sus redes, y no deje de abrir el móvil ante cada aviso de Twitter, notificaciones de WhatsApp, Instagram, nuevos seguidores, *likes*, etc. Al llegar a casa, que lo primero sea encender su ordenador, y para divertirse ya conoce el único camino: los juegos virtuales. ¿Para qué queremos la realidad?

Ahora permítame otra reflexión. ¿Sabe por qué los hijos de los talentosos ingenieros y creativos de las empresas de nuevas tecnologías en Silicon Valley envían a sus hijos a la Waldorf School (donde no hay ordenadores ni conexión a Internet)? Porque han descubierto que nada puede sustituir el contacto con el mundo real para la promoción de la creatividad, de la empatía, la curiosidad o el asombro ante las cosas en la educación de sus hijos. Experimentar la vida *off line* a fondo nunca debe ser puesto en peligro por la vida *on line*, que puede traer consecuencias nefastas para nuestro crecimiento personal y felicidad. Por eso nos interesa conocer las razones de fondo que argumentan estos gurús de las nuevas tecnologías para educar a sus hijos sin ellas.

A este respecto, son definitivas las investigaciones de Gary Small, de Manfred Spitzer, de Nicholas Carr o de Sherry Turkle... Y concluyentes. Nos ofrecen datos contrastados sobre cómo puede usted utilizar mal las nuevas tecnologías para lograr efectos devastadores sobre usted mismo, en su comportamiento, en su cerebro y en su felicidad.

En primer lugar, abandone absolutamente los libros tradicionales (en soporte papel o digital, es lo mismo) y utilice solo páginas web y libros multimedia. Como muestra Manfred Spitzer, director del Centro de Transferencia de Reconocimientos para las Neurociencias en Alemania, en su libro *Demencia digital*, conseguirá una pérdida notable en su capacidad reflexiva y una atrofia considerable en su memoria. La lectura del libro tradicional es lectura lineal, reflexiva, que invita a la asimilación y el pensamiento. Pero la lectura en páginas web y en soporte digital es lectura en «F», escaneadora, en la que se va al concepto o información relevante a costa de perderse hasta el 70 % de la información. Si, además, pasa muchas horas navegando de aquí para allá, de hipervínculo en hipervínculo, y atendiendo a la vez a otras tareas (contestar *whatsapps*, mensajes, correos, consultando páginas, enlaces y *links*), conseguirá verse afectado por la llamada «amnesia digital» y el aturdimiento. Lo primero se debe a que el ritmo de los *inputs* es tan alto que impide a la memoria a corto plazo sedimentar sus adquisiciones, de modo que termina por no retener apenas nada en la memoria a largo plazo. Si, además, con la excusa de que ya lo tiene

todo en Google, deja de memorizar contenidos –«efecto Google»–, habrá privado a su mente de los ladrillos del razonamiento: los conceptos. Si no hay palabras ni conceptos, no hay juicios (frases). Y, si no sabemos concatenar frases, no habrá razonamientos. A partir de ese momento nos dejaremos guiar por cualquier eslogan o lema más o menos vacío de contenido.

Como ya mostró John Carew Eccles en su famoso *El yo y su cerebro*, nuestro cerebro es plástico, modificable, y podemos transformarlo en un sentido u otro. Así, el empleo masivo de tabletas, móviles y ordenadores desarrolla las zonas cerebrales que tienen que ver con la visión y con la toma de decisiones, pero empobrece la memoria, la comprensión conceptual y la capacidad organizativa.

Por su parte, en *El cerebro digital*, de Gary Small y Gigi Vorgan, se nos ofrecen otras interesantes *estrategias para nuestra autoinvalidación intelectual vía nuevas tecnologías*: si pasa algunas horas diarias dedicadas a los videojuegos y con redes sociales, además de vivir anestesiado respecto a la vida real, podrá incrementar sus problemas para fijar la atención. Y sin atención habrá información, pero no conocimiento.

Sherry Turkle, profesora del Instituto Tecnológico de Massachusetts, en *Reclaiming Conversation*, ofrece más pistas al respecto: en general, el uso continuo de las nuevas tecnologías, la hiperconectividad, impide el aburrimiento –base de la imaginación y creatividad–, atrofia el hipotálamo –y, por tanto, dificulta la empatía–, obsta el silencio y el descanso. A su vez, al permitir una apariencia de multitarea –lo cual, realmente, es una imposibilidad psicológica– trae consigo un decremento de la serotonina y la GABA, lo que implica incremento del estrés y menor creatividad.

Añadido a todo esto, lo que se produce con el uso indiscriminado de las TIC es un fenómeno semejante a otras adicciones sin sustancia, como el juego, la adicción al trabajo o a las compras. Los síntomas son semejantes:

- *Síndrome de abstinencia*. Cuando se deja de utilizar el aparato: angustia, ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, impaciencia, cambio de humor. El primer contacto es por necesidad o por placer. Más tarde, para evitar el malestar de estos síntomas.
- *Tolerancia*. Cada vez hace falta consumir más cantidad para tener el mismo efecto euforizante: más tiempo seguido y menos tiempo entre una conexión (mensaje, juego, etc.) y otra. Siempre esperando y enviando.
- *Pérdida de contacto con la realidad*. Pasa a preferirse el contacto con el aparato y con lo virtual, como actividad fundamental, a lo real cotidiano (familia, estudios, trabajo, amigos). Se produce aislamiento social. Incluso

estando con los demás presencialmente, se les deja para atender a los mensajes, a los *whatsapps* o al juego comenzado. Se está unido al móvil día y noche.

- *Pérdida de autocontrol e incapacidad para limitar el tiempo.* Utilizar el aparato comienza a dominar pensamientos y comportamientos.
- *Se terminan por utilizar para compensar estados de ánimo negativos.* Es algo semejante al comer emocional: comer dulce para afrontar una sensación de malestar afectivo.

Si ya sufre alguno de estos síntomas, sabrá que va por el buen camino de la dependencia. Además, habrá mermado en gran medida su capacidad comunicativa, su autoestima, sus habilidades sociales; habrá oscurecido su sentido de la vida real; se habrán diluido muchas de sus amistades y relaciones familiares... En fin, habrá logrado la anestesia y el empobrecimiento de su vida. Su vida privada estará como un escaparate en redes sociales, como Instagram, Facebook o Snapchat, donde continuamente usted mostrará al mundo dónde se halla, lo que come, con quién está... Y podrá seguir a otros para conocer «su vida» en cada momento, qué come y con quién está. ¿Es felicidad esto? Más bien dependencia. Por ello, no se libere nunca de estas redes en las que está cada vez más enredado. ¡Bienvenido a la ciberinfelicidad! Sea un infeliz 2.0.

III

CAMINOS TORTUOSOS PARA LA INFELICIDAD

Si ha llegado hasta aquí, habrá descubierto ya que usted es, o puede ser, el autor de su infelicidad malogrando su vida o desarrollando ciertas actitudes. Pero todavía queda por narrarle el procedimiento más revolucionario para lograr su infelicidad. Quisiera mostrarle cómo las personas podemos desarrollar y cultivar, con habilidad y cierta voluntad, lo que los psicólogos y psiquiatras denominan «psicopatologías». Quizá le resulte sorprendente lo que le voy a narrar, pues rompe con un prejuicio –sin duda infundado– según el cual estas psicopatologías son semejantes a las enfermedades físicas: «nos vienen» sin haberlas buscado. Nada más lejos de la verdad en muchos casos. Primero, porque las psicopatologías no son enfermedades, sino «trastornos» o «desórdenes». Y, segundo, porque lo cierto es que podemos hacer mucho por «trastornarnos» y «desordenar» nuestra vida (y viceversa). Y lo que le aseguro es que, una vez logrados, estos son los caminos más contundentes para ser infeliz. Está en su mano recorrerlos (o evitarlos).

