EL ARTE DE AMARGARSE LA VIDA

Paul Watzlawick

Herder

PAUL WATZLAWICK

EL ARTE DE AMARGARSE LA VIDA

Traducción de
XAVIER MOLL

Revisada y actualizada por
FRANCISCO SOLANO

Herder

Título original: Anleitung zum Unglücklichsein
Traducción: Xavier Moll
Diseño de cubierta: Gabriel Nunes
Maquetación electrónica: José Toribio Barba

Segunda edición

© 1983, herederos de Paul Watzlawick
© 1984, 2013, Herder Editorial. S.L., Barcelona

ISBN: 978-84-254-3201

La reproducción total o parcial de esta obra sin el consentimiento expreso
de los titulares del *Copyright* está prohibida al amparo de la legislación vigente.

Herder
www.herdereditorial.com

ÍNDICE

Nota del editor
Prólogo
Introducción
Sobre todo: sé fiel a ti mismo
Cuatro ejercicios con el pasado
1) La sublimación del pasado
2) La mujer de Lot
3) El vaso de cerveza fatal
4) La llave perdida o «más de lo mismo»
Rusos y norteamericanos
La historia del martillo
Los guisantes en la mano
El hombre que espantaba elefantes
Autocumplimiento de las profecías
Cuidado con la llegada
Si me amases de veras, comerías ajo
«Sé espontáneo»
Si alguien me quiere, no está en su sano juicio
«El hombre debe ser noble, servicial y bueno»
Esos extranjeros estúpidos
La vida como juego
Epílogo
Índice bibliográfico

Nota del editor

Este libro de Paul Watzlawick se puede leer medio en broma y medio en serio. Es posible que el lector encuentre en él algo de sí mismo, es decir, de su propia manera de convertir lo cotidiano en insoportable y lo trivial en desmesurado.

Aunque el autor no lo confiesa en ninguna parte, este libro constituye una sucinta «prescripción sintomática», una terapia al estilo del denominado Grupo de Palo Alto (Mental Research Institute), en el que el autor trabaja desde 1960. El psicoterapeuta hallará, en estas páginas maliciosas, mucho material vinculado al diálogo terapéutico: metáforas, chistes, anécdotas socarronas y otras formas de expresión del «hemisferio derecho», más eficaces que tantas interpretaciones solemnes extraídas del comportamiento erróneo de los seres humanos.

Prólogo

En el corazón de Europa hubo un gran imperio. Lo formaban culturas tan distintas que no conseguían una solución razonable de los problemas y el absurdo campaba por todas partes. Sus habitantes —austrohúngaros, como el lector habrá sospechado— llegaron a ser proverbiales, no por su incapacidad para enfrentar razonablemente los problemas más simples, sino por su habilidad en lograr lo imposible sin darse cuenta. Inglaterra, dice un proverbio, pierde batallas, pero nunca la decisiva; Austria gana batallas con la desesperanza. (No es de extrañar que la máxima condecoración militar se reserve a los oficiales que logran la victoria con una acción en radical contradicción con el plan general.)

El gran imperio es ahora una pequeña región, pero el absurdo ha quedado en la idea que sus habitantes tienen de la vida, y el autor de estas páginas no es una excepción. Para ellos, la situación es desesperada, pero no seria.

Introducción

¿Qué puede esperarse de un hombre? Cólmelo de los bienes de la tierra, sumérjalo en la felicidad hasta el cuello, por encima de su cabeza, de forma que a la superficie de su dicha, como en el nivel del agua, suban las burbujas; dótelo de unos ingresos para que no haga otra cosa que dormir, ingerir pasteles y contemplar la permanencia de la especie humana; a pesar de todo, este hombre, de puro desagradecido, por simple descaro, le jugará una mala pasada. Le disgustarán los pasteles y deseará que le sobrevenga el mal más disparatado, la estupidez más antieconómica, solo para poner, en esa situación razonable, un elemento fantástico de mal agüero. Y justamente será esa idea fantástica, esa estupidez, lo que querrá conservar.

Estas palabras proceden de la pluma del hombre al que Friedrich Nietzsche consideraba el mayor psicólogo de todos los tiempos: Fiódor Mijáilovich Dostoyevski. En realidad dicen, bien que en un tono más elocuente, lo que la sabiduría popular lleva expresando hace tiempo: nada es más difícil de soportar que la continuidad de los días felices.

Ya es hora de acabar con los milenarios cuentos que presentan la felicidad, la dicha, la buena fortuna como objetivos deseables. Demasiado tiempo han tratado de convencernos —y lo hemos creído de buena fe— de que la búsqueda de felicidad nos deparará la felicidad.

Lo gracioso del caso es que la felicidad no puede definirse. En septiembre de 1972, los oyentes de una emisión nocturna de radio Hessen escucharon una sorprendente discusión sobre el tema «¿Qué es felicidad?» [11],[1] en la que cuatro representantes de distintas ideologías y disciplinas no lograron ponerse de acuerdo sobre el significado de este concepto aparentemente claro —a pesar de los esfuerzos de un moderador sumamente razonable (y paciente).

No debería sorprendernos. «¿En qué consiste la felicidad? Sobre esta cuestión, las opiniones siempre han sido dispares», leemos en un ensayo del filósofo Robert Spaemann sobre la vida feliz [22]: «289 pareceres contó Terencio Varrón, y Agustín abunda en este sentido. Todos los hombres quieren ser felices, dice Aristóteles». Spaemann menciona a continuación la sabiduría de una historia judía en la que un hijo manifiesta al padre su deseo de casarse con la señorita Katz. «El padre se opone, porque la señorita Katz no aporta nada. El hijo replica que solo será feliz si se casa con la señorita Katz. El padre contesta: "¿Y de qué te servirá ser feliz?"».

La literatura universal debería inspirar desconfianza. Desgracias, tragedias, catástrofes, crímenes, pecados, delirios, peligros son los temas de las grandes creaciones. El *Infierno* de Dante es incomparablemente más genial que su *Paraíso;* lo mismo puede decirse del *Paraíso perdido* de Milton (a su lado, el *Paraíso reconquistado* es francamente soso); la caída de *Jedermann* (Hofmannsthal) desgarra, en cambio, los angelitos que le salvan causan un efecto ridículo; la primera parte de *Fausto* conmueve hasta las lágrimas, la segunda provoca el bostezo.

No nos hagamos ilusiones: ¿qué seríamos o dónde estaríamos sin nuestro infortunio? Lo necesitamos *a rabiar*, en el sentido más propio de esta palabra.

Nuestros primos de sangre caliente del reino animal no son más afortunados que nosotros; basta ver los efectos monstruosos de la vida en el zoológico: a esas soberbias criaturas se las protege contra el hambre, el peligro, la enfermedad (incluso contra la caries dental), y se las convierte en el equivalente de las personas neuróticas y psicóticas.

Nuestro mundo, anegado por las recetas para lograr la felicidad, no puede esperar más a que le echemos un cable. No puede seguir permaneciendo bajo el dominio celosamente custodiado de la psiquiatría y la psicología.

El número de los que se las arreglan, como mejor saben y pueden, con su propia desdicha, quizás parezca relativamente considerable. Pero es infinitamente mayor el número de quienes, en esas circunstancias, precisan consejo y ayuda. A ellos se dedican, como manual de iniciación, las páginas siguientes.

Hay que añadir que a este propósito altruista le corresponde un significado político. Como los directores de un zoológico, también los Estados se han propuesto configurar la vida de sus ciudadanos de modo que, desde la cuna hasta la tumba, sea segura y rebose felicidad. Pero esto solo es posible mediante una educación sistemática del ciudadano que lo haga incompetente en la sociedad. Por esta razón, en el mundo occidental, los gastos públicos para política sanitaria y social aumentan de año en año en proporción siempre mayor. Como señaló Thayer [23], entre 1968 y 1970 estos gastos se dispararon en

Estados Unidos en un 34 %, de 11 000 a 14 000 millones de dólares. De las estadísticas más recientes de la República Federal de Alemania se desprende que solo los gastos públicos para la salud ascienden *cada día* a 450 millones de marcos, lo que supone un aumento treinta veces mayor respecto de 1950. En el país hay diez millones de enfermos y el ciudadano normal toma a lo largo de su vida 36 000 comprimidos.[2]

Imaginemos, por un momento, qué pasaría si esta línea ascendente se detuviese o retrocediese. Se derrumbarían ministerios gigantescos, muchos sectores de la industria se declararían en quiebra y millones de ciudadanos irían al paro.

El presente libro pretende hacer una pequeña aportación, consciente y responsable, para evitar esta catástrofe.

El Estado necesita que el desamparo y la desdicha de la población aumenten constantemente, y esta tarea no puede confiarse a la buena intención de ciudadanos aficionados. Como en todos los sectores de la vida moderna, también aquí se precisa una dirección pública. Llevar una vida amargada lo puede hacer cualquiera, pero amargarse la vida a propósito es un arte que se aprende, y no basta con experimentar un par de contratiempos.

Los datos pertinentes y las informaciones aprovechables de la bibliografía especializada, es decir, principalmente de psiquiatría y psicología, son escasos y la mayoría, involuntarios. Por lo que sé, pocos colegas se han atrevido a tratar este tema espinoso. Son excepciones honrosas los francocanadienses Rodolphe y Luc Morissette, *Petit manuel de guérilla matrimoniale* [12]; Guglielmo Gulotta, *Commedie e drammi nel matrimonio* [7]; Ronald Laing, *Knots* [9], y Mara Selvini, *Il mago smagato* [20]. En esta última obra, la famosa psiquiatra demuestra que el sistema de educación escolar necesita que los psicólogos fracasen, para poder seguir haciendo lo mismo. Merecen una mención muy especial los libros de mi amigo Dan Greenburg, *How to be a Jewish Mother* [5][3] y *How to Make Yourself Miserable* [6], obra importante que la crítica celebró como investigación audaz «que ha hecho posible que centenares de miles de hombres arrastren verdaderamente una vida vacía». Y *last but not least*, hay que mencionar a los tres representantes más insignes de la escuela británica: Stephen Potter con sus estudios sobre «Upmanship» [17]; Laurence Peter, el descubridor del principio «Peter» [16], y, finalmente, el autor conocido en todo el mundo por la ley que lleva su nombre, Northcote Parkinson [14, 15].

La novedad del presente libro sobre estos excelentes estudios estriba en su deseo de presentar una introducción metódica, basada en una experiencia clínica de decenas de años, a los mecanismos más útiles y seguros de la vida amargada. Sin embargo, mis

explicaciones no han de considerarse exhaustivas, sino de iniciación o guía que facilite a mis lectores más dotados el desarrollo de su propio estilo.

Sobre todo: sé fiel a ti mismo

Esta regla de oro procede de Polonio, dignatario de la corte danesa. Para nuestro propósito, el caso viene como anillo al dedo, pues precisamente Polonio, por ser fiel a sí mismo, consigue que Hamlet lo atraviese «como una rata» en su escondite detrás de una cortina. Al parecer, en el Estado de Dinamarca no estaba en vigor la regla de oro: «Quien escucha, oye su mal».

Quizás alguien objete que, en esta ocasión, el empeño de amargarse la vida se llevó demasiado lejos. Por supuesto, aunque concedemos a Shakespeare libertad poética, el caso no desvirtúa la premisa.

Nadie pondrá en duda que se puede vivir en conflicto con las circunstancias y particularmente con el prójimo. También es de todos conocido, pero más difícil de comprender y aún más de perfeccionar, que uno mismo pueda generarse la desdicha en su propia cabeza. Es fácil reprochar falta de cariño al consorte, suponer malas intenciones en el jefe y acusar al mal tiempo de un constipado, pero ¿nos convertiremos en nuestros propios adversarios en la lucha diaria?