23

101

A LA INFELICIDAD MEDIANTE LA ANSIEDAD Y LA FOBIA

El camino de la ansiedad

Le aseguro que usted puede hacer mucho para que un síntoma tan natural como el de la ansiedad –sensación que, en un momento u otro de la vida, percibimos todos los humanos– termine por convertirse en un tremendo desorden psíquico que detenga su vida y la vuelva profundamente infeliz. Trataré de mostrárselo, por si decide acogerse a este camino.

Como usted sabe, la ansiedad consiste en un conjunto de síntomas afectivos íntimamente ligados al cuerpo: sensaciones corporales de tipo vegetativo, junto con miedo y sensación grave de malestar. Se considera auténtico trastorno de pánico o de angustia cuando su origen no es orgánico –por ejemplo, por exceso de café, intoxicación con anfetaminas, hipertiroidismo– ni se muestran tampoco síntomas de estados psicóticos, como la esquizofrenia. En su raíz, son formas de somatización de conflictos afectivos no resueltos.

Todos tenemos conflictos, todos tenemos problemas, todos estamos, a veces, tensionados bajo alguna circunstancia; luego es normal que, en un momento u otro de la vida, sintamos ansiedad o angustia. Es reacción tan natural como la de aumentar el ritmo cardíaco, producirse la sudoración o el sofoco cuando hacemos deporte. De todas formas, le voy a detallar los síntomas físicos de la ansiedad para que la sepa reconocer bien cuando le llegue.

El síndrome principal es el siguiente: palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado, escalofríos u oleadas de calor, parestesias –hormigueos–, temblores, sequedad de boca, dificultad para respirar, sensación de ahogo, dolor en el pecho, náuseas o malestar abdominal, sensación de mareo, impresión de estar fuera de la situación, sospecha de ir a perder el control y miedo a morir.

Además de los «ataques de pánico o ansiedad», puede que usted sienta lo que la psicología denomina *trastorno de ansiedad generalizada*. Este consiste en un trastorno cuyo síntoma básico es la ansiedad y la preocupación excesiva por circunstancias cotidianas; es decir, se trata de una reacción afectiva desproporcionada ante algo que se siente como problemático. Como señalábamos, la ansiedad consiste en una activación excesiva, acompañada de tensión motora,

hiperactividad vegetativa (se disparan los síntomas del sistema simpático que acabo de describirle), hipervigilancia (atención desmesurada a usted mismo), aunque sin estallar en crisis de pánico. Aunque son síntomas naturales, usted los puede provocar de una manera sencilla: mediante el abuso de alcohol u otras drogas. También los puede conseguir cultivando su tristeza (de esto le hablaré en el siguiente capítulo). Los síntomas corporales de la ansiedad generalizada son semejantes a los de las crisis de pánico, añadiendo tensión muscular, inquietud o dificultad para relajarse, sensación de estar al límite o bajo mucha presión, respuesta exagerada a pequeños sobresaltos, dificultad para concentrarse, irritación e insomnio.

Ya le digo que la mayor parte de las personas, en un momento u otro, tienen estos síntomas. Lo que debe hacer usted, si quiere que estos síntomas naturales terminen por bloquear su vida y ser fuente de infelicidad, es dar varios pasos que paso a detallarle:

- En primer lugar, interpretar esos síntomas como «una enfermedad». Ya le he dicho que son manifestaciones corporales debidas al estrés, pero intensificadas. Son, por tanto, muy desagradables. Lo que es preciso que usted haga es convencerse de que «tiene algo malo», de que «le ha entrado ansiedad o pánico» (como si de un virus se tratase).
- En segundo lugar, cuando lleguen, debe aumentar los síntomas. ¿Cómo? Lo más recomendable para amplificarlos y sentirse realmente mal es, en primer lugar, desplegar una hiperventilación: respire más rápido, más hondo, pensando que le falta el aire. Hay personas que tratan de controlar su ansiedad respirando hondamente. Usted haga lo contrario. En segundo lugar, céntrese en todos los síntomas, préstelos toda la atención que pueda. No se me distraiga y verá cómo crecen. Entonces comience a preocuparse por ellos y por usted mismo. Ya está haciendo algo que siempre resulta, algo que constituye una de las claves infalibles para la infelicidad: centrarse absolutamente en usted, como si no hubiese algo más, lograr una hipertrofia del yo y de su atención a sí mismo. Esto siempre acarrea infelicidad, y, en este caso, es el modo de convertir sus síntomas en un trastorno psíquico.
- Aunque la psicología confirma que la ansiedad y los «ataques de pánico» no tienen repercusión física grave alguna, convéznase de la gravedad física del problema. Lo que pasa es que a usted no le entiende nadie. Ni el psicólogo ni el psiquiatra. Lo suyo es malo. No solo es desagradable, sino algo malo. Convéznase de ello, aunque los expertos le digan lo contrario.
- Lo ideal sería acudir a un médico de atención primaria sin mucha formación

psicológica o con demasiados clientes por hora para que le diagnostique algo que confirme sus temores. Le dirá, quizá, que «tiene» *crisis de pánico*. Tómelo como una definición de lo que en usted radica y de cómo está en estos momentos. Si le puede medicar, mejor. Es cierto que, para las personas que por diversas razones ajenas a su voluntad sufren estos síntomas, la ayuda farmacológica con diazepam u otras benzodiazepinas puede ser una buena ayuda. Pero siempre debe ir acompañada de psicoterapia y del descubrimiento del «para qué» de sus síntomas, es decir, de lo que tienen que cambiar. Pero usted, si quiere ser artífice de su estado de ansiedad, excluya las psicoterapias y disfrace el síntoma con los ansiolíticos. Así dejará fuera de consideración lo esencial del problema: que usted no acepta o no afronta algunos de sus problemas o estilo de vida. En efecto, la elección de los psicofármacos no es la mejor vía de arreglo ante estos síntomas. En realidad, no lo es en absoluto, porque eliminan síntomas, pero disfrazan el problema de fondo que los causa; con lo cual alargará usted el problema hasta el infinito. Pero tiene la ventaja de que le confirmará lo malo que está: «Estoy medicado, luego estoy enfermo». Usted ha logrado que de unos síntomas corporales naturales haya surgido una patología, una alteración patológica que puede llegar a invadir la vida personal. Enhorabuena.

- Pero no todo está concluido al recibir el diagnóstico. Ahora lo que tiene que hacer es comenzar a temer que le vuelva a ocurrir. Convéznase de lo terrible que sería que le volviese a ocurrir. Piense en esto día y noche. Coméntelo con la familia, con los amigos. Que todos sepan de su «terrible caso». Por tanto, tome medidas para que no le vuelva a ocurrir: no salga de casa por si se marea o por si le viene esa sensación tan agónica. A partir de ahora tiene usted la razón perfecta para dejar de llevar una vida normal. Ni lo intente, porque, si lo intenta, lo más normal es que lo pase mal un rato, pero pronto desaparezcan los síntomas. Usted, al contrario: tema los síntomas y ni se le ocurra hacer vida normal.
- No se pregunte ni pregunte a un psicólogo o a un psiquiatra qué es lo que le quieren decir esos síntomas. Quizá descubra que el *porqué* tal vez tenga que ver, como en numerosos casos, con el ritmo de vida que lleva. La angustia o pánico también puede ser una señal de que no se está afrontando bien la propia vida, de que hay cuestiones que no acepta o que no se atreve a resolver; o de que el ritmo que se ha llevado es excesivo o inadecuado. La tensión producida por esta entropía biográfica, por este desorden interior, desemboca en esta reacción corporal.

- Pero más importante es que no se pregunte el *para qué* de dichos síntomas. Son sin duda una llamada de atención de la afectividad y del cuerpo para que cambiemos algo en nosotros. Recordemos que el pánico es el efecto de unas reacciones corporales, de unas antipáticas reacciones del sistema simpático. Esta reacción de alarma puede proceder, sin más, de una agresión real –una quemadura– o de una amenaza imaginada, de modo que se produce una reacción de adaptación a la situación estresante. Es un mecanismo adaptativo «natural». Inicialmente, la alarma dispara la producción de hormonas como el cortisol y la adrenalina. Esta última aumenta el ritmo del latido y la presión arterial. El cortisol desencadena el aumento de la glucosa en sangre, lo que permite hacer frente a gastos extra de energía (para preparar ante una posible reacción frente al peligro). Por tanto, *los síntomas son somatizaciones de tensiones emocionales, del estrés*. El estrés puede ser producido por agentes físicos (una enfermedad, dolores) o situaciones personales (malestar en el trabajo, exceso de trabajo, la muerte de alguien muy querido, un divorcio, un despido, comenzar un trabajo nuevo y exigente o jubilarse). Son situaciones de cambio que exigen adaptación y *potencialmente* son estresantes, fuentes de ansiedad. Por tanto, resulta estresante cualquier amenaza del ambiente; y ello se desencadena cuando no se cuenta con los recursos personales para hacerle frente o cuando se ha llegado a un límite insostenible para la persona. Sin embargo, este estrés, esta activación con cierto grado de ansiedad, como dije, es una respuesta natural, adaptativa. El estrés o cierto grado de ansiedad no son patológicos. Lo problemático estriba en no saber manejarlos. A lo que sus síntomas le apremian es a aceptar y afrontar esa situación dura que tiene sin resolver. Pero lo que usted ha de hacer es huir de este afrontamiento, negarse a ello. Y el sistema ya lo ha encontrado: concebirse a sí mismo como patológicamente ansioso, como enfermo. «En su situación» no está para afrontar nada. ¡Perfecto! Esta actitud alargará su situación *ad calendas graecas*.
- Insistimos en este punto, que es importante: no se le ocurra aceptar los síntomas. Si usted, a pesar del malestar, aceptase sus síntomas como meros síntomas, poniéndose a observarse a sí mismo como desde fuera, sabiendo que nada malo le va a pasar, se daría cuenta de que en pocos minutos el nivel de activación de su ansiedad bajaría hasta cotas tolerables y, al final, comenzaría a desaparecer espontáneamente. Esto, por supuesto, no evita que ocurra otra vez. Pero sí da la tranquilidad de saber cómo afrontar la crisis.

No olvide que usted tiene que optar sistemáticamente por la evitación, por la huida (y, si es con dependencia de fármacos, de personas y de lugares, mejor). Convéznase de que no podrá resistir la situación si no es tomando la pastilla o con la presencia física de su hermana o si no es sin salir de casa.

- Cultive su angustia. Angústiese por el mañana que imagina y no por el hoy real. No hay desdicha mayor que pasarse el día esperando la desdicha. Sus problemas y dificultades, valórelos como amenazas, como situaciones terribles ante las que usted está inerme. Nunca se le ocurra mirarlas como retos u oportunidades para crecer y madurar. Tema por su pensión, aunque tenga treinta años; angústiese por lo que le pueda pasar en el futuro a su salud o la de sus familiares. Tras la crisis, quédese paralizado, encogido. Si puede, pida inmediatamente la baja laboral. Su vida ya no puede seguir igual. Su vida *es* un problema. No se le ocurra hacer vida normal. Y no cambie nada de lo que le llevaba al estrés.
- Tampoco reflexione sobre el temperamento y estilo educativo de sus padres y educadores. Es sabido que la ansiedad y el pánico pueden ser *tendencias aprendidas*; por ejemplo, a causa de una sobreprotección infantil que impidió a la persona afrontar adversidades, dejándola en estado de indefensión. O bien pueden ser reflejo de cómo su madre o padre afrontaba los problemas. Si esto es así, su tendencia a la ansiedad es reconfigurable, reeducable y alterable con adecuados procedimientos de modificación de conducta cuya clave es personalizante: aprender a afrontar la realidad y la propia realidad. Pero no se le ocurra buscar esta reeducación. Al contrario: niegue la posibilidad. Lo suyo es distinto. Usted «tiene» algo malo. Y le viene de maravilla. Por un lado, para no afrontar su vida y sus responsabilidades, para aparecer como víctima, y, por otro, para lograr esa cota de infelicidad que está buscando.

El camino de las fobias

Los trastornos fóbicos son trastornos afectivos muy parecidos a las crisis de pánico, pues consisten en un miedo persistente e irracional, centrado en el objeto, actividad o situación que se toman como fuente de temor. Así, hay fobias a salir a un lugar abierto, a quedarse en un lugar cerrado, a los gatos, a las arañas o a que exploten los globos. *Al igual que las crisis de pánico, son trastornos aprendidos* (pero, del mismo modo que en el caso anterior, usted debe creer que

es algo que le «ha venido» o que «ha nacido con ello»). Las más importantes son la agorafobia, la fobia social y la fobia simple. En todos ellos, la evitación y el malestar terminan por afectar a la vida cotidiana y a las relaciones sociales. En general, las fobias son sistemas de síntomas que provocan la huida de la persona respecto al foco de temor.

La agorafobia consiste en el temor por encontrarse en un lugar del que no se puede escapar o donde no es posible recibir ayuda. Por eso ocurre en ámbitos muy concurridos –en transportes públicos, por ejemplo–, dándose la aprensión a estar lejos de casa sin que nadie pueda socorrerle.

La fobia simple consiste en el temor a un objeto concreto, actividad o situación. Así las fobias a las arañas, a los gatos, etc.

La fobia social es el miedo a llamar la atención de los demás, porque se teme la crítica, la desaprobación. Por eso se teme hablar o aparecer en público. Esta es una de las manifestaciones más claras de este dinamismo de huida al que puede acudir. Se le ha llamado también *personalidad evitante*, y consiste en una forma de inhibición, de inadaptación social y de exceso de sensibilidad a las críticas o valoraciones negativas. Para lograr que esto tenga todo su efecto, es necesario que usted no se valore mucho. Por eso no soportaría que los demás no le valorasen, pues su autoestima depende de ello. Tema la mala opinión que los demás puedan tener sobre usted: miedo a la crítica, a la desaprobación, a la no aceptación, a la humillación.

Cuando se dan estas circunstancias, atorméntese. Y, en vez de contemplar sus puntos fuertes y relativizar estas críticas, rehúya la situación, inhíbese, mírese a sí mismo como inepto social, como inferior. De esta manera evitará compromisos, tener que estar presente en ámbitos públicos, tener que tomar iniciativas, tener que desarrollar ciertas actividades. Ni lo intente: usted, aíslese. O bien dilúyase en los grupos a los que pertenece, tratando siempre de querer lo que quieran todos, de rechazar lo que todos rehúsen, de vestir y pensar como ellos, procurando siempre, de paso, gustar y agradar a los demás. Así tendrá una situación de dependencia.

Lo que me atrevería a aconsejarle respecto a las fobias, para conseguirlas, conservarlas o aumentarlas, es semejante a lo que ya le indiqué hablando de la ansiedad, pues responden a mecanismos semejantes. De todas formas, permítame añadir ahora algunas propuestas complementarias:

- *Niegue su origen.* Por tratarse las fobias de situaciones afectivas en las que se ha aprendido a temer el estímulo, lo que se da es una reacción que aprendió en algún momento de su vida y que, por tanto, puede

«desaprender». Es cierto que no estuvo en su mano evitar esa herida y ese miedo. Pero ahora sí tiene la posibilidad de superarlo. Para evitar hacerlo, por favor, intérpretele como si fuese una «enfermedad convencional», es decir, algo que le «ha venido», algo «que tiene» y ante lo que no puede hacer nada.