Las puertas de acceso a la vida desdichada tienen indicaciones áureas. Han sido formuladas por el sentido común, por el alma del pueblo y por el instinto más profundo. Pero, a fin de cuentas, no importa el nombre que demos a esa habilidad, pues se trata de la convicción de que la única opinión correcta es la propia. Cuando se llega a esa convicción, enseguida se comprueba que el mundo va de mal en peor. En este punto se distinguen los profesionales de los aficionados. Los últimos se encogen de hombros y se

resignan. En cambio, el fiel a sí mismo y a los principios áureos no cae en un compromiso fácil. Si hay que elegir entre ser y deber, disyuntiva que se recoge en las *Upanishads*, se decide sin titubeos por lo que el mundo debe ser y se rechaza lo que es. Como capitán del navío de su propia vida, que hasta las ratas han abandonado, navega imperturbable hacia la noche borrascosa. Bien mirado, es una lástima que en su repertorio falte este principio áureo de los antiguos romanos: *Ducunt fata volentem, nolentem trahunt* (El destino conduce al dócil, arrastra al desazonado).

Está desazonado y, por cierto, de un modo especial. Esto es, la desazón, en resumidas cuentas, se ha vuelto en él su objetivo absoluto. En el esfuerzo por permanecer fiel a sí mismo, resalta el espíritu de contradicción. No contradecir sería traicionarse. Una simple sugerencia de los demás es motivo de rechazo, a pesar de que aceptarla sería objetivamente de mayor provecho. (Dice un aforismo notable que la madurez es la capacidad de hacer lo que está bien, aunque lo recomienden los padres.)

Pero el genio auténtico da un paso más y, con una consecuencia heroica, rechaza para *sí mismo* la mejor elección, esto es, la recomendación que se hace a sí mismo. Así, el pez no solo se muerde la cola, sino que se devora completamente. El resultado, en fin, es un estado de desdicha sin competencia.

Naturalmente, a los lectores menos dotados solo puedo proponerles ese estado como ideal sublime, por tanto inalcanzable.

Cuatro ejercicios con el pasado

Se dice que el tiempo cura las heridas y los sufrimientos. Puede que sea cierto, pero no debemos alarmarnos. Nos podemos escudar contra la influencia del tiempo y convertir el pasado en una fuente de amarguras. Al menos hay cuatro mecanismos conocidos a nuestra disposición.

1) *La sublimación del pasado*

Con alguna habilidad, hasta el principiante puede ver el pasado a través de un filtro que solo deje pasar con luz transfigurada lo bueno y bello. Cuando esto no funciona, se recuerdan con intenso realismo los años de la pubertad (por supuesto también los de la niñez) como época de inseguridad, de dolor universal y de angustia de futuro, y no se echa de menos ninguno de sus días. En cambio, el aspirante a la vida amarga más dotado no tendrá dificultad en ver su juventud como edad dorada perdida para siempre y en constituirla en una reserva inagotable de aflicción.

Naturalmente, la edad dorada de la juventud es *un* ejemplo. Otro ejemplo podría ser el dolor intenso por la ruptura de una relación amorosa. Resista usted las insinuaciones de su razón, de su memoria y de sus amigos bien intencionados, que quieren meterle en la cabeza que esa relación ya hace tiempo que está acabada. No dé crédito a los que dicen que la separación es un mal menor. Convénzase más bien, por enésima vez, de que un

«nuevo arreglo» serio y sincero constituirá finalmente el éxito ideal (es indudable que no lo será). Déjese guiar, además, por la siguiente reflexión eminentemente lógica: si la pérdida del ser querido es tan infernalmente dolorosa, qué delicia celestial no será el *nuevo encuentro*. Apártese de todos sus amigos, quédese en casa junto al teléfono, a fin de estar totalmente disponible cuando suene su hora afortunada.

Si la espera se le hace excesivamente larga, la experiencia de tiempos inmemoriales aconseja trabar una nueva amistad idéntica a la anterior (por distinta que al principio le parezca).

2) *La mujer de Lot*

Otra ventaja de aferrarse al pasado consiste en que no deja ocuparse del presente. Con esa actitud podría suceder que, por pura casualidad, en un giro de 90 o incluso de 180 grados de su ángulo de visión, comprobase que el presente no solo ofrece contrariedades complementarias, sino también alguna que otra contra-contrariedad; no digamos novedades que podrían tambalear nuestro adoptado pesimismo. En este punto, contemplamos con admiración a nuestra maestra ejemplar de la Biblia, la mujer de Lot —lo recuerda, ¿verdad?—. El ángel dijo a Lot y a su familia: «Escapa, por tu vida. No mires atrás, ni te detengas en toda la llanura». Pero su mujer «miró atrás y se convirtió en estatua de sal» [Gn 19,17-26].

3) *El vaso de cerveza fatal*

El maestro del cine cómico norteamericano W. C. Fields enseña en su película *The Fatal Glass of Beer* la ruina espantosa e inevitable de un joven que no puede resistir la tentación de beber su primera cerveza. El dedo levantado en señal de advertencia (si bien una risa reprimida lo hace temblar) no puede pasar inadvertido: la experiencia es breve, el arrepentimiento largo. ¡Y tan largo! (Piénsese en Eva y el bocado de la manzana.)

Esta fatalidad tiene ventajas innegables que, en nuestra época iluminada, se han silenciado vergonzosamente, pero ya no se pueden ocultar más tiempo: arrepentimiento va, arrepentimiento viene. Para nuestro tema es más importante el hecho de que, si las consecuencias irreparables del primer vaso de cerveza no disculpan los vasos posteriores, sí los determinan. Dicho de otro modo: uno carga con la culpa, debiera haberlo sabido,

pero ya es demasiado tarde. Se pecó entonces, y ahora se es víctima del mal paso. Naturalmente, esta forma de construcción de la desdicha no es la mejor, aunque puede servir.

Intentemos, pues, afinarla. ¿Qué pasa si no hemos tenido ninguna participación en el suceso original y no nos pueden acusar de haber cooperado? Seríamos puras víctimas. ¡Y que alguien intente quitarnos nuestro *status* de víctima! Lo que nos haya podido causar Dios, el mundo, el destino, la naturaleza, los cromosomas y las hormonas, la sociedad, los padres, los parientes o, sobre todo, los amigos, es tan grave que la insinuación de que deberíamos poner remedio a la situación supone una ofensa. Y, por si fuera poco, estaría desprovista de rigor científico. Cualquier manual de psicología nos abre los ojos para que veamos que la personalidad viene determinada por factores del pasado, principalmente de la infancia. Y hasta los niños saben que los sucesos, cuando acontecen, no se pueden evitar. De ahí —dicho sea de paso— la enorme seriedad (y duración) de los tratamientos psicológicos especializados.[4] ¿Adónde iríamos a parar si aumentara el número de convencidos de que su situación es desesperada, pero no seria? Basta mirar la advertencia ejemplar que nos ofrece Austria al mantener como himno nacional la canción placentera que la oficialidad insiste en negar: «O du lieber Augustin, alles ist hin» (Querido Agustín, todo está perdido).

Si alguna vez —es raro que pase—, el curso independiente de las cosas compensa, sin nuestra intervención, el trauma del pasado, y gratuitamente cumple nuestros deseos, el experto en el arte de amargarse la vida no se desalienta. La fórmula «ya es demasiado tarde, ya no quiero», le permite permanecer inaccesible e indignado en su torre de marfil, complaciéndose con las heridas del pasado, evitando de este modo que puedan curar.

Pero el *non plus ultra*, que naturalmente es cosa de genios, consiste en responsabilizar al pasado incluso del *bien*, y sacar de ahí un capital a cuenta de la desdicha actual. Un ejemplo insuperable de esta variante es la sentencia, que ha pasado a la historia, de un marinero veneciano tras la marcha de los Habsburgos de Venecia: «¡Malditos austríacos que nos han enseñado a comer tres veces al día!».

4) *La llave perdida o «más de lo mismo»*

Un borracho está buscando afanosamente bajo un farol. Se acerca un policía y le pregunta qué ha perdido. El hombre responde: «La llave». Los dos hombres buscan la llave. Al fin, el policía pregunta al hombre si está seguro de haber perdido la llave

precisamente ahí. El hombre responde: «No, aquí no, allí detrás, pero allí está demasiado oscuro».

¿Le parece absurda esta historia? Si cree que sí, busque también usted fuera de lugar. La ventaja de esa búsqueda consiste en que no conduce a nada, si no es a *más de lo mismo*, es decir, nada.

En estas simples palabras, *más de lo mismo*, se esconde la receta de catástrofes más eficaz que se ha formulado en nuestro planeta en el curso de millones de años y que ha llevado a numerosas especies a la extinción. Se trata de un ejercicio con el pasado que ya conocían nuestros antepasados del reino animal antes del sexto día de la creación.

A diferencia del mecanismo anterior que atribuye la causa y la culpa a la *fuerza mayor* de los sucesos pasados, este cuarto ejercicio se basa en aferrarse tercamente a unas adaptaciones o soluciones que alguna vez fueron suficientes, eficaces o quizás las únicas posibles. El problema de la adaptación a unas circunstancias determinadas es que también cambian. Y entonces empieza el ejercicio. Está claro que ningún ser viviente se comporta con desorden —es decir, hoy así y mañana de un modo totalmente distinto— en su medio ambiente. La necesidad vital de adaptarse conduce inevitablemente a la formación de unos modelos de conducta con el objetivo de una supervivencia eficaz y libre de dolor. Sin embargo, por motivos todavía ignorados por los investigadores de la conducta, animales y hombres tienden a conservar estas adaptaciones óptimas en unas circunstancias dadas como si fueran las únicas posibles. Eso acarrea una doble obcecación: primero, con el paso del tiempo, la adaptación deja de ser la mejor posible; y segundo, junto a ella había soluciones distintas, o al menos las hay *ahora*. Esta doble obcecación tiene, a su vez, dos consecuencias: primera, convierte la solución intentada en progresivamente más ineficaz y la situación en cada vez más difícil; y segunda, lleva el peso creciente del mal a la única consecuencia lógica aparentemente posible, esto es, a la convicción de no haber hecho bastante para solucionar el mal. Es decir, se aplica más cantidad de la misma «solución» y se cosecha más cantidad de la misma miseria.

La importancia de este mecanismo para nuestro propósito es evidente. El principiante puede aplicarlo sin necesidad de recursos especializados; está tan difundido que, desde los días de Freud, ha venido ofreciendo buenos ingresos a generaciones de especialistas. Hay que observar, de paso, que ellos no lo llaman «receta de *más de lo mismo*», sino *neurosis*.

Pero lo importante no es el nombre, sino el efecto. Este está garantizado, mientras el aspirante a la vida desdichada se someta a dos normas sencillas: primera, no hay más que una solución permitida, razonable y lógica del problema, y si con estos esfuerzos no se

consigue el éxito, quiere decir que no se ha esforzado uno lo suficiente. Segunda norma, el supuesto *mismo* de que solo hay una solución no puede ponerse nunca en duda; solo se permite ir tanteando en la *aplicación* de este supuesto fundamental.

Rusos y norteamericanos

Acaso usted se haya preguntado: ¿quién se comporta de un modo tan absurdo como el hombre de la llave? El hombre sabe perfectamente, y se lo dice al policía, que la llave no se encuentra donde la están buscando. Sin duda es más difícil buscar en la oscuridad (del pasado) que bajo una luz encendida (del presente), pero, fuera de esto, el chiste no dice gran cosa.

Lo ha dicho usted muy bien; y ahora, dígame: ¿por qué cree que en el chiste se especifica que el hombre estaba borracho? Simplemente porque, para meter el intríngulis del asunto, se vale de ese pretexto fútil para hacer verosímil que algo en el hombre no funciona bien.

Reflexionemos sobre este algo. La antropóloga Margaret Mead propuso la cuestión capciosa de la diferencia entre un ruso y un norteamericano. El norteamericano, decía ella, tiende a fingir dolor de cabeza para disculparse de una obligación social molesta sin llamar la atención; el ruso, en cambio, necesita tener *realmente* dolor de cabeza. Aquí no puede uno menos que repetir: *ex oriente lux*, pues concederá que la solución rusa es más elegante. Es verdad que el norteamericano consigue lo que se propone, pero es consciente de que hace trampa. El ruso queda en armonía con su conciencia. Tiene la capacidad de producir los motivos de disculpa sin saber cómo lo hace (y, por lo mismo, sin ser responsable de ello). Por decirlo así, su mano derecha no sabe qué hace la izquierda.

En este terreno parece que cada generación produce sus especialistas; en general, no

salen del anonimato; pero alguna vez trascienden a la esfera pública. Así, por ejemplo, el menos dotado puede admirar en nuestros días dos ejemplares cuyo talento vamos a esbozar brevemente.