- No se pregunte acerca del *para qué* de su fobia, pues podría descubrir que, en realidad, al tratarse de una manifestación del miedo a la vida, lo que desea es evitar los riesgos, las novedades, las responsabilidades, el porvenir. Quizá usted prefiera tener todo bien atado –y a todos bien atados–. Los sentimientos fóbicos hablan del miedo a los otros (por eso, o se evitan o se conquistan) y del miedo a la realidad (o se domina o se evita). Los otros y el mundo son mirados como peligrosos. Descubrir esto sería terrible, porque, una vez racionalizado «su problema», perdería fuerza y eficacia.
- Pero, sobre todo, *ni se le ocurra exponerse progresivamente a la fuente de su fobia*. Esto sería una manera de volver a afrontar la realidad (y de superar el síntoma): justo lo que usted quiere evitar. Supongo que sabrá que las terapias conductuales o conductistas han desarrollado adecuadamente modos de afrontamiento en este sentido. Ni se le ocurra conocerlas. Si tiene miedo a los aviones, viaje siempre en tren o coche, pues, si decide viajar en avión y asumir el malestar, podría superar la fobia. Y lo mismo vale para las gallinas, los gatos, las arañas, los ascensores y todo aquello a lo que tenga pavor.
- Tampoco se le ocurra poner en marcha la *intención paradójica*, de la que nos habla Viktor Frankl: ¿que no soy capaz de dormirme? Pues me empeño en no dormir. ¿Que tartamudeo? Procuro salir en público a tartamudear al máximo. La *intención paradójica* se pone en juego reeducando a la persona para que llegue a querer justo aquello que teme, rompiendo así el círculo vicioso que supone toda neurosis (un síntoma desencadena una fobia o una obsesión). Significa la puesta en marcha de la capacidad de toma de distancia de sí mismo por parte del ser humano. Lo que usted tiene que hacer, si quiere mantener o aumentar su fobia, es, por el contrario, combatirla. Ya sabe que, cuanto más se combate la fobia o la obsesión, con mayor intensidad se arraigan. Haga ahora la prueba: procure estar un minuto sin pensar en un elefante rosa. ¿Lo ha conseguido? Cuanto más trataba de luchar contra la imagen del elefante rosa, más claro lo veía. O quizá es de los que sustituyeron el elefante rosa por una pantera verde. Pero el resultado es el mismo: ha estado viendo sin parar su pantera verde. Así

funciona su fobia: el temor hace real aquello que se teme (igual que el excesivo deseo hace imposible aquello que se anhela: cuanto más quiere dormirse, más desvelado está).

24

110

A LA INFELICIDAD FOMENTANDO SU TRISTEZA

¿Melancolía o depresión?

Usted y yo sabemos lo que es levantarse un buen día en el que, sin causa aparente, nos sentimos más cansados, más melancólicos, sin ganas de mucho. Acometemos las tareas del día, pero faltos de entusiasmo. Decimos que vamos «tirando de nosotros». Normal. Porque hay días malos y buenos; unas épocas son de mayor energía, y otras, más grises. Así es la vida. Estos períodos melancólicos, que a veces pueden durar mucho tiempo, surgen por estar algo anémicos, o debido a no dormir bien, a causa de haber dejado de hacer algo de deporte todas las semanas, o a la monotonía del trabajo –que parece pesar–..., o por todo ello a la vez.

Tenemos la sensación de que ya no hay grandes novedades en nuestra vida, de que vivir es «pesado», y nos pueden inundar sensaciones de tristeza, melancolía, abatimiento, languidez e incluso de cierto pesimismo. Esta experiencia es natural, universal y suele afectarnos más al pasar el ecuador de la vida, al comienzo de la madurez. Pero si usted es hábil y obedece los consejos que siguen, puede conseguir que, al final, su melancolía termine siendo diagnosticada como depresión y, con un poco de suerte, conseguir amplios beneficios secundarios: inhabilitarse para tareas domésticas o dejar de tener que atender responsabilidades sociales o familiares.

La tarea es fácil en estos momentos. Verá: siempre ha habido enfermedades «de moda». A comienzos del siglo XX fue la *histeria*, puesta en escena por Charcot y Freud. Pero con la difusión de los primeros psicofármacos –y, sobre todo, con la aparición de las benzodiazepinas–, a partir de 1970, se promocionó la *ansiedad* (había que ir diagnosticando nuevas patologías para ir colocando en el mercado nuevas moléculas que actuasen como psicofármacos). En aquellos tiempos, una parte considerable de la población decía sufrir «de los nervios», de estrés o de ansiedad. Era el paraíso del valium. Pero el descubrimiento de que las benzodiazepinas eran adictivas –junto al *marketing* genial que se hizo con la fluoxetina– puso de moda una nueva patología psíquica: la depresión. En Europa, la prevalencia de la depresión a mediados de siglo era muy baja. Tras la

campana de promoción de la fluoxetina ha aumentado exponencialmente la población que consume antidepresivos. Consúltelo con su farmacéutico y se quedará impresionado.

La fluoxetina –déjeme que le cuente una curiosidad significativa de la historia de este fármaco que se comercializó con el nombre de Prozac– comenzó su andadura como hipertensivo y regulador del peso, descubriéndose que tenía efectos antidepresivos leves. Al saberse que su acción química consistía en inhibir la receptación de la serotonina –un neurotransmisor–, se llegó a la ingenua conclusión –y así se anunció como avance definitivo de la ciencia– de que la depresión se debía a carencia de serotonina. Se propagó y se hizo *vox populi* que la fluoxetina y otros inhibidores selectivos de la receptación de la serotonina eran como «fármacos inteligentes» que afectaban al desorden químico que estaba en la base de la depresión (cuando los únicos inteligentes, o más bien «listos», fueron los responsables del *marketing* de las empresas farmacológicas, que difundieron esta verdad a medias). De esta manera, hubo falsedades que se asentaron como verdades: primero, que la causa de la depresión sería algo exclusivamente debido a la bioquímica cerebral. En segundo lugar, que se debía a los bajos niveles de serotonina. Es cierto que, en muchos casos –no en todos–, la serotonina tiene bajos niveles en personas con depresión. Pero también es cierto que aumentan los niveles de noradrenalina, de GABA... No solo están alterados los niveles de todos los neurotransmisores, sino que también se ven alterados sus neuroreceptores.

Pero hay más: es que, dado que la persona es una unidad, también se ven alterados los funcionamientos del sistema límbico, del neocórtex frontal... Y no es que se alteren niveles bioquímicos y actividades neuronales solo en la depresión: lo hacen en cualquier actividad humana. Y como se sabe ya desde los años setenta –gracias al neurólogo polaco W. J. Nauta–, no solo los cambios bioquímicos cerebrales y los funcionamientos de los sistemas neuronales inciden en nuestra actividad y estados internos, sino que también podemos nosotros, conscientemente, modificar y modular estados afectivos y, por tanto, nuestro funcionamiento bioquímico y neuronal. Por su parte, el neurólogo y Premio Nobel John Carew Eccles, en *El yo y su cerebro*, mostró cómo mi propio pensamiento voluntario puede cambiar los patrones operativos de mi cerebro, cómo puede inducir nuevas sinapsis e incluso es capaz de producir modificaciones bioquímicas. Así, si ante un problema busco conscientemente el lado bueno y lo afronto como un reto, cambian mis niveles de serotonina, dopamina, norepinefrina, etc. Por concluir de modo resumido, podemos decir que todo influye en todo: lo físico en lo psíquico y lo psíquico en lo físico. Y lo personal en

todo.

¿Que para qué le cuento esto? Para mostrarle de modo más claro que usted puede hacer mucho –por raro que le parezca– para lograr construir, a partir de su tristeza normal, un cuadro que le acerque a la depresión. Claro que la mayor parte de la gente que actúa como ahora le voy a describir negará su parte voluntaria en ello, y dirá que «cayó» en la depresión (como si fuese un agujero negro). Pero verá usted cómo descubrimos que, quizá, algunos de los que dicen que «cayeron» en depresión realmente «se lanzaron» a ella. Por supuesto, no me estoy refiriendo a aquellos que sufren este trastorno tan lacerante como reacción involuntaria a diversas circunstancias personales. Ya se ha dado cuenta usted de que lo último que quisiera es «culpar» de su situación a alguien con un trastorno psicológico. Me refiero más bien al procedimiento de algunas personas a las que, por su «adultescencia», les cuesta asumir responsabilidades y prefieren «culpar» de su malestar a la bioquímica cerebral, patologizar los problemas de la vida cotidiana y buscar pasivamente que «le arreglen» mediante esas supuestas «dianas bioquímicas». Lo técnico desplaza a lo biográfico. Si quiere profundizar en todo esto, no se pierda la genial obra de Héctor González y Marino Pérez: *La invención de los trastornos mentales*.

No quisiera continuar sin insistir en que hay muchas personas que, de modo involuntario, y como resultado de reacciones orgánicas o psíquicas a diversos acontecimientos traumáticos, sufren este durísimo desorden psíquico. Quien no haya pasado por algo así difícilmente puede imaginar el sufrimiento que comporta y la importancia de contar con un buen soporte farmacológico y, sobre todo, con buenas terapias. Pero de lo que le hablo es de algo distinto: de provocar, a través de su propio comportamiento, unos síntomas que cada vez más se parecerán a la depresión y que le aseguran la infelicidad. Como le expliqué, uno puede ser víctima de una circunstancia que por reacción le produzca una situación de duelo, de profunda tristeza. Pero también hay personas que optan por no salir del agujero de la tristeza en la vida y, más aún, que la cultivan cada vez más. A estos me refiero para que tomemos nota de sus procedimientos.

¡Manos a la obra! Camino de la «depresión autoinducida» o tristeza cultivada

Una vez que sentimos melancolía o tristeza, ese sentimiento tan natural, es

importante empezar a quejarse por todo. Quéjese del clima exterior (si llueve, porque llueve; si hace calor, porque lo hace). Así aumentaremos nuestro disgusto. Tendremos que quejarnos también del trabajo, tildándolo de rutinario, de mal pagado, de aburrido. Quéjese del marido, de la esposa, de los hijos, de los políticos –aquí le doy la razón–, de los vecinos, de los precios, de los ruidos, del servicio del restaurante..., ¡de todo!

A continuación, es importante ir desorganizando la vida, irse desactivando. Esto está facilitado en aquellos momentos biográficos en los que no hay que atender ocupaciones tan absorbentes como estar al cuidado de niños pequeños, asistir a cursos de capacitación profesional o cumplir con los compromisos sociales. Se trata, en este momento, de ir ralentizando nuestro día a día, flexibilizando el horario. Puede ser una excelente idea alterar sistemáticamente las horas de sueño, para lo cual nada mejor que acostarnos más tarde, sin hora fija, en función de los programas o películas que puedan proyectar en televisión. Y la hora de levantarse, al menos en fin de semana o en vacaciones, tiene que ser indeterminada. La verdad es que poco a poco iremos sintiendo, o bien que cada vez necesitamos dormir más, o que cada vez tenemos menos sueño. Ambos síntomas denotan que vamos consiguiendo esa necesaria desorganización horaria.

También ayuda mucho en este sentido comer a cualquier hora e incluso picar a todas horas (a las horas de comer se sentirá –lógicamente– más desganado). Coma de todo, sin límite, lo que le apetezca. Notará que engorda más de la cuenta (aunque, en ciertas depresiones, la reacción es la contraria). ¡Bien!

Para redondear esta anarquía cronológica y somática necesita romper con esas actividades regulares que venía haciendo fuera de casa: deporte tales días a la semana, visita a los amigos o familia tales otros, cursos, paseos, celebraciones litúrgicas... ¡Quédese más tiempo en casa sin otra ocupación que sestear o ver la tele! No haga nada, lo cual es realmente una ocupación dura, porque nunca sabe cuándo ha terminado. Propóngase hoy posponer cualquier asunto pendiente, pero empiece mañana a cumplir su decisión. De esta manera verá cómo comienza a invadirle un creciente desinterés por todo. Cada vez le apetecerá menos leer, hacer la comida, limpiar y realizar otras actividades que supongan esfuerzo. Naturalmente, cuanto menos se exija, menos va a dar y más cansado se va a sentir. Notará, sin duda, que en pocas semanas tiene menos energía, es capaz de menos cosas. Y, esto es muy importante, cada vez se sentirá más desanimado.

Llegados a este punto, es imprescindible alguna charla telefónica o un café ocasional con esa amiga o amigo «experto en psicología» (ese que suele leer alguna revista de autoayuda, que ha hojeado dos libritos de divulgación y en una

ocasión asistió a dos charlas de *mindfulness*). Cuénteles con voz lastimera cómo se siente. Sin duda le confirmará algo que usted aún no contemplaba como posibilidad: lo suyo era una «depresión de libro».

Usted ya sabe que en psicología sucede como en religión, fútbol, política o economía: todo el mundo cree saberlo todo, elevando sus opiniones a rango de verdad universal; y es fácil encontrar quien ose pontificar, elevando sus opiniones, así, a rango de verdad contrastada. Si su amigo se ha leído algún librito de divulgación, le empezará a contar algunos de los rasgos en el rango de la verdad universal. Y así es como el amigo le habla de los «síntomas típicos» de la depresión. Fíjese bien, porque empezará a descubrir que incluso tenía síntomas de los que no se había dado cuenta y de la importancia y magnitud de los que ya tenía (en realidad, lo que le ocurre es lo que describe el llamado «efecto Barnum», que consiste en la tendencia que todos tenemos a reconocernos en los informes psicológicos, a reconocernos en las categorías nosológicas o conceptualizaciones que nos ofrece alguien a quien dotamos de autoridad, porque lo que están haciendo es reconocer nuestro malestar o sufrimiento). Total, que quizá sea posible comenzar a descubrir que, además de lo que usted ya sabía, tiene problemas para concentrarse, para pensar; que comienza a tener sentimientos de baja autoestima o culpabilidad, y que ya no se siente como antes.

Para confirmar todo esto no deje de teclear en Google el término «depresión»: ahí encontrará usted una nueva confirmación de lo que le pasa y algún rasgo nuevo que ni sospechaba que tenía.

Si todo marcha por su cauce, desde ahora empezará a sentirse realmente mal, pues sus síntomas comenzarán a hacerse persistentes y claros. Y, además, ahora pasará cada vez más tiempo atento a sus síntomas —es lo que en logoterapia llaman «hiperreflexión»—, de modo que se ampliará la conciencia de su estado. En general, ante cualquier síntoma o sentimiento, si usted concentra en él toda su atención, parece agrandarse en su conciencia. No deje, pues, de pensar, sobre todo, en sí mismo: le hará sentirse mucho peor, se lo aseguro.

En esta situación, su familia y amigos podrán comprender que, «dado su estado», no puede asumir responsabilidades ni compromisos. Tiene una sincera justificación para ir dejando esas ocupaciones tan molestas y que tanta pereza le producen. Su familia, si pone suficiente mala cara, le entenderá. Y, si no le entiende, peor para ella. A veces la gente desprecia los malestares y los desórdenes psicológicos diciendo que «eso son tonterías» o que «son cosas de tu imaginación». Pero usted sabe perfectamente que no está bien. Para convencerles

a ellos, y terminar de confirmar su dolencia, tiene que dar ahora un paso importante: ir al médico generalista.

Aproveche bien la visita, porque sin duda, aunque le pese al médico que le atiende, nuestro sistema sanitario le permitirá dedicarle solo unos minutos (incluso con penalización económica si se demora mucho en usted y termina atendiendo a menos pacientes). Prepare bien la entrevista. Sea rápido y completo en contar sus síntomas: desinterés por todo, sufre anhedonia (alguna palabra así puede ser contundente); siente todo el día ganas de dormir (o se despierta a las cuatro y ya no puede dormir más); tiene un humor depresivo –principalmente por la mañana–; ha perdido el apetito –o lo ha aumentado– y la autoestima la tiene por los suelos; se encuentra siempre fatigado y le sobrevienen pensamientos muy negativos. Deje claro que no sabe por qué está así, que no tiene ninguna causa, que no tiene períodos intermedios de euforia –no vayan a diagnosticarle trastorno bipolar, y entonces lo hemos fastidiado– y que no toma sustancias que puedan producir depresión como efecto secundario (como la reserpina, los glucocorticoides, los esteroides, algunos anticonceptivos, la cocaína o las anfetaminas). No olvide entrar y salir caminando pesadamente, poner rostro triste y hablar con un tono lastimero. Si todo sale bien, es posible que en diez minutos pueda salir triunfante de la sala de consulta con un diagnóstico de depresión mayor o de distimia o de depresión no especificable. ¡Ya ha puesto una pica en Flandes! ¡Enhorabuena! Ya sabe usted lo que tiene y ya se lo puede decir a los demás: ¡tiene depresión! Ya ha conseguido una identidad clara. Y la prueba está en que le han prescrito un medicamento: paroxetina.