El primero es un tal Bobby Joe Keesee que, según *United Press* del 29 de abril de 1975, cumple una condena de 20 años de prisión por el secuestro y asesinato del vicecónsul norteamericano en Hermosillo, México. Cuando los jueces, antes de leer la sentencia, le preguntaron si quería decir algo en su defensa, respondió: «There is nothing more I could say. I got involved in something I realize was wrong». Este distanciamiento elegante del hecho difícilmente puede traducirse. Una versión aproximada de la primera frase podría decir: «No tengo nada que añadir». La segunda frase no es tan simple. «I got involved» puede tener un sentido intencionado o no intencionado, puede significar «me vi envuelto en ello», como «me metí en ello». En uno y otro caso, el busilis está en que el verbo siguiente se conjugue en presente: «I realize», esto es, «algo que (ahora) sé que estaba mal». Con otras palabras: cuando llevó a cabo el crimen, no tenía ideas claras sobre el asunto.

Puede que esto no parezca especialmente digno de mención. El asunto se vuelve interesante cuando seguimos leyendo y nos enteramos de que Keesee, en 1962, desertó del ejército de Estados Unidos, secuestró un avión y se dirigió a Cuba. Cuando regresó, fue condenado a dos años de cárcel, a pesar de su afirmación de haber actuado por encargo de la CIA. En 1970 se las arregló para estar entre un grupo de rehenes que unos guerrilleros palestinos tenía confinado en Amán; y, para asombro de todos, en 1973 surgió de un grupo de presos norteamericanos liberado por los vietnamitas.

El otro caso se refiere a Mike Maryn. Este Mike no es tan aventurero como Bobby, pero consigue meterse en líos con más frecuencia. Según la reseña de un periódico del 28 de julio de 1977 [10], hasta esa fecha había sido atracado 83 veces y cuatro veces le habían robado el coche. Mike Maryn no es propietario de una joyería ni cartero de giros postales. Sus agresores eran jóvenes adolescentes, hombres maduros y algunas mujeres. Él no tiene la más mínima idea de por qué le ocurre «eso». La policía tampoco se lo explica, excepto que Mike Maryn «se encuentra en el lugar inoportuno en el momento inoportuno».

Usted pensará: interesante, pero todavía no sabemos cómo se consigue. Tenga, por favor, un poco de paciencia.

La historia del martillo

Un hombre quiere colgar un cuadro. Tiene clavos, pero le falta el martillo. El vecino tiene uno. Así que nuestro hombre decide pedir al vecino que le preste el martillo. Pero le asalta una duda: «¿Y si no quiere prestármelo? Ahora recuerdo que ayer me saludó distraído. Quizás tenía prisa. Pero quizás la prisa no era más que un pretexto, y el hombre tiene algo contra mí. ¿Qué puede ser? Yo no le he hecho nada; se le habrá metido algo en la cabeza. Si alguien me pidiese prestada una herramienta, yo se la dejaría enseguida. ¿Por qué no ha de hacerlo también él? ¿Cómo puede uno negarse a hacer un favor tan sencillo? Tipos como este le amargan a uno la vida. Y luego todavía se imagina que dependo de él. Solo porque tiene un martillo. Esto ya es el colmo». Así que nuestro hombre sale precipitadamente a la casa del vecino, toca el timbre, se abre la puerta y, antes de que el vecino diga una palabra, le grita furioso: «¡Quédese con su martillo, gilipollas!».

El efecto es grandioso y la técnica relativamente sencilla, si bien no es nueva. Ovidio la describe en su *Ars amatoria* (desgraciadamente en sentido positivo): «Persuádete de que estás enamorado, y te convertirás en un amante elocuente... Muchas veces el que empezó fingiendo, acabó amando de veras» (1, 608 ss.).

Quien pueda poner en práctica la receta de Ovidio, seguramente no tendrá problema en aplicar este mecanismo en el sentido que aquí nos interesa. Hay pocas medidas que sirvan mejor para provocar la desdicha que confrontar a algún desprevenido con el último eslabón de una cadena larga y complicada de imaginaciones en las que este

desempeña un papel decisivamente negativo. Su consternación, asombro, presunta incomprensión, disgusto, intentos de declararse inocente son los argumentos definitivos de que usted, naturalmente, tenía razón: había depositado su cariño en un indigno y, otra vez, se ha abusado de su bondad.

Está claro que hasta la aplicación más perfecta de estas técnicas tiene sus límites, y la moral de la historia del martillo no constituye una excepción. En este contexto, el sociólogo Howard Higman, de la Universidad de Colorado, habla de la «particularidad no específica» *(nonspecific particular)* y de su aplicación de rebote al compañero o consorte. Según él, por ejemplo, las mujeres tienden a preguntar desde una habitación contigua: «¿Qué ha sido eso?». Esperan que el marido se levante y acuda a ver qué pasa, y raras veces se ven defraudadas. Pero un marido, amigo de Higman, volviendo la tortilla, consiguió dar un nuevo giro a esta situación arquetípica. Estaba sentado en su habitación de trabajo, cuando su mujer se puso a gritar por toda la casa: «¿Ha llegado?». El marido, a pesar de no tener la menor idea de qué se trataba, contestó: «Sí». Ella siguió inquiriendo: «¿Y dónde lo has metido?». Él respondió: «Con los otros». Por una vez en su vida matrimonial, pudo trabajar horas enteras sin ser molestado [3].

Volvamos a Ovidio, o mejor, a sus sucesores. En este punto acude a nuestra memoria el famoso farmacéutico francés Émile Coué (1857-1926), fundador de una escuela de autosugestión (lamentablemente de nuevo tergiversada a lo positivo) que consiste en que uno se meta en la cabeza que se siente mejor y siempre mejor. Pero, con algún talento, se puede invertir a Coué y poner su técnica al servicio de la desdicha.

Finalmente ha llegado el momento de dedicarnos a la práctica de lo que se ha explicado hasta ahora. Hemos comprendido que la creación de aquel estado —indispensable para nuestro propósito— en el que la mano derecha no sabe lo que hace la izquierda es algo que puede aprenderse. A este fin se propone una serie de ejercicios:

Ejercicio I: Siéntese en una silla cómoda, a ser posible un sillón con brazos; cierre los ojos e imagínese que se está comiendo un limón maduro y jugoso. Con un poco de tiempo, el limón imaginario pronto le hará agua la boca.

Ejercicio II: Permanezca sentado en el sillón con los ojos cerrados. Ahora traslade su atención del limón a sus zapatos. Empezará a notar lo incómodo que es llevar zapatos. No importa que los zapatos le vayan bien; notará puntos que aprietan y, de improviso,

será consciente de otras molestias, escozores, roces, retorcimiento de los dedos, ardor o frialdad. Siga con el ejercicio hasta que llevar zapatos, que siempre le había parecido evidente y rutinario, se convierta en una molestia. Luego cómprese zapatos nuevos y observe que en la tienda le quedan bien, pero al poco de llevarlos le producen las mismas molestias que los viejos.

Ejercicio III: Sentado en el sillón, mire el cielo por la ventana. Con alguna habilidad, pronto verá en su campo visual numerosos círculos diminutos como burbujas que con los ojos fijos bajan lentamente y al parpadear suben con rapidez. Observe que esos círculos aumentan en número y magnitud a medida que se concentra en ellos. Pondere la posibilidad de que se trate de alguna enfermedad peligrosa, pues si estos círculos llenan todo su campo visual, se vería enormemente entorpecido en su vista. Vaya al oculista. Este intentará explicarle que se trata de unas «moscas volantes» *(miodesopsia)* completamente inofensivas. Entonces, imagine que su oculista tenía sarampión cuando se explicó esa enfermedad en la facultad o que su amor al prójimo le impide informarle de una enfermedad incurable.

Ejercicio IV: En caso de que el asunto de las *moscas volantes* no funcione bien, no pierda el ánimo. Nuestros oídos nos prestan una solución de recambio de igual calidad. Enciérrese en una habitación lo más silenciosa posible y compruebe que aprecia en sus oídos zumbidos, vibraciones, débiles silbidos o un sonido ininterrumpido. En condiciones normales, los apagan los ruidos del ambiente; pero, con la diligencia adecuada, conseguirá oír esos sonidos con frecuencia y volumen creciente. Vaya finalmente al otorrino. A partir de aquí vale lo dicho en el ejercicio III, con la diferencia de que ahora el médico intentará quitar importancia al asunto diciéndole que se trata de un *tinnitus* normal.

(Nota especial para estudiantes de medicina: para ellos se suprimen los ejercicios III y IV. Ya están bastante ocupados en descubrir los cinco mil síntomas que forman la base del estudio de la diagnosis de la medicina interna, por no hablar de otras especialidades médicas.)

Ejercicio V: Ahora, usted está suficientemente capacitado y tiene sin duda el talento de

transferir las habilidades de su cuerpo al ambiente que lo rodea. Empecemos por los semáforos. Seguramente ha notado que tienen tendencia a estar verdes hasta que llega usted, y cuando pasan de amarillos a rojos ya no puede cruzar. Si resiste los influjos de su razón que le sugieren que se encuentra con semáforos rojos tantas veces como verdes, el éxito está garantizado. Sin saber cómo, conseguirá añadir cada semáforo rojo a cada infortunio; en cambio, ignorará los semáforos verdes. Pronto no podrá resistir a la impresión de que un poder enemigo hace aquí de las suyas, y su influencia no se limita a su lugar de residencia, sino que le sigue incansable en Oslo o en Los Ángeles. Si usted no conduce, puede descubrir, como situación sucedánea, que la cola que hace en la ventanilla de correos o del banco siempre es la más lenta, o que la puerta de embarque en la que se halla es la más alejada del mostrador de facturación.

Ejercicio VI: Ahora usted ya sabe que le domina un poder misterioso. Este conocimiento le va a posibilitar nuevos descubrimientos, pues su mirada se ha agudizado para advertir unas asombrosas relaciones que escapan a la inteligencia ordinaria, no adiestrada para percibir estas fuerzas. Investigue con atención la puerta de su casa hasta que descubra un rasguño que antes no había visto. Pregúntese qué puede significar: ¿será de un ladrón?, ¿la señal de un intento de entrar en su casa?, ¿alguien quiere estropear su propiedad?, ¿una marca secreta para identificarle? Resista, también aquí, la tentación de dar poca importancia al asunto; pero tampoco cometa la imprudencia de ir, de un modo práctico, al fondo de la cuestión. Trate el problema de un modo puramente reflexivo, pues comprobar la realidad de su sospecha sería contraproducente para el éxito de este ejercicio.

Si este ejercicio le ha servido para desarrollar su propio estilo y le ha agudizado los sentidos para captar unas relaciones extrañas y misteriosas, pronto se dará cuenta de hasta qué punto la trama de un destino fatal envuelve nuestra vida. Supongamos que espera el autobús, que hace tiempo que debería haber llegado. Se entretiene leyendo el periódico, mientras echa un vistazo a la calle. De repente, su sexto sentido le dice: «Ahora viene». Vuelve la cabeza y, efectivamente, se divisa el autobús. Asombroso, ¿no es verdad? Y esto solo es una muestra insignificante de la variedad de clarividencias que poco a poco van formándose en usted, y las más importantes previenen de toda suerte de desventuras.

Ejercicio VII: Tan pronto como esté suficientemente convencido de que se trama algo nefasto, consúltelo con amigos y conocidos. No hay método mejor para discernir a los verdaderos amigos de los lobos con piel de cordero. Estos se delatarán, a pesar de su astucia o precisamente a causa de ella, intentando persuadirle de que sus sospechas no tienen pies ni cabeza. No tiene que sorprenderle lo más mínimo, pues ya se entiende que, si alguien quiere hacerle daño, no va a confesárselo. Más bien querrá disuadirle de sus temores, que según él son infundados, e intentará convencerle de sus buenas intenciones. Ahí tiene usted una pista, no solo para saber quién está implicado en el complot, sino para ver claro que en el asunto *tiene que* haber gato encerrado; de otro modo, ¿qué necesidad tendrían esos «amigos» de esforzarse en convencerle de lo contrario?