Pero ahora que sabe quién es, hay que trabajar duro, porque así no puede seguir... ¡trabajando! Así que deje pasar unos días y, si no mejora definitivamente –que no mejorará–, será el momento de poner sobre la mesa la acariciada baja laboral. Cuando regrese a consulta, no deje de cuidar la puesta en escena de la primera vez. Insista en algún punto, como el del insomnio. Le recetarán quizá lormetazepam, le ajustarán la dosis de fluoxetina, tal vez le prescriban domperidona para evitar esas molestias estomacales que ha empezado a sentir y le invitarán a volver dentro de unos meses. Si sale sin la baja, insista más adelante, tratando de adelantar la cita. Quien la sigue, la consigue. Por supuesto, rechace toda indicación de una psicoterapia. ¡Nada de psicólogos! Lo suyo son las pastillas. Y tampoco escuche las insinuaciones de aquellos que le inviten a replantearse su vida. *Vade retro, Satana!* Le aconsejo que no siga los consejos de nadie.

Usted vaya por la baja. Tiene que lograr la invalidez laboral transitoria –¡o

definitiva!– gracias a un sabio diagnóstico galénico. En cuanto cuente con la baja, comente con tono lastimero a todo el mundo lo mal que se encuentra, quéjese todo lo que pueda. Ya verá cuánta compasión despierta a su alrededor. Por otro lado, ya puede tener todo el tiempo para dormir en el sillón viendo televisión, para conectarse a Internet sin limitación, reenviando los PPS – montajes multimedia– que encuentra a todos sus contactos, como si ellos también tuviesen todo el tiempo del mundo para verlos, retuiteando a placer y navegando *on line* sin límite. Habrá algunos que, por educación, le contestarán agradecidos: siga inundándoles de sus correos con archivos sentimentales e interesantísimos. Otros ni le contestarán. ¡Qué desagradecidos! También es el momento de cambiar sus relaciones reales, de las que no tiene gana, por las virtuales. Las redes sociales le empezarán a ocupar mucho tiempo.

Respecto a su estado, inicialmente sintió ciertos efectos secundarios producidos por la medicación: más insomnio, cierto temblor, decremento de la libido, boca seca... Pero al cabo de unos días volvió a regularizarse. ¿El ánimo? Algún día mejor, pero la cosa no remonta.

Pasados los meses vuelve a consulta. Le proponen bajar la dosis. Acepta, pero tiene que volver a los pocos días, porque se siente francamente peor. Entonces se opta por cambiar la fluoxetina por imipramina, a ver si así se siente mejor.

Durante los años siguientes podrá comprobar cómo le pueden cambiar la imipramina por la clomipramina; esta por paroxetina; esta por fenelzina... Comprobará que ha empezado a necesitar también alprazolam, luego lorazepam y, finalmente, diazepam. Pero mejor, lo que se dice mejor, no se siente. Al pasar los primeros años se empieza a plantear si no será ya mucha medicación y que no se siente bien del todo. Pero, por otro lado, descubre con horror que no puede dejar alegremente las benzodiacepinas, porque se pone fuera de sí. Es el momento de empezar la gira en busca de especialistas que le saquen del embrollo.

De todas formas, lo que sí habrá conseguido habrá sido huir de afrontar sus problemas, y habrá logrado dejarse llevar por sus comodidades y bloquear su crecimiento personal. Respecto a los demás, la lástima que al comienzo causaba se habrá ido trocando en indiferencia. Usted se habrá encerrado en un mundo en el que ha dejado fuera a casi todos los demás.

La situación será definitivamente infeliz. Además, sin vuelta atrás, porque usted estará convencido de que no se puede hacer nada. Pero dudará, y con razón, de los avances de la farmacología. No le acaban de dar con la «tecla química» que le lleve a usted a la «normalidad». Y, sin duda, no la encontrarán, porque lo que no saben es que usted no quiere salir de su situación. Desea salir,

pero no quiere, porque esta situación en la que se encuentra, su depresión, le habrá traído ciertos beneficios secundarios. Si quiere seguir siendo infeliz, no se ablande en ese momento, aunque empiece a sentir que no merece la pena seguir así. Además, a esas alturas habrá cerrado ya tantas posibilidades biográficas y tantas oportunidades que, reconózcalo, quizá ya no sepa cómo salir. Ha triunfado definitivamente.

25

A LA INFELICIDAD CULTIVANDO UNA PERSONALIDAD PARANOIDE

Primer paso: búsquese un enemigo

Si usted, para ser infeliz, ha elegido el camino de la personalidad paranoide, ante todo, lo recomendable es que busque un enemigo que le permita estar siempre enfadado, malhumorado, irritado, escocido y áspero. Hay mucho donde elegir. Si usted necesita solo un enemigo contra el que revolverse –pero solo lúdicamente–, ya sabe que el Barça o el Madrid son las elecciones más generalizadas. Hay gente en Lugo o en Melilla –ciudades lejanas tanto de Madrid como de Barcelona– que son madridistas o «culés» solo por llevar la contraria a otros. Es decir, es madridista por ser antibarcelonista, y viceversa. Pero si usted aspira a un objeto más serio contra el que volcar sus iras, sus quejas, su frustración, puede usted tomarla con el alcalde, con el presidente de la Diputación, con el presidente del Gobierno, o también con el partido en el poder. Esto siempre da buen resultado, pues no tendrá más que ver el telediario de cada día o leer la prensa diaria para reafirmarse en que semejante sujeto o semejante partido político es la raíz de casi todos sus males. Proteste, quéjese, siéntase indignado.

Lo bueno de escoger un enemigo y demonizarlo es que usted se sentirá justo y bueno, porque no pertenece a esos a los que critica como la madre de todos los males. Y es fundamental convencerme de que soy tan bueno que incluso estoy siempre más allá del bien y del mal. Los malos son los otros, luego yo estoy en el lado bueno: todo lo hago bien y no tengo de qué arrepentirme. Esto es fundamental: no reconocer culpas ni responsabilidades. Y si llaman las culpas a la puerta de la conciencia, reprímalas. Esto le asegurará que surjan más adelante somatizadas o en formas neuróticas. Va usted por buen camino.

Otro objeto de demonización muy socorrido, al menos en el sur de Europa, y que le permitirá sentirse en el lado bueno –y que afrontarlo hasta la saciedad ha llegado a ser señal de autonomía y madurez, e incluso de cierto prestigio social– es la Iglesia católica. Si es esta su elección, no se le ocurra conocer de primera mano su labor social, ni la calidad humana de la inmensa mayoría de sus sacerdotes, ni el testimonio de vida de sus creyentes. Al contrario, critique todo lo que ha hecho a lo largo de la historia y, sin atender al contexto histórico en el

que sucedió, acuse a los cristianos de hoy de dichos males. Sobre todo ensañese con la jerarquía; especialmente, con los obispos. Cultive su odio contra todo lo que suene a Iglesia y dese argumentos que, aunque falsos, suenen a verdaderos, al menos a fuerza de repetirse. Por ejemplo, critique la «vergonzosa riqueza» del Vaticano. Por supuesto, usted sabe que el Vaticano y sus museos son patrimonio artístico de la humanidad, como lo son el Museo del Prado, el Kremlin, el Taj Mahal o el Partenón, y que este patrimonio es imposible de vender o enajenar, que no cabe disponer del mismo ni es susceptible de comercio. A nadie se le ocurriría, en época de crisis económica, proponer la venta de la torre de Hércules en La Coruña, de los tesoros egipcios del Museo Británico o de *Las meninas* de Velázquez. Pero con la Iglesia puede hacer una excepción. No son suntuosos los salones llenos de joyas pictóricas del Museo del Prado, pero sí los del Museo Vaticano. Sea ilógico. En general, quien se vuelve psicótico pierde todo, menos la razón. Pero, para las neurosis, un poco de irracionalidad viene bien. Así que déjese llevar un poco por la irracionalidad y ataque de todo corazón.

Si meterse con la Iglesia le parece excesivo o poco decoroso –porque quizá usted mismo sea bautizado católico y puede que, incluso, se haya casado por la Iglesia o que haya llevado sus hijos a centros religiosos y aún le queda un poco de coherencia–, entonces le sugiero que arremeta contra los curas. Es una técnica más socorrida. Es cierto que los pocos que usted conoce no son mala gente. Incluso reconoce que alguno es especialmente bueno y admirable. Pero todos los demás, los que no conoce, seguro que son todos unos pederastas. Ya sabe que la pederastia es una lacra mundial que se produce en el 90 % de los casos en el ámbito de la familia, en el 5 % en la esfera del profesorado, habiendo un 2 % en la de empresarios y políticos. Los casos atribuibles a clérigos –incluyendo todas las religiones– no llegan al 0,1 %. Solo un caso, por supuesto, sería ya terrible. Pero aquí de lo que se trata es de generalizar. Así puede construirse un enemigo a la medida de su cólera. ¿Cura?, *ergo* pederasta. ¡Viva la lógica inductiva!

Pero si, por el contrario, atacar a la Iglesia, a los obispos y a los curas le parece poco, si no están a la altura de su indignación, tiene un último recurso contundente: culpar a Dios. Usted, que quizá no haya sido practicante, en quien la fe no ha sido especialmente cultivada; a usted, para quien, hasta hace poco, Dios y la religión le importaban un bledo, puede cambiar de rumbo y empezar a creer en Dios para así poder culparle, a partir de ahora, de todos sus males. Se trata de crearse un dios a su medida, un dios infinitamente malo, infinitamente poderoso, infinitamente frío, justiciero y caprichoso, que sabía lo que iba a pasar y no hizo nada por evitarlo. Incluso un dios que le envió el mal que ahora sufre o

que permite los males que usted podría haber paliado. Pues es su hora de arremeter contra él, embestir al monstruo que es la raíz de su infelicidad. Cultive al máximo la amargura contra ese dios, sienta su mano dura contra usted y rebélese contra él como la raíz de todos los males. Y luego sea incoherente: declárese ateo. Enfádese con el dios que dice que no existe. De todas formas, ser ateo resulta penoso en los días festivos, porque no tienes nada que celebrar. Pero, por lo demás, funciona.

Una vez elegido enemigo, alimente con su imaginación la mala imagen de semejante monstruo demoníaco. Y luego hable mal de él en todo momento. Ya tiene contra quién arremeter continuamente y en quién proyectar todas sus frustraciones. Ahora acúselo, en su corazón y en público, de todos los males. Ataque a sus seguidores afirmando contundentemente que son la peor lacra de la historia. Es importante no atender a razones, porque usted es quien tiene toda la razón. Que no le cuenten milongas. Es usted el único que ve las cosas como son, no los demás. Ya lo sabe: en todo hay dos puntos de vista: el equivocado y el suyo. Así que «tiene toda la razón» para cultivar un rencor persistente contra ese dios, esa Iglesia, ese partido político, ese personaje público, ese equipo de fútbol, ese familiar...

Así las cosas, le aseguro que ya ha dado dos pasos importantes en el camino de su infelicidad: estar siempre enfadado, escocido interiormente, fastidiado, en primer lugar, y descubrir –en segundo lugar– que solo usted tiene toda la razón.

Segundo paso: nuevas actitudes ante los demás

Pero no basta con buscarse un enemigo y descubrir que su razón es *la Razón, el Nous* universal infalible. Tendrá que convencerse de que hay otros, no sabe bien por qué, que están empeñados en engañarle, en fastidiarle, en perjudicarlo. ¡Atento a las actitudes de ese compañero de trabajo!: ¿no se da cuenta de cómo suele mirarlo? ¿No advierte que le vigila? ¿No percibe tras su sonrisa aparente un ocultamiento de las críticas que hace a sus espaldas? Porque, usted ya lo sabe, no le cae bien a otros. Quizá sea porque ya se han dado cuenta de que siempre tiene razón. Por eso quizá algunos de sus compañeros más cercanos, de sus socios, de sus vecinos, sean absolutamente desleales con usted. Dé vueltas en su imaginación y atórmese con la idea que se le irá haciendo cada vez más verosímil: siempre hay quien está al acecho para atacarlo con sus críticas. Su reputación –¡con lo que le ha costado hacerse un nombre y una reputación

social!— está en peligro. Por eso, a la menor sospecha, no deje de defenderse. Defienda su personaje con saña. Hágalo con rapidez, con ira, con contundencia. Esté siempre listo para contraatacar. Advierta lo mal que le ha atendido la dependienta de la tienda. ¿Quién se ha creído que es? Fíjese en cómo tarda en servir el café el camarero o en que ha atendido antes a la otra mesa. ¡Qué tremendo! ¡Qué desvergüenza! ¿Y por qué le tiene que tocar siempre a usted? Si hubiese comprado aquel objeto en un chino, ya sabría que le iba a durar muy poco, que no tiene calidad. Pero usted lo compró en la tienda especializada. ¡Y se lo han dado defectuoso! ¿Por qué siempre le toca a usted?

¿Y se ha fijado en cómo le ha mirado ese compañero de trabajo esta mañana? No le ha mirado bien. Llevaba mala cara. Sí. Ya sé que él dirá que estaba a lo suyo o que la mala cara es porque su colon estaba muy irritado. Pero la verdad es que le ha puesto mala cara *a usted y le ha irritado a usted*. Y, si se fija bien, no es el único. Son varios los que le ponen mala cara, los que parecen no hacerle caso, el caso que usted se merece. Así que hará bien en desconfiar. Vaya uniendo cabos y se irá dando cuenta. Interprete las cosas adecuadamente, según su razón infalible, y se irá haciendo cada vez más nítida en su imaginación la traición de algunos cercanos (a veces, incluso del cónyuge o del familiar cercano). Así que hará bien en dejarles de hablar o de saludar. Hará bien usted en hacerse más susceptible. Y cuando le digan: «Hola, ¿cómo estás?», no dude en contestarle: «Pues anda que tú...!». Devuélvasela rápido. Que no le puedan. Además, más vale quedarse solo que estar mal acompañado. Y la soledad por rechazo de los demás, de esos que nunca estarán a nuestra altura, que nos engañan, que nos amenazan, es una de las raíces de la infelicidad. Ya lo había descubierto J.-P. Sartre cuando definía al prójimo como aquel cuyo pestañeo me molesta: «¡El infierno son los otros!».

Así que usted sospeche de todos los que pueda, guarde rencor ya no solo a su enemigo —el presidente, el director, el político, el madridista, el nacionalista, el cura, Dios—, sino a todos aquellos en los que vaya sospechando traición o crítica. Desconfíe y acertará: los demás son amenaza. Así que ciérrese en usted, que es el único ámbito seguro... para ser infeliz.

Contenido

Portadilla

Dedicatoria

Presentación

I. Malogre su vida

1. A la infelicidad mediante la inmadurez
2. Ponga en juego solo una dimensión de su vida
3. Pruebe a abandonarse
4. Fabríquese su propio personaje
5. Hágase «adultescente»
6. Viva sin identidad
7. Viva el nihilismo
8. Consiga tener malas relaciones
9. El individualismo: un valor seguro
10. Olvídese de su interioridad

II. Actitudes clave para lograr una infelicidad duradera

11. Qué hacer ante los problemas
12. ¡Aférrese!
13. No admita lo inesperado. Cíérrese a lo no planeado
14. No se autolimita. Acostúmbrese a no decir «no»
15. No acepte el dolor
16. Deje lo real para vivir en la ficción
17. Haga que su dolor sea más grande que usted
18. La puerta del infierno
19. Cultive actitudes tóxicas en sus relaciones
20. Aumente su torpeza emocional
21. Cultive sus ideas negativas
22. Anestésiese

III. Caminos tortuosos para la infelicidad

23. A la infelicidad mediante la ansiedad y la fobia

24. A la infelicidad fomentando su tristeza

25. A la infelicidad cultivando una personalidad paranoide

Créditos

Diseño: Estudio SM

© 2018, Xosé Manuel Domínguez Prieto

© 2018, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A.