El que realiza estos ejercicios llega a la conclusión de que no solo el ruso de Margaret Mead, el hombre del martillo o los genios citados, los señores Keesee y Maryn, sino también el ciudadano medio, debidamente adiestrado, puede llegar a crearse una situación difícil sin saber cómo. Desamparado por los vaivenes de la insensible fortuna, usted puede, con toda seguridad, amargarse la vida a conciencia. Se añade, no obstante, una advertencia.

Los guisantes en la mano

Naturalmente, este conocimiento de mundos superiores no es tan sencillo y no hay que excluir los fallos. El más fatal constituye el *quid* de la historia que sigue.

En su lecho de muerte, una mujer hace jurar a su marido que no se comprometerá con otra mujer. «Si faltas a tu promesa, vendré en espíritu y no te dejaré vivir tranquilo.» El marido, al principio, mantiene su palabra, pero, al cabo de unos meses, se enamora de otra mujer.

Muy pronto empieza a aparecérsele un espíritu cada noche que le acusa de haber faltado a su juramento. Para el hombre no hay duda de que se trata de un espíritu, pues el fantasma nocturno no solo está informado de todo lo que pasa cada día entre él y su nueva amiga, sino que conoce exactamente sus pensamientos, esperanzas y sentimientos. Como la situación se le hace insoportable, decide pedir consejo a un maestro de filosofía zen.

«Tu primera mujer se ha convertido en espíritu y sabe todo lo que haces —le declara el maestro—. Sabe todo lo que haces o dices, todo lo que das a tu prometida. Debe ser un espíritu muy sabio. En verdad, es digno de admiración ese espíritu. Cuando aparezca, haz un trato con él. Dile que, como lo sabe todo, vas a romper tu compromiso si te contesta una pregunta.»

«¿Qué pregunta?», inquiere el hombre.

El maestro responde: «Coge un buen puñado de guisantes y pregúntale por el número exacto de guisantes que tienes en la mano. Si no sabe responder, el espíritu no es más

que un producto de tu imaginación y no te molestará más».

Cuando a la noche apareció el espíritu, el hombre le alabó profusamente su sabiduría.

«Efectivamente —respondió el espíritu—, lo sé todo y sé que hoy has ido a ver a un maestro de filosofía zen.»

«Y, ya que sabes tanto —dijo el hombre—, dime cuántos guisantes tengo en la mano.»

Y ya no hubo ningún espíritu para responder a la pregunta [18].

Me refería a esta especie de cortocircuito, cuando antes advertía que un problema como este ha de ser cultivado de un modo puramente reflexivo, y que toda comprobación de la realidad sería contraproducente para el éxito de la empresa. Si usted llegara al extremo de que su desesperación e insomnio lo llevan a acudir al equivalente moderno de un maestro de filosofía zen, acuda entonces a uno que no tenga interés en soluciones de este tipo. Consulte más bien a un descendiente de la mujer de Lot, que le hará practicar el ejercicio número 2 con el pasado (cf. p. 29) conduciéndole a la búsqueda, prácticamente inacabable, de los fundamentos del problema con las experiencias de su infancia.

El hombre que espantaba elefantes

En los capítulos anteriores se ha tratado la manera de desarrollar la capacidad para que la mano derecha no sepa lo que hace la izquierda. Ahora vamos a tratar exactamente de lo contrario: no de la creación de un problema, sino de cómo evitarlo, y de un modo perdurable.

El modelo típico de este asunto se pone de manifiesto en la historia del hombre que daba una palmada cada diez segundos. Otro le pregunta por el motivo de tan extraño proceder. El hombre responde: «Para espantar elefantes».

«¿Elefantes? Pero si aquí no hay ninguno.»

El hombre replica: «¿Se da cuenta?».

La moraleja de la historia es que rechazar o eludir una situación peligrosa de buenas a primeras parece la solución más razonable; pero, por otra parte, también garantiza la permanencia del problema. Aquí está su interés para nuestro propósito. Otro ejemplo para que se vea más claro. Si por medio de una plancha metálica en el suelo del establo se aplica un *electroshock* al casco de un caballo e inmediatamente antes se emite una señal acústica, el caballo va a levantar la pata para evitar la descarga. Una vez establecida la asociación entre señal acústica y *shock*, el *shock* ya no es necesario: basta la señal acústica para que el caballo levante la pata. Y cada uno de estos actos de evitación refuerza en el animal (podemos suponer) la «convicción» de que ha contribuido eficazmente a evitar un peligro. Lo que no sabe el caballo (y de seguir comportándose así, no lo sabrá nunca) es que hace tiempo que no hay peligro.[5]

Como se ve, no se trata de una superstición vulgar. Es notorio que uno no puede fiarse de los actos supersticiosos; en cambio, la eficacia de la evitación merece toda la confianza del aspirante a la vida desdichada. Hay que añadir que la aplicación de la técnica es mucho más simple de lo que puede parecer a primera vista. Se trata esencialmente de perseverar de un modo consecuente con el sentido común. ¿Qué cosa podría ser más razonable?

Nadie pone en duda que buena parte de lo que hacemos habitualmente tiene algún componente peligroso. ¿A cuánto peligro puede uno arriesgarse? Razonablemente al mínimo o mejor a ninguno. Incluso los más audaces considerarán temerario al boxeador o al que se lanza al espacio con un ala delta. ¿Y conducir? Piense cuántas personas mueren cada día o quedan inválidas en accidentes de tráfico. Pero ir a pie también tiene sus peligros, que pronto descubre la mirada indagadora de la razón. Carteristas, gases de los tubos de escape, casas que se derrumban, tiroteos entre atracadores de bancos y la policía, partículas incandescentes de las sondas espaciales... La lista no tiene fin, y solo un loco puede exponerse alegremente a estos peligros. Lo mejor sería quedarse en casa. Pero la seguridad de la casa es relativa. Escaleras, contingencias del cuarto de baño, estado resbaladizo del suelo o pliegues de las alfombras, o simplemente un cuchillo, un tenedor, unas tijeras, la luz, y no hablemos del gas, del agua caliente o de la electricidad. La única conclusión razonable parece ser que más valdría no levantarse de la cama. Pero ¿qué protección ofrece la cama contra un terremoto? ¿Y si por estar acostado el cuerpo desarrolla úlceras *(decubitus)*?

Exagero, sin duda. Pocos, entre los más aventajados, consiguen llegar a ser tan razonables que comprenden los peligros imaginables y los evitan (incluyendo contaminación del aire, corrupción del agua, colesterina, triglicerida, toxinas, sustancias carcinógenas en los alimentos y otros peligros).

El hombre medio no consigue en general abrir su razón a esta mirada exhaustiva del mundo, evitando los peligros y convirtiéndose en total beneficiario de la Seguridad Social. Nosotros, los menos dotados, tenemos que conformarnos con un éxito parcial, que ya es algo. Consiste en la aplicación concentrada del sentido común a un problema parcial: uno puede lesionarse con los cuchillos, por tanto hay que evitarlos; los pomos de las puertas, ¿están realmente cubiertos de bacterias? Quién sabe si, a la mitad del concierto, no sentirá la urgencia de ir al lavabo, o si cree haber cerrado bien la puerta de la casa y la ha dejado abierta. El hombre razonable evita los cuchillos, abre las puertas con el codo, no va al concierto y se cerciora cinco veces de haber cerrado realmente la puerta. De todos modos, la condición es no acostumbrarse y no perder de vista el problema. La historia

que sigue muestra cómo evitarlo.

Una solterona vive a la orilla de un río y se queja a la policía de que unos jovenzuelos se bañan desnudos delante de su casa. El inspector manda a un subalterno que diga a los chicos que no se bañen delante de la casa, sino río arriba, donde no hay casas. Al cabo de unos días, la dama llama de nuevo por teléfono: los jóvenes nadan al alcance de la vista. El policía los manda más arriba. Días después, la señora, indignada, acude otra vez al inspector: «Desde la ventana del desván todavía puedo verlos con unos prismáticos».

Uno puede preguntarse: ¿qué hará la dama, cuando ya no pueda ver a los chicos desde su casa? Tal vez irá de paseo río arriba, o le baste la seguridad de que en *alguna parte* alguien se baña desnudo. Lo cierto es que seguirá dándole vueltas a la idea. Y lo importante de una idea fija es la capacidad de crear su propia realidad. Nos ocuparemos de este fenómeno en las páginas siguientes.

Autocumplimiento de las profecías

En el periódico de hoy, su horóscopo le advierte (y también aproximadamente a 300 millones más que nacieron bajo el mismo signo del Zodíaco) que usted puede tener un accidente. En efecto, usted tiene un accidente. Por tanto, ¿será verdad que la astrología tiene gato encerrado?

¿Habría tenido el accidente si *no* hubiese leído el horóscopo? ¿Está realmente convencido de que la astrología es una patraña? Naturalmente, esto no puede explicarse a posteriori.

Resulta interesante la idea del filósofo Karl Popper según la cual —simplificando mucho— la horrenda profecía del oráculo a Edipo se cumplió precisamente porque Edipo la conocía y quería evitarla. Y, al querer escapar de ella, la llevó a su cumplimiento.

Si es así, tendríamos otro efecto de la evitación, es decir, la capacidad de atraer, en determinadas circunstancias, lo que se pretende evitar. ¿Qué circunstancias son estas? Primero, una predicción en el sentido amplio: cualquier expectación, temor, convicción o simple sospecha de que las cosas evolucionarán en un sentido y no en otro. Hay que añadir que dicha expectación puede desencadenarse desde fuera, por ejemplo, por personas ajenas, o por algún convencimiento interno. Segundo, la expectación no debe verse como tal, sino como realidad inminente contra la que hay que tomar medidas para evitarla. Tercero, la sospecha es más convincente cuanto más personas la compartan o cuanto menos contradiga otras sospechas que los acontecimientos han demostrado.

Así, por ejemplo, basta la sospecha —con o sin fundamento, no tiene importancia— de que los otros cuchichean o se burlan en secreto de uno. Ante este «hecho», el sentido común sugiere no fiarse de los otros. Y como, naturalmente, esto sucede tras un tenue velo de disimulo, se aconseja afinar la atención y considerar incluso los indicios más insignificantes. Solo hay que esperar un poco y pronto se los sorprende cuchicheando y disimulando sus risas, guiñando el ojo e intercambiando signos conspiradores. La profecía se ha cumplido.

De todos modos, este mecanismo funciona sin fallos si usted no ajusta las cuentas con la contribución que haya aportado al caso. Después de lo aprendido en capítulos anteriores, no le parecerá difícil. Una vez que el mecanismo se ha puesto en marcha, ya no se puede saber qué fue lo primero: si su conducta desconfiada provocó las risas o si las risas le hicieron desconfiado.

Las profecías autocumplidas crean una determinada realidad casi mágica, y de ahí su importancia para nuestro tema. No solo ocupan un lugar fijo de preferencia en el repertorio del aspirante a amargarse la vida, sino también en ámbitos sociales de más envergadura. Si, por ejemplo, se impide a una minoría el acceso a ciertas fuentes de ingresos (pongamos, a la agricultura o a un oficio manual), porque, en opinión de la mayoría, es gente holgazana, codiciosa o, sobre todo, «no integrada», entonces se les obliga a dedicarse a ropavejeros, contrabandistas, prestamistas y otras ocupaciones parecidas, lo que, «naturalmente», confirma la opinión desdeñosa de la mayoría. Cuanto más señales de *stop* ponga la policía, más transgresores habrá del código de circulación, lo que «obliga» a poner más señales de *stop*. Cuanto más se siente un país amenazado por el país vecino, más aumenta su potencial bélico, y el país vecino, a su vez, considerará necesario armarse más. El estallido de la guerra (que ya se espera) es solo cuestión de tiempo. Si la tasa de impuestos de un país es muy alta, para compensar así los fraudes de los contribuyentes que, naturalmente, ya se supone de antemano que no van a ser honrados, más ocasión tienen los ciudadanos honestos de hacer trampa. Si un número suficiente de personas cree que una mercancía va a escasear o a aumentar de precio (tanto si es verdad como si no lo es), se producirán compras de acaparamiento, y la mercancía escaseará o aumentará de precio.

La profecía de un suceso lleva al suceso de la profecía. La única condición es que uno se profetice o se deje profetizar y luego lo considere un hecho inminente, con consistencia propia, independiente de uno mismo. De este modo se llega exactamente donde no se quería llegar. Con todo, el especialista sabe cómo evitarlo. De esto hablaremos a continuación.

Cuidado con la llegada

It is better to travel hopefully than to arrive, escribe R. L. Stevenson citando un sabio adagio japonés. Traducción literal: es mejor viajar lleno de esperanzas que llegar; y lo que dice es que la felicidad está en el trayecto, no en la llegada.

Claro que los japoneses no son los únicos que sienten desazón por la llegada. Laozi ya recomendaba olvidar el trabajo una vez acabado. También George Bernard Shaw reflexiona sobre el asunto en su famoso aforismo, plagiado con frecuencia: «En la vida hay dos tragedias: no cumplir un deseo y cumplirlo». El *seductor* de Hermann Hesse suplica a la figura de sus anhelos: «Defiéndete, mujer hermosa, yergue tu porte. Cautiva, atormenta; pero no me escuches»; pues sabe que «toda realidad destruye el sueño». No tan poéticamente, pero con más precisión, trató el problema Alfred Adler, contemporáneo de Hesse. Su obra, tardíamente reconocida, se ocupa, entre otros problemas, del viaje permanente que es la vida, con sumo cuidado de no llegar nunca.

Una versión libre de Adler podrían ser las siguientes consideraciones: llegar —que tanto literal como metafóricamente indica la consecución de un objetivo— es señal de éxito, poder, reconocimiento y autoestima. Lo contrario, fracaso o vida ociosa, es signo de estupidez, holgazanería, falta de responsabilidad, cobardía. Pero el camino del éxito es penoso, pues hay que esforzarse y el final es dudoso. De ahí que, en lugar de emprender una política de «pasos cortos», con objetivos modestos y razonables, se aconseja un alto objetivo que cause admiración.

Los lectores adivinarán las ventajas de esta táctica. El afán de Fausto, la búsqueda de

la flor azul, la renuncia ascética a las bajas pasiones, tiene una alta cotización en nuestra sociedad y hace palpitar los corazones maternales. Y si el objetivo está lejos, hasta el más tonto comprende que el camino será fatigoso y que los preparativos deberán ser minuciosos y exigirán mucho tiempo. ¡Que se atrevan a criticar que aún no hayamos emprendido la marcha! Con todo, se está menos expuesto a la crítica si, una vez en camino, uno se desvía o se mueve en círculo o hace muchas paradas. Extraviarse en el laberinto y naufragar en empresas sobrehumanas es el sino de los héroes, con cuya luz uno resplandece un poco.

Pero esto no es todo, ni mucho menos. La llegada a la meta más augusta trae el peligro común mencionado al principio: el desencanto. El experto de la vida desdichada conoce ese peligro, no importa que no tenga una clara conciencia de ello. La cumbre no conquistada —así lo ha dispuesto el creador del mundo— es más apetecible, romántica, transfiguradora que la meta alcanzada. No se está vendiendo gato por liebre: en la luna de miel se acaba la miel antes de lo previsto; al llegar a la ciudad exótica, el taxista intentará engañarnos; superar con éxito el examen decisivo es menos impresionante que las complicaciones y los quebraderos de cabeza que vienen después; y lo de la serenidad tras la jubilación, como se sabe, no es para tanto.

¡Pamplinas!, dirán los más impetuosos: quien se conforma con ideales tan delicados y anémicos bien merece un desengaño. ¿Acaso no se da el amor apasionado que al desahogarse se supera a sí mismo? ¿No se da la ira sagrada que empuja al acto embriagador de la venganza por la injusticia y que instaura de nuevo la justicia en este mundo? ¿Quién puede todavía hablar del «desencanto» de la llegada?

Lo malo es que, pese a todo, son pocos los que consiguen «llegar». Y si alguien no lo cree, que recuerde lo que escribió George Orwell sobre las amarguras de la venganza. Reflexiones de una honradez tan profunda y de una sabiduría tan reconciliadora que no deberían figurar en un libro sobre el arte de amargarse la vida. Espero que el lector me perdone; las menciono porque vienen muy a propósito.

En 1945 Orwell visitó, como corresponsal de guerra, un centro de criminales de guerra. Allí vio que un joven judío de Viena propinada un descomunal pisotón al pie magullado, hinchado y deforme de un prisionero que había pertenecido al departamento político de la SS.

> Sin duda [el agredido] había dirigido campos de concentración y ordenado torturar y ahorcar. En pocas palabras, representaba todo lo que habíamos combatido durante cinco años.

Es absurdo reprochar a un judío alemán o austríaco que devuelva a los nazis el mal sufrido. Sabe el cielo las cuentas que este joven quería ajustar; es muy probable que toda su familia hubiese sido asesinada; y, al fin y al cabo, un puntapié a un preso es insignificante comparado con los horrores cometidos por el régimen de Hitler. Pero esta escena, y otras que vi en Alemania, pusieron de manifiesto que la idea de represalia y castigo es fruto de una imaginación pueril. No existe lo que llamamos represalia o venganza. La venganza se quiere realizar cuando uno se encuentra impotente; si se elimina la sensación de impotencia, desaparece el deseo de venganza.

¿Quién no habría saltado de alegría en 1940 solo de pensar en ver pisoteados y humillados a oficiales de la SS? Pero cuando se ha hecho realidad, su práctica adquiere un aspecto patético y repugnante.

En el mismo ensayo, cuenta Orwell que, horas después de la toma de Stuttgart, entró en la ciudad con un corresponsal belga. El belga —¿quién podría echárselo en cara?— repudiaba a los alemanes con más aspereza que los ingleses o los norteamericanos.

Tuvimos que pasar por un puente estrecho de peatones que los alemanes al parecer habían defendido encarnizadamente. Había un soldado muerto al pie de la escalera del puente tendido boca arriba. Su rostro tenía el color amarillento de la cera.

El belga apartó la vista al pasar a su lado. Casi al final del puente, me confesó que era el primer muerto que había visto en su vida. Tendría unos treinta y cinco años y había hecho propaganda de guerra cuatro años en la radio.

Esta experiencia de «llegada» fue decisiva para el belga. Su actitud frente a los *boches* cambió radicalmente:

Cuando se despidió, dio a los alemanes de la casa donde nos alojamos el resto del café que nos quedaba. Seguramente, una semana antes, se hubiera escandalizado solo de pensar en regalar café a un *boche*. Pero sus sentimientos habían cambiado —eso me dijo— a la vista de aquel *pauvre mort* del puente; ahí tomó conciencia de la gravedad de la guerra. Si, por casualidad, hubiésemos tomado otro camino

para entrar en la ciudad, tal vez se habría ahorrado la experiencia de ver a un muerto de los —quizás— veinte millones que había provocado la guerra.

Volvamos a nuestro tema. Si la venganza no es dulce, menos lo será la llegada a la meta feliz. Por este motivo: cuidado con la llegada. (Nota marginal: ¿Por qué cree que Tomás Moro dio a la isla de la felicidad el nombre de *Utopía*, que significa «en ninguna parte»?)

Si me amases de veras, comerías ajo

L'enfer, c'est les autres. Estas palabras pertenecen al último acto de la obra de Sartre, *A puerta cerrada.* Si usted, querido lector, tiene la impresión de que hasta ahora no se ha tocado ni de soslayo el tema, de que nos hemos ocupado de la desdicha, por decirlo así, por cuenta propia, tiene razón. Es hora de que contemplemos el complicado infierno de las relaciones entre los hombres.

Intentemos abordar el tema con rigor metódico. Hace setenta años Bertrand Russell apuntó que las afirmaciones sobre objetos tenían que distinguirse cuidadosamente de las afirmaciones sobre relaciones. «Esta manzana es roja» es una afirmación sobre una propiedad de *esta* manzana. «Esta manzana es mayor que aquella» es una afirmación que se refiere a la relación *entre dos manzanas* y, por tanto, no tiene que ver únicamente con una o con la otra. La propiedad de ser mayor no es una propiedad de las manzanas, y sería absurdo atribuirla a *una* de las dos.

Más tarde, el antropólogo e investigador de la comunicación Gregory Bateson aprovechó la distinción y la desarrolló más. Comprobó que toda comunicación contiene dos tipos de afirmaciones, esto es, un plano objetivo y otro de relación. De este modo, este científico nos ayuda a comprender mejor el camino más rápido para tener problemas con un compañero —el que sea, pero cuanto más rápido mejor—. Supongamos que una mujer pregunta a su marido: «Este caldo está hecho según una receta que no había probado nunca, ¿te gusta?». Si le gusta, puede responder simplemente «sí», y ella se alegrará. Pero, si no le gusta, y además no le importa defraudar a su mujer, puede

responder simplemente «no». Pero la situación (estadísticamente más frecuente) es problemática si encuentra la sopa horrible y no quiere desilusionar a su mujer. En el mencionado plano objetivo (es decir, el que se refiere al objeto «sopa»), la respuesta tendría que ser «no»; en el plano de relación tendría que responder «sí», pues no quiere ofenderla. Su respuesta no puede ser «sí» y «no», así que intentará salir del apuro, diciendo, por ejemplo: «Tiene un gusto interesante», con la esperanza de que su mujer entienda correctamente[6] lo que quiere decir. Las probabilidades son escasas. Más bien se recomienda seguir el ejemplo de un marido conocido mío que, al regresar del viaje de novios, en el primer desayuno de su nuevo hogar, su mujer puso una gran caja de *corn flakes*, suponiendo, con la mejor intención (en el plano de relación), pero erróneamente (en el plano objetivo), que a él le encantaban. El marido no quería disgustarla y desayunó *corn flakes;* antes de terminar la caja, quiso decirle que no comprara más. Pero, como esposa eficiente, ya había comprado otra caja. Dieciséis años más tarde, el marido ha perdido la esperanza de poder decir a su mujer, del mejor modo posible, que odia los *corn flakes*. Es fácil imaginarse cómo reaccionaría ella.

En este sentido hay lenguas que se prestan más a la ambigüedad, por ejemplo el inglés o el italiano. «Would you like to take me to my plane tomorrow morning?» (¿quién va por placer al aeropuerto a las 6 de la mañana?); o «Ti dispiacerebbe far la cena stasera?» (es evidente que no me entusiasma, al llegar a casa después del trabajo, ponerme a cocinar); son ejemplos clásicos. Ya sé, la respuesta «correcta» debería referirse por separado a los dos planos de comunicación y decir, por ejemplo: «No, ir al aeropuerto no me apetece; pero, por complacerte, iré con gusto».

A estas horas, usted ya sospecha la importancia de este modelo de comunicación para nuestro propósito. Pues, incluso en el caso de que uno consiga responder de la forma indicada (¿quién se expresa de un modo tan amanerado?), el otro puede cambiar la situación declarando que aceptará el favor, si está dispuesto a llevarle al aeropuerto también *con gusto*. Y, por muchos rodeos que le dé al asunto, no se saldrá del embrollo del plano objetivo y de relación. Al final de este debate infructuoso estarán rabiando uno contra el otro. Como ve, la receta es relativamente sencilla, una vez que se ha captado la diferencia entre los dos planos de comunicación, y uno está en condiciones de enmarañarlos, no por equivocación, sino adrede. El ejemplo más edificante que conozco es la confusión, que sirve de título del capítulo, entre amor y ajo.

La razón de que esta confusión resulte fácil a los principiantes está en la dificultad que conllevan las afirmaciones en el plano de relación. Sobre objetos —incluido el ajo— es relativamente fácil hablar, pero ¿sobre el amor? Pruébelo con seriedad. Tan cierto

como que un chiste pierde toda su gracia si se explica, también hablar sobre las relaciones humanas aparentemente más normales lleva, casi inevitablemente, a problemas mayores. La hora más recomendable para tales «coloquios» es entrada ya la noche. A las tres de la madrugada el tema, a primera vista simple, se ha desfigurado hasta convertirse en irreconocible y los interlocutores han agotado su paciencia. Y es imposible que concilien el sueño.