© De la presente edición: PPC, Editorial y Distribuidora, SA, 2019

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppccedit@ppc-editorial.com

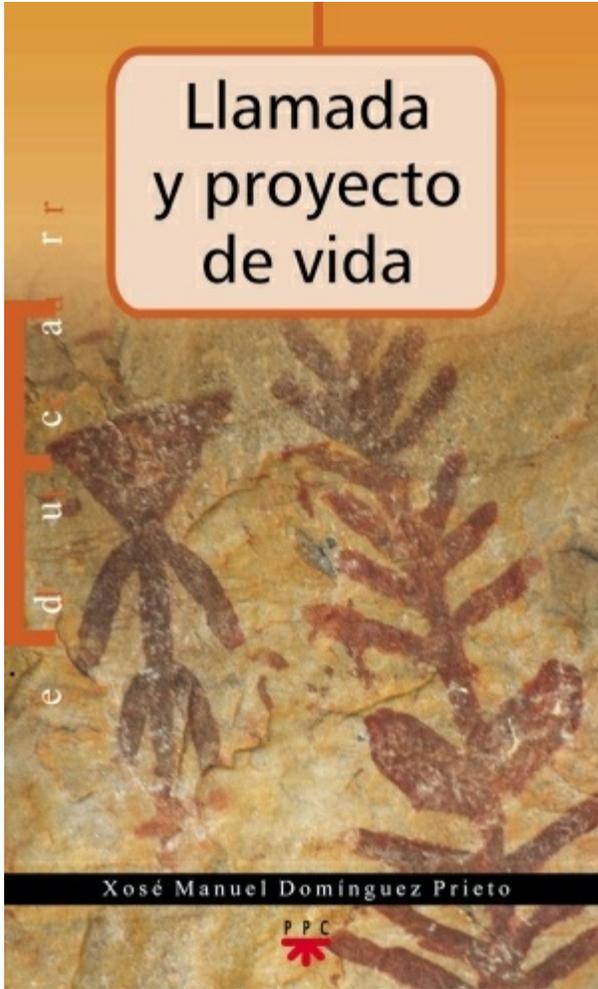
www.ppc-editorial.com

Coordinación técnica: Producto Digital SM

Digitalización: **ab** serveis

ISBN: 978-84-288-3371-4

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.



Llamada y proyecto de vida

Domínguez Prieto, Xosé Manuel

9788428822961

176 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿A qué estoy llamado en la vida?, ¿qué he de hacer en ella y con ella?; en el fondo, ¿quién soy yo? Todas estas preguntas son las que, frecuentemente, las personas nos hacemos en la juventud, y nos acompañan en el resto de nuestra vida. Este libro despierta la necesidad de hacer un alto en el camino y confrontarse con uno mismo para preguntarnos si nuestra vida es realmente "nuestra vida" o estamos actuando, desempeñando un rol, si somos los autores o si, por el contrario, somos meros actores de nuestra vida. El autor escribe desde su experiencia docente y de acompañamiento de jóvenes, donde ha trabajado la desembocadura de estas preguntas en el descubrimiento de su llamada a ser persona y a elaborar su propio proyecto vital.

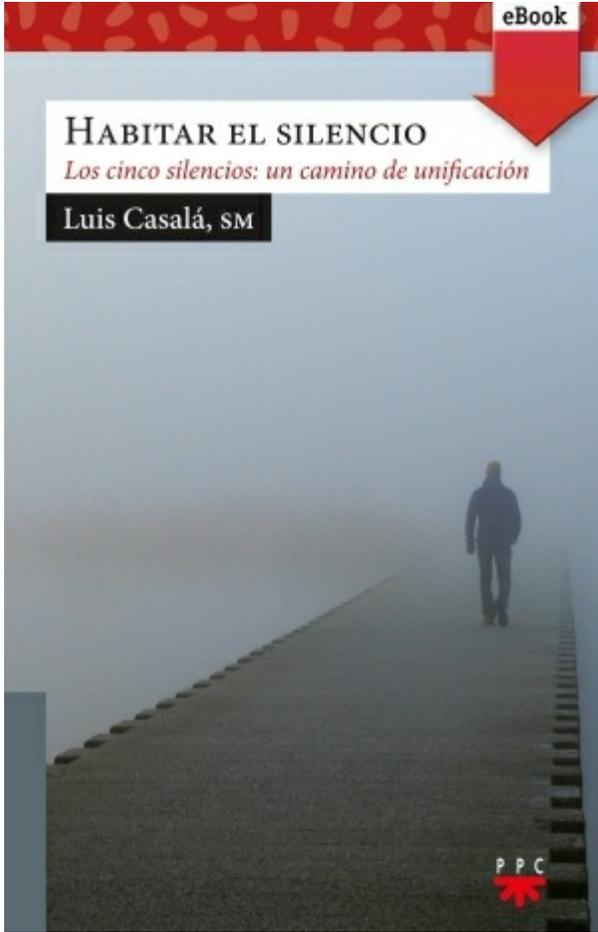
[Cómpralo y empieza a leer](#)

eBook

HABITAR EL SILENCIO

Los cinco silencios: un camino de unificación

Luis Casalá, SM



Habitar el silencio

Casalá, Luis

9788428830935

176 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Habitar el silencio es un desafío apasionante, una aventura arriesgada. Como toda aventura en tierra desconocida genera miedos, inseguridad y mil excusas para no llevarla a cabo. Sin embargo, cuando nos atrevemos a introducirnos en el silencio, se abre para nosotros un mundo maravilloso. Primeramente descubrimos que el silencio está habitado por mil diversas cosas que pueblan ese espacio interior de cada cual, del que surgen nuestros sentimientos, estados de ánimo, pensamientos, deseos, imágenes, recuerdos y tantas cosas más. Tanto que, al poco de entrar en el silencio, nos percatamos de que está lleno de ruidos. Y que, si queremos habitar el silencio, antes debemos hacer espacio, vaciarnos, desalojar aquello que nos impide quietarnos, serenarnos, transparentarnos y comenzar a ver y oír, a distinguir y poner nombre, reconocer y amigarnos con todo lo que allí va apareciendo. Porque no todo lo que aparece en el silencio es agradable.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portadilla	2
Dedicatoria	4
Presentación	5
I. Malogre su vida	7
1. A la infelicidad mediante la inmadurez	8
2. Ponga en juego solo una dimensión de su vida	13
3. Pruebe a abandonarse	19
4. Fabríquese su propio personaje	21
5. Hágase «adultescente»	26
6. Viva sin identidad	28
7. Viva el nihilismo	30
8. Consiga tener malas relaciones	35
9. El individualismo: un valor seguro	40
10. Olvídese de su interioridad	42
II. Actitudes clave para lograr una infelicidad duradera	48
11. Qué hacer ante los problemas	50
12. ¡Aferrese!	57
13. No admita lo inesperado. Ciérrese a lo no planeado	60
14. No se autolimita. Acostúmbrese a no decir «no»	63
15. No acepte el dolor	66
16. Deje lo real para vivir en la ficción	69
17. Haga que su dolor sea más grande que usted	73
18. La puerta del infierno	76
19. Cultive actitudes tóxicas en sus relaciones	79
20. Aumente su torpeza emocional	83
21. Cultive sus ideas negativas	88
22. Anestésiese	92
III. Caminos tortuosos para la infelicidad	99
23. A la infelicidad mediante la ansiedad y la fobia	101
24. A la infelicidad fomentando su tristeza	110
25. A la infelicidad cultivando una personalidad paranoide	119
Contenido	124