Como perfeccionamiento de esta técnica se ofrecen determinadas preguntas y una categoría especial de exigencias. Un ejemplo deslumbrante de lo primero sería: «¿Por qué estás enfadado conmigo?», cuando el interpelado no tiene la menor noción de estar enfadado. Pero la pregunta supone que quien la hace está mejor informado que quien recibe la pregunta, y la respuesta: «Pero, si no estoy enfadado contigo», se considera mentira. Esta técnica se conoce como «leer los pensamientos» o «clarividencia» y es tan eficaz porque permite discutir sobre el malestar de uno y sus efectos hasta el día del juicio final, y porque acusarle de tener sentimientos negativos pone al rojo vivo a la mayoría de los mortales.

El otro truco consiste en hacer reproches con tanta violencia como ambigüedad. Si alguien pretende no saber qué quiere usted decir, entonces puede cerrar el caso herméticamente con esta pista adicional: «Si no fueses como eres, no tendrías necesidad de preguntarme. El hecho de que no sepas de qué te hablo, muestra a las claras tu mentalidad». Ya que hablamos de mentalidad: en el trato con los llamados enfermos mentales, hace tiempo que se aplica este método con éxito. En los casos contadísimos en los que el afectado se atreve a exigir que le informen claramente de su locura, la pregunta se puede tergiversar como un nuevo argumento a favor de su demencia: «Si no estuvieses loco, sabrías qué queremos decir». La genialidad de una respuesta como esta causa asombro al profano y admiración al especialista: el mismo intento de poner las cosas en claro se interpreta en sentido contrario. Es decir, se le tiene por loco al callar y admitir la afirmación de relación: «Nosotros somos normales, tú eres loco»; y también se le tiene por loco si pregunta. Después de esta incursión fracasada en el entorno humano, solo queda arrancarse los cabellos de pura rabia o sumirse en el silencio. Pero así confirma que está loco de remate y que los otros tienen razón. Lewis Carroll describió muy bien este mecanismo en *Alicia a través del espejo.* La reina negra y la reina blanca acusan a Alicia de querer negar algo y lo atribuyen a su estado mental:

«Pero esto no querrá decir...», empezó Alicia; la reina negra le interrumpió:

«Aquí está precisamente lo triste. Tendría que querer decir. De lo contrario,

¿para qué crees que un niño tiene que ser bueno, si no significa nada? Hasta un chiste significa algo. Una niña es algo más que un chiste, al menos así lo espero. Esto no lo podrías discutir, ni que utilizaras las dos manos para ello.»

«Para discutir, no utilizo las manos», objetó Alicia.

«Nadie lo afirma», dijo la reina negra; «solo he dicho que no podrías, si las utilizaras».

«Está en un estado», dijo la reina blanca, «de tener ganas de discutir, pero no sabe exactamente qué».

«Un carácter malicioso, perverso», observó la reina negra. Y a continuación se hizo un silencio largo, embarazoso [1].

En los establecimientos que se consideran competentes para el tratamiento de estos estados, se da oportunidad de aplicar esta táctica con éxito. Se propone a elección del paciente que decida, según su criterio, si quiere o no tomar parte en sesiones de grupo. Si dice: «Gracias, no», se le pide con aire altruista y serio que exponga sus razones. Lo que diga será indiferente, pues es solo manifestación de su resistencia y, por tanto, patológico. En definitiva, la participación en la terapia de grupos es la única alternativa viable, pero debe guardarse mucho de dar a entender que no tuvo más remedio que aceptar; ver de este modo su propia situación significaría una nueva resistencia y falta de juicio. Así, pues, tiene que querer participar «espontáneamente» y, con su participación, admite estar enfermo y necesitado de terapia. En los grandes sistemas sociales parecidos a manicomios, este método se conoce con el nombre irrespetuoso y reaccionario de «lavado de cerebro». Estas indicaciones se salen del modesto marco de nuestro tratado. Volvamos al tema.

Un factor eficaz de interferencia en las relaciones consiste en dar al otro dos posibilidades de elección y, tan pronto como se ha decidido por una, culparle de no haber escogido la otra. En la ciencia de la comunicación, este mecanismo se conoce como «ilusión de las alternativas» y su esquema fundamental es simple: si hace A, debería haber hecho B, y si hace B, debería haber hecho A. Un ejemplo muy claro se encuentra en los consejos ya citados de Dan Greenburg a las madres judías ([5] cf. también la nota de la p. 20):

«Regale a su hijo dos camisas de deporte. Cuando por primera vez se ponga una, mírele con tristeza y dígale: ¿No te gusta la otra?».

Hay que decir que la mayoría de los adolescentes son especialistas en esta materia y

consiguen sin esfuerzo dar la vuelta a la tortilla. En la zona indefinida entre la infancia y la edad adulta, para ellos es pan comido conseguir que los padres les reconozcan la libertad propia de los adultos; en cambio, si se trata de obligaciones, siempre pueden valerse del pretexto de que son demasiado jóvenes. Si el padre o la madre, rechinando los dientes, dice que hubiera sido mejor no tener hijos, fácilmente se les puede acusar de ser unos padres desnaturalizados. En cierta manera, esto recuerda la deliciosa canción del cabaretero vienés Gerhard Bronner sobre el motorista imberbe y rebelde: «No tengo ni idea de adónde voy, pero llegaré antes».

Psiquiatras y psicólogos no saben explicar por qué tendemos a caer en la trampa del mecanismo de las alternativas; en general, no tenemos problema en rechazar una u otra alternativa individualmente, esto es, cuando nos las presentan por separado. Hay que aprender a aprovechar esta experiencia, si uno quiere dedicarse a complicar las relaciones.

He aquí unos ejercicios para principiantes:

1) Pida a alguien que le haga un favor. Tan pronto como se disponga a hacerlo, pídale rápidamente que haga algo distinto. Como no podrá hacer las dos cosas a la vez, sino una después de la otra, la victoria ya es suya: si lleva a cabo la primera, puede quejarse de que no atiende la segunda, y al revés. Si se enfada, puede expresarle su disgusto de que esté de mal humor.

2) Diga o haga algo que se pueda tomar en serio o en broma. Después inculpe al otro, según como haya reaccionado, de tomarse en broma las cosas serias o de no tener ningún sentido del humor.

3) Pida a su consorte que lea esta página advirtiéndole de que en ella se describe exactamente la actitud que adopta con usted. En el caso poco probable de que le dé la razón, estará confesando sus manipulaciones en la relación con usted. En el caso, mucho más probable, de que rechace su afirmación, también usted habrá ganado. Es decir, puede demostrarle que (con su rechazo) ha vuelto a hacerlo, diciéndole, por ejemplo: «Si acepto tus manipulaciones sin decir nada, me manipulas todavía más; si, como ahora, te llamo la atención, me manipulas afirmando que no me manipulas».

Estos son ejemplos fáciles. Los aspirantes a la vida desdichada realmente dotados pueden llevar adelante esta técnica hasta intrincadas distinciones bizantinas, de modo que, al final, el consorte llegue a preguntarse en serio si no habrá perdido el juicio. En todo caso, la cabeza acabará por darle vueltas. Con esta práctica, no solo se demuestra la propia honradez y cordura, sino que se procura el mismísimo cuerno de la abundancia lleno de desdichas.

También resulta útil exigir una serie de aseveraciones graduales de manera que, tan pronto como se ha afirmado una cosa, se pone en duda en el inmediato grado superior. En el libro citado de Laing, *Knots* [9], se encuentran ejemplos magistrales. La palabra «realmente» desempeña un papel decisivo. El siguiente ejemplo está tomado de Laing:

«¿Me quieres?»

«Sí.»

«¿Realmente?»

«Sí, realmente.»

«Pero ¿realmente realmente?»

Lo que sigue después son sonidos de la jungla. Y ya que estamos con Laing, es recomendable mencionar otra táctica.

Dicha y felicidad, como dije en la introducción, son difíciles de definir *positivamente*. Pero no ha impedido a ningún dechado de virtud atribuir a la felicidad un significado *negativo*. Como es sabido, el lema no oficial del puritanismo dice: «Puedes hacer lo que quieras, mientras no te agrade». Algo diferente, pero no tanto, expresaba uno de los participantes en el debate televisivo (que también hemos citado en la introducción): «Creo que no está permitido hablar de felicidad en la situación actual del mundo» [11]. El participante no dice en qué época de la historia la situación actual del mundo no fue o no será también una situación actual. Admito que a uno le pese disponer de un vaso de agua fresca, cuando en el Tercer Mundo millones de inocentes se mueren de sed. Pero si algún día estallase la felicidad en todo el mundo, el pesimista virtuoso distaría mucho de perder los ánimos. Siempre tiene la posibilidad de echar mano de la receta de Laing, con la que se recrimina al que se divierte:

«¿Cómo puedes divertirte, cuando Cristo murió por ti en la cruz? ¿Acaso él se estaba divirtiendo?» [9]. El resto es un silencio perplejo.

«Sé espontáneo»

Las variaciones que acabamos de mencionar sobre el tema «amor y ajo» son una escaramuza inofensiva comparadas con la explosividad que supone —por más que no lo parezca— el simple pedir a los demás que se comporten espontáneamente. De todos los enredos, dilemas y trampas que se incrustan en la estructura de la comunicación humana, la paradoja del «sé espontáneo» es sin duda la más difundida. Se trata de una paradoja real, limpia, conforme a todas las exigencias de la lógica formal.

En las moradas cristalinas del Olimpo de la lógica, coacción y espontaneidad (esto es, todo lo que sale del interior de uno libre de influencia externa) son incompatibles. Hacer algo espontáneamente porque lo mandan es tan imposible como olvidar con deliberación o dormir profundamente de manera voluntaria. O se actúa espontáneamente o se cumple una orden y, por tanto, no se actúa con espontaneidad. Desde la pura lógica no se pueden hacer las dos cosas a la vez.

Pero ¿por qué inquietarse por la lógica? Al igual que puedo escribir «sé espontáneo», también lo puedo decir. Lógica va, lógica viene; el papel y las ondas sonoras la soportan con paciencia. El receptor de la comunicación no tanto. ¿Qué hacer entonces?

Si recuerda la novela de John Fowles *El coleccionista*, comprenderá cuáles son mis propósitos. El coleccionista es un joven interesado por las mariposas. Las sujeta con agujas y contempla su hermosura en cualquier momento. Las mariposas no pueden escapar. Su desgracia empieza cuando se enamora de la bella estudiante Miranda y le aplica la misma técnica —de acuerdo con la receta *más de lo mismo* (cf. pp. 27 ss.)—.

Como sabe que no es particularmente atractivo, y no tiene de sí mismo una opinión excelente, es improbable que Miranda se fije espontáneamente en él. Así pues, la rapta y, en lugar de sujetarla con agujas, la encierra en una solitaria casa de campo. En el marco de esta coacción, aguarda a que ella, en el curso de su encierro (cada día más insoportable), acabe por enamorarse de él. El coleccionista descubre, poco a poco, la tragedia inexorable de la paradoja «sé espontáneo» que imposibilita exactamente lo que quiere conseguir.

¿Traído por los pelos? ¿Demasiado «literario»? Si así lo prefiere, aquí tiene una situación mucho más normal que se puede producir sin necesidad de tantos rodeos.

Es el ejemplo deslumbrante y muy gastado de la madre que exige a su hijo que haga las tareas escolares, pero debe hacerlas *con gusto*. Como se puede ver, se trata de la definición citada del puritanismo, pero al revés. Allí se decía: la obligación es no sentir agrado; aquí, la obligación tiene que agradar.

Entonces, ¿qué se puede hacer? He hecho antes esta pregunta retórica, pues no tiene respuesta. ¿Qué hace la mujer cuando su marido le exige no solo que se le entregue sexualmente en todo momento, sino que además disfrute plenamente? ¿Qué puede hacer el joven antes mencionado, obligado a hacer *con gusto* sus deberes de la escuela? Uno sospecha que aquí algo no funciona por propia culpa o por culpa del mundo. Pero, como en la controversia con «el mundo» uno tiene las de perder, se ve forzado a buscar la culpa en sí mismo. No parece muy convincente, ¿verdad? No pierda el ánimo, sus temores se disiparán fácilmente.

Imagínese que su infancia transcurre en una familia en la que, por los motivos que sean, la alegría se ha convertido en obligación. Dicho con más exactitud, una familia en la que se rinde homenaje al principio de que un niño naturalmente alegre es la prueba convincente del éxito de los padres. Cuando usted está de mal humor o cansado o tiene miedo del examen de gimnasia o no tiene ganas de hacerse *boy scout*, en la perspectiva de sus padres no se tratará de un mal humor pasajero, de cansancio, del miedo típico del niño o de otras razones parecidas, sino de una acusación sin palabras contra la ineptitud educativa de sus padres. Ellos se van a defender enumerándole cuánto han hecho por usted, qué sacrificios les ha costado y cuántos motivos tiene usted para estar alegre.

No pocos padres saben desarrollar el método magistralmente diciendo al niño, por ejemplo: «Ve a tu habitación y no salgas hasta que estés de buen humor». Es una forma elegante, por indirecta, de decir que el niño, con buena voluntad y esforzándose un poco, puede cambiar sus sentimientos malos en buenos, y, con la inervación de los músculos del rostro, producir la sonrisa que le devuelve el permiso para residir como «bueno»

entre gente «buena».

Esta táctica sencilla, que, al igual que con el amor y el ajo, embarulla la tristeza con la inferioridad moral —sirviéndose del desagradecimiento—, tiene gran importancia para nuestro tema. Es excelente para provocar profundos sentimientos de culpabilidad, que luego, adicionalmente, se pueden explicar como sentimientos que no tendría si hubiese sido mejor persona. Y, en el caso de que el otro tuviese la desfachatez de preguntar cómo podría dominar sus sentimientos en la forma requerida, se recomienda que se indique, como ya hemos dicho, que una persona decente ya lo sabe y no tiene necesidad de preguntar. (Por favor, al decir esto, enarcar las cejas y adoptar una pose triste.)

Quien haya superado con éxito esta formación, ya puede pasar a producir depresiones por su cuenta. En cambio, sería perder el tiempo intentar provocar sentimientos de culpabilidad en gente sin entrenamiento en este asunto. Nos referimos a aquellos que, aun conociendo tan bien el mal humor como el experto en la tristeza, siguen pensando que una tristeza ocasional forma parte de la vida diaria; que la tristeza viene y va, sin que uno sepa cómo; y que, si no esta noche, mañana al despertar ya habrá pasado. Lo que distingue la depresión de la tristeza es la capacidad de aplicar lo que uno aprendió de niño, esto es, considerar que no tiene motivo ni razón para estar triste. El resultado será seguramente una depresión más profunda y duradera. Y el mismo efecto se recibirá de los compañeros que, con sentido común y las inspiraciones de su corazón, persuaden con buenas palabras y estimulan al afectado a animarse. De este modo, la víctima no solo ha logrado provocar una parte decisiva de su depresión, sino que además puede sentirse doblemente culpable, porque se ve incapaz de participar con los demás en la visión de un mundo risueño y optimista, y sorprende con una actitud amarga a los que tenían la buena intención de animarle. Hamlet ya se percató de la diferencia amarga entre la visión del mundo de un melancólico y la que tienen los que le rodean, y la aprovechó estupendamente para sus fines:

> Desde hace poco tiempo, no sé por qué causa, he perdido mi alegría: he abandonado mis habituales distracciones; y, la verdad, me encuentro tan abatido, que esta hermosa tierra me parece estéril calvario: esta magnífica bóveda, esta atmósfera, sí, este espléndido firmamento que nos cubre, ese majestuoso techo tachonado de áureo fuego, es para mí solo un conjunto de inmundos y pestilentes vapores. ¡Obra cuán maravillosa es el hombre! ¡Cuán noble su razón! ¡Cuán infinitas sus facultades! Sus formas y movimientos ¡cuán expresivos y admirables! ¡Sus actos como los de los ángeles! Su inteligencia ¡cuán parecida a la de un dios!

> ¡La gloria del mundo! ¡El modelo de los seres! Y sin embargo ¿qué es para mí esta quintaesencia del polvo? No me agrada el hombre [21].

Es indiferente que la paradoja «sé feliz» venga por propia prescripción o de los otros. Hay que hacer notar que es una variación del tema básico «sé espontáneo». Como hemos visto, la conducta espontánea es apta para estos arabescos paradójicos: exigir que algo se recuerde u olvide; desear un regalo y sentirse frustrado de recibirlo «solo» por haber expresado el deseo; intentar provocar una erección o un orgasmo con un empeño que hace imposible lo que se intenta; dormirse, porque uno quiere dormir; amar, cuando el amor es una obligación.

Si alguien me quiere, no está en su sano juicio

Ya que hablamos de amor, empecemos por una advertencia importante. Dostoyevski decía que la sentencia bíblica «ama a tu prójimo como a ti mismo» debe entenderse al revés, es decir, que solo se puede amar al prójimo si uno se ama a sí mismo.

Con menos elegancia, pero con más precisión, Marx (Groucho, no Karl) expresó la misma idea decenios más tarde: «No se me ocurriría ingresar en un club que me aceptara como socio». Si se toma la molestia de sondear este chiste, puede considerarse preparado para lo que sigue.

En todo caso, ser amado es algo enigmático. Intentar poner en claro el asunto no es aconsejable. En el mejor de los casos, el otro no sabrá qué decirle; en el peor, declarará un motivo que nunca hubiera considerado una cualidad agraciada; por ejemplo, un lunar en el hombro izquierdo. Otra vez, desde luego, el silencio es oro.

Ya empieza a verse más claro lo que puede aprenderse para nuestro tema. No acepte simplemente agradecido lo que le ofrece la vida por medio de su consorte (que sin duda también merece su amor). Cavile. Pregúntese en secreto —no a su consorte— por qué le ama. Tendrá, evidentemente, sus pensamientos secretos sobre el asunto, pero no se los va a revelar.

Personalidades esencialmente más importantes que yo se han afanado inútilmente por desentrañar esta paradoja del amor humano y de ello tratan las creaciones más famosas de la literatura universal. Fijémonos en la frase de una carta de Rousseau a madame d'Houdetot: «Si vos llegáis a ser mía, voy a perderos, precisamente porque luego os

poseeré, a vos, a quien adoro». Puede que sea útil leer la frase otra vez. Lo que dice Rousseau es: si se entrega, ya no es el prototipo de mi amor. (Este concepto exaltado es de uso corriente en un conocido país meridional, en donde el amante, convencido de su pasión, asalta a su adorada para que le conceda su amor y, tan pronto como ella se deja conquistar, él la desprecia, pues una mujer decente nunca haría «eso». En el mismo país rige también el principio —nunca reconocido oficialmente— de que todas las mujeres son putas, excepto la madre, que es una santa. En la madre, evidentemente, «eso» no se contempla.)

En *El ser y la nada,* Jean-Paul Sartre define el amor como un vano intento de poseer una libertad como libertad. Escribe [19]:

> Por otra parte, [el amante] no se daría por satisfecho con esta forma eminente de libertad que consiste en el compromiso libre y voluntario. ¿Quién se contentaría con un amor que se diese como pura fidelidad a la fe jurada? ¿Quién aceptaría que le dijesen: «Te amo, porque me he comprometido libremente a amarte y no quiero faltar a mi palabra; te amo por fidelidad a mí mismo»? De este modo, el amante pide el juramento y se irrita por el juramento. Quiere ser amado por una libertad y reclama que esta libertad, como libertad, ya no sea más libre.

Más detalles sobre estas extrañas e insolubles complicaciones del amor (y de otras formas de conducta aparentemente irracional) encontrará el lector interesado en el libro *Ulysses and the Sirens* [2], del filósofo noruego Jon Elster. Pero para cubrir las necesidades del principiante basta con lo dicho. Aunque no sea capaz de lograr la maestría de los Groucho Marx de este mundo, no tiene que relegarse a un bajo nivel de habilidad. El requerimiento clave es su falta de convencimiento de ser digno del amor de los demás. Con esto, de momento, ya se desacredita cualquiera que ame a alguien. Pues el que quiere a alguien que no merece ser querido no está en su sano juicio. Defectos característicos como masoquismo, apego neurótico a una madre castradora, fascinación morbosa por gente inferior y otros motivos de esta especie serían las explicaciones del amor del hombre o de la mujer en cuestión y, por lo mismo, harían su amor insoportable. (Para escoger el diagnóstico más satisfactorio se precisan ciertos conocimientos de psicología o haber participado en sesiones de terapia.)

Y así se descubre la mezquindad no solo del ser amado, sino del amante y del mismo amor. ¿Qué más se puede pedir? De todos los autores que conozco, Laing, en su *Knots,*

es el que mejor ha expuesto este dilema. Cito textualmente sus palabras [9]:

No me aprecio a mí mismo.
No puedo apreciar a nadie que me aprecie.
Solo puedo apreciar al que no me aprecia.

Aprecio a Jack,
porque no me aprecia.

Desprecio a Tom
porque no me desprecia.

Solo una persona despreciable
puede apreciar a alguien
tan despreciable como yo.

No puedo querer a nadie
a quien yo desprecie.

Como quiero a Jack
no puedo creer que él me quiera.

¿Cómo puede demostrármelo?

A primera vista parece absurdo, pues las complicaciones que comporta este punto de vista son clarísimas. Pero no tendría que desanimar a nadie; como dice un soneto de Shakespeare: «Esto lo saben todos; pero no saben cómo huir del cielo, que atrae este infierno». Lo más práctico, en definitiva, es enamorarse desesperadamente de una persona casada, de un cura, de una estrella de cine o de una cantante de ópera. De este modo, uno viaja lleno de esperanza sin llegar nunca. Y, además, se ahorra la desilusión de tener que comprobar que el otro puede estar dispuesto a la relación, con lo que inmediatamente se convertiría en indeseable.

«El hombre debe ser noble, servicial y bueno»

Quien ama, naturalmente, está dispuesto a ayudar al ser amado. Pero se tiene por particularmente noble y bondadoso ayudar a personas con las que no se tienen lazos especiales de amistad, por ejemplo, a los extranjeros. La ayuda desinteresada constituye un alto ideal y por lo visto contiene su propia recompensa.

No importa que nos alarmemos por ello, pues la disposición a ayudar, como toda acción buena, puede estar afectada por la palidez del pensamiento. Ya lo vimos al tratar el «amor». Para atizar la duda sobre el desinterés y la pureza de intenciones de nuestra ayuda, basta que nos preguntemos si no abrigaremos segundas intenciones: ¿lo hice para engrosar mi cuenta corriente celestial?, ¿para impresionar?, ¿para causar admiración?, ¿para obligar al otro al agradecimiento? ¿O simplemente para acallar mis remordimientos de conciencia? Como se ve, el poder del pensamiento negativo no tiene fronteras, pues el que busca encuentra. Al que es puro, todo le parece puro; en cambio, el pesimista descubre por todos partes patas de gallo, talones de Aquiles u otras metáforas pertenecientes al ámbito de la podología.

Si alguien todavía tiene dificultades, que se enfrasque en la bibliografía especializada. ¡Se le abrirán los ojos! Descubrirá que el honrado bombero es un pirómano inhibido; el valiente soldado da rienda suelta a pulsiones suicidas o a instintos homicidas; el policía anda a la brega con los crímenes ajenos para no volverse un criminal; el famoso detective oculta un carácter paranoico; el cirujano es un sádico disfrazado; el ginecólogo un *voyeur;* el psiquiatra juega a ser Dios. *Voilà,* así se desenmascara la podredumbre del

mundo.

En el caso de que al «benefactor» no le vaya este modo de descubrir los «verdaderos» motivos, puede convertir la ayuda en un infierno para dejar estupefacto al profano. Basta imaginar una relación en la que una persona predominantemente ayuda y la otra se beneficia de la ayuda. La naturaleza de esta relación conduce a dos resultados, y ambos son fatales: la ayuda será un fracaso o un éxito (no hay término medio). En el primer caso hará que el «benefactor» más fervoroso acabe por abandonar la relación, desengañado y amargado. Si la empresa tiene éxito, el beneficiario no necesitará más ayuda, y la relación terminará, agotada su motivación.

Como ejemplos literarios se nos ocurren las numerosas novelas, en especial del siglo xix, en que un noble caballero se propone salvar y purificar el alma de una empedernida prostituta (en realidad inocente, merecedora de toda estima). Nos dan ejemplo de ello las mujeres, casi siempre inteligentes, responsables y sacrificadas, con su propensión fatal a convertir, con el poder de su amor, a borrachos, jugadores o criminales, en dechados de virtudes, mujeres que responden, a «más de la misma» conducta del hombre con «más del mismo» amor y disposición a ayudar. En lo que respecta a su potencial de desdicha, son relaciones casi perfectas, pues aquí las dos personas se adaptan y ajustan mutuamente, como no sucede en las relaciones positivas. (Se equivocaba el rabí Jochanan cuando dijo: «Es más difícil entre los hombres lograr un buen matrimonio que el milagro de Moisés en el mar Rojo».) Para que una mujer pueda sacrificarse, necesita un hombre problemático y propenso a caer; en la vida de un hombre que se las ingenia solo, ella no tiene espacio, no puede ayudar ni ayudarse a sí misma. Por otra parte, él necesita ayuda constante, para poder seguir naufragando. Una mujer que profesa el principio de que una mano lava la otra, seguramente abandonará pronto esta relación. La receta, por tanto, es encontrar a la persona que, con su manera de ser, impida llegar a la meta.

En la teoría de la comunicación, este modelo de relación se denomina *colusión.* Con ello se quiere indicar un arreglo sutil, un *quid pro quo,* un acuerdo en el plano de la relación (sin que se tenga idea de ello) por el que uno deja que el otro le confirme y ratifique como la persona que uno cree ser. El no iniciado podría preguntar aquí, con razón, para qué se necesita entonces una pareja. La respuesta es sencilla: imagínese a una madre sin hijo, a un médico sin enfermos, a un jefe de Estado sin Estado. No serían más que esquemas, por decirlo así, personas provisionales. Solo cuando tenemos al consorte que desempeña con nosotros el papel que necesitamos nos convertimos en «reales»; sin él estamos a merced de nuestros sueños, los cuales, como se sabe, son

vanos. Pero ¿por qué tiene uno que estar dispuesto a desempeñar para nosotros un papel determinado? Hay dos motivos:

1) El papel que *debe* desempeñar para que yo sea «real» es el que él mismo *quiere* desempeñar para construir su propia «realidad». A primera vista, hace el efecto de un arreglo perfecto, ¿no es verdad? Pero observe que, para que siga siendo perfecto, no puede modificarse en absoluto. Ovidio escribió en su *Metamorfosis:* nada permanece estable sobre la tierra, al flujo sigue el reflujo. Aplicado a la colusión, esto significa que los niños tienen la tendencia fatal a crecer, los enfermos a sanar; y así, al entusiasmo del «acuerdo» sigue el reflujo del desencanto, y luego el intento desesperado de impedir la ruptura. A ese propósito, escribe Sartre [19]:

> Mientras intento librarme de la apropiación del otro, el otro intenta librarse de la mía; mientras busco someter al otro, el otro busca someterme. No se trata aquí en modo alguno de relaciones unilaterales como un objeto-en-sí, sino de relaciones recíprocas y perturbadoras.

Como toda colusión presupone necesariamente que el otro tiene que ser exactamente *de por sí* como yo lo *quiero*, esta desemboca inevitablemente en la paradoja del «sé espontáneo».

2) Esta fatalidad es aún más manifiesta si advertimos otro motivo que puede dar ocasión a que el consorte desempeñe el papel que precisa nuestro sentido de la «realidad», esto es, una compensación proporcionada al esfuerzo de esta acrobacia. Como mejor ejemplo, a uno se le ocurre la prostitución. El cliente desea, naturalmente, no solo que la mujer se le entregue porque ha pagado por ello, sino porque ella también lo quiere «realmente». (Nótese que el concepto admirable de «realidad» se usa mucho aquí.) Diríase que la buena cortesana logra con bastante desenfado despertar y mantener esta ilusión. Las practicantes menos talentosas desencantan al cliente precisamente en este punto. Pero este desencanto no es en modo alguno exclusivo de la prostitución en sentido estricto; propende fatídicamente a brotar siempre que en una relación haya elementos oclusivos. El sádico, dice el tópico, trata con delicadeza al masoquista. El problema de

ciertas relaciones homosexuales reside en que los implicados suspiran por relacionarse «realmente» con una persona especial; por desgracia comprueban que esa persona es «solo» un homosexual más.

En su pieza de teatro *El balcón,* Jean Genet [4] dibuja un cuadro magistral de este mundo colusivo. Madame Irma es la directora de un superburdel, donde los clientes —naturalmente, pagando— pueden alquilar la encarnación de sus personajes contrapuestos. En un momento de la obra, madame Irma hace un repaso de sus clientes: dos reyes de Francia con festejos de coronación y otros rituales diversos; un almirante sobre el puente de su torpedero que se va a pique; un obispo en estado de adoración perpetua; un juez juzgando; un general montado a caballo; un san Sebastián; Cristo en persona. (Todo esto, mientras en la ciudad se ha desencadenado la revolución y los distritos del norte han caído en manos de los rebeldes.) A pesar del cuidado de madame Irma en conseguir una organización esmerada, surgen contratiempos que desilusionan. Y es que, aun con el mejor empeño, no puede disimularse el hecho de que todo es un juego pagado, y también porque los personajes alquilados con frecuencia no pueden o no quieren desempeñar su papel como el cliente imagina que ha de ser su «realidad». Por ejemplo, dice el «juez» a la «ladrona»:

> Mi condición de juez es una emanación de tu condición de ladrona. Bastaría que te negases... pero no te lo aconsejo; si te negaras a ser lo que eres, lo que tú eres y, por lo mismo, quien tú eres, yo dejaría de existir... desaparecería, me evaporaría. Reventaría. Aniquilado. Negado. [...] ¿Y luego?, ¿y luego? Pero tú no te negarás, ¿verdad? Tú no te negarás a ser una ladrona. ¡Esto sería terrible!, ¡criminal! ¡Tú me quitarías mi ser! (Suplicante.) Dime, mi pequeña, mi amor, ¡tú no te negarás!
>
> LADRONA (coqueta): ¿Quién sabe?
>
> JUEZ: ¿Qué?, ¿qué has dicho? ¿Te negarías?... Dime otra vez, ¿qué has robado?
>
> LADRONA (con sequedad, incorporándose): No.
>
> JUEZ: Dime, ¿dónde? No seas tan cruel...

LADRONA: No me tutee, si usted me lo permite.

JUEZ: Señorita… mi dama. Se lo pido. (Se echa de rodillas.) Vea usted, le suplico. En esta postura usted no me hará esperar a ser juez. Si no hubiese jueces, ¿adónde iríamos a parar?, pero ¿si no hubiese ladrones?

La obra acaba con unas palabras de madame Irma al público al final del día —mejor dicho, de la noche— de trabajo:

Ahora, ustedes tienen que marcharse a casa, donde todo —pueden estar bien seguros de ello— es todavía más artificial que aquí.

Y cuando se apaga la última luz:

Por favor, las puertas de salida están a la derecha. (Detrás del escenario se oye una ráfaga de ametralladora.)

Esos extranjeros estúpidos

Como la mayoría de las verdades amargas, la observación de madame Irma no reporta mucha simpatía. No nos gusta que nos recuerden la falsedad de nuestro mundo. El nuestro es el mundo verdadero; desquiciados, falsos, ilusorios, excéntricos son los mundos de *los otros*. De aquí se puede sacar mucho provecho para nuestro tema.

No se preocupe, mi intención (y menos mi competencia) no es tomar parte en el debate con palabras sabias sobre las tensiones entre los ciudadanos de un país y los extranjeros. El problema es universal: mexicanos, vietnamitas o haitianos en Estados Unidos, norteafricanos en Francia, hindúes en África, italianos en Suiza, turcos en Alemania, y no hablemos de los palestinos, armenios, drusos y chiíes. La lista sería interminable.

Para la indignación contra los extranjeros y su rechazo basta los contactos personales o las simples observaciones directas, tanto en el propio país como en el extranjero. Eructar después de las comidas se consideraba antiguamente un cumplido por la buena cocina; hoy no lo es, como sabemos todos. Quizás no sea tan conocido que, entre los japoneses, es signo de cortesía chasquear con la lengua y hacer ruido con el aire que se aspira. ¿Sabe usted que en América Central está mal visto indicar la estatura de una persona con el gesto de los europeos (poniendo la mano horizontal)? Allí, con este gesto, se indica la altura de un animal.

Ya que estamos en América Latina, seguramente habrá oído hablar del *latin lover* como ejemplar exquisito de virilidad, aunque usted no pertenezca al ámbito americano de

habla inglesa. Allí el aludido «amante latino» hace de las suyas. Es una persona afable e inofensiva, y su forma de actuar está en armonía con el estilo de la sociedad de América Latina; estilo, aún hoy, considerablemente estricto. Como allí, en la llamada alta sociedad (al menos oficialmente), se han puesto límites rigurosos a ciertas escapadas, el *latin lover* puede permitirse la conducta enamorada que corresponde a la conducta no menos ardiente y sensual, pero no dispuesta a concesiones, de la bella *latina.* No es, pues, nada extraño que las canciones populares latinoamericanas (sobre todo los boleros, de una belleza verdaderamente nostálgica) enaltezcan constantemente, de un modo romántico, la congoja del amor no realizado, imposible de alcanzar, la separación irrevocable antes de la consumación del deseo, la delicia, ahogada en lágrimas, de la *última noche* (primera e inevitablemente *última*). Después de escuchar estas canciones, el extranjero se pregunta si lo vivirán así. La respuesta es sí.

Pero, si exportamos a un *latin lover* a Estados Unidos o a Escandinavia, le creamos un montón de problemas. Por la fuerza de la costumbre, asaltará y enamorará a las bellezas de allí, pero como allí las normas de juego son distintas —esto es, más libres— le van a tomar en serio. Nuestro latino no está preparado para esa situación; según las reglas de *su* arte, las mujeres tienen que rechazar o esperar a la noche de bodas. Es fácil imaginarse las complicaciones de desengaño en las damas impacientes y en la capacidad del varón (programada de acuerdo con el *mito* de la última noche). Vemos de nuevo cuán preferible es andar lleno de esperanza que llegar.

Problemas parecidos oprimen el mundo masculino de los italianos, desde que las italianas se han emancipado sensiblemente en los últimos decenios. Antes, el italiano podía ser tan fogoso como se creyera obligado por su condición de hombre. El riesgo era escaso, pues se esperaba que ella (en general) le rechazaría. Una regla fundamental del coqueteo masculino decía: si me encuentro a solas con una mujer, la que sea, más de cinco minutos sin tocarla, creerá que soy homosexual. El problema es que las damas se han vuelto mucho más francas en este punto, y si hay que dar crédito a las estadísticas especializadas de psiquiatría, el número de pacientes tratados por impotencia sube considerablemente. Comportarse de un modo varonil y apasionado tiene peligro si ella adopta la actitud complementaria «correcta» y rechaza con bondad maternal.

En cambio, nosotros, centroeuropeos en Estados Unidos, caemos en el error diametralmente opuesto del *latin lover.* El tiempo permitido para mirar directamente a los ojos de un desconocido es muy breve. Basta que se sobrepase un segundo y los resultados son distintos en Europa y Estados Unidos. Entre nosotros, en general, el otro concibe sospechas, interrumpe el contacto visual y se vuelve sensiblemente inaccesible.

En Norteamérica, en cambio, sonríe (especialmente ella). Ello puede inducir a que hasta el más tímido se imagine que esta persona nos ofrece su simpatía especial —por decirlo así, un amor a primera vista— y que, por tanto, la situación presenta una oportunidad particular. No las presenta, pero las reglas de juego son distintas.

¿A qué viene este puchero de curiosidades pseudoetnológicas? No solo para impresionarle con mis conocimientos cosmopolitas, sino también porque, con esta receta, uno puede organizar su viaje al extranjero (o la estancia del extranjero en el propio país) de un modo sumamente desilusionante. Repetimos: el principio no puede ser más simple: tómese el propio proceder como evidente y normal y a despecho de cualquier evidencia en contra. Automáticamente todo proceder distinto «se convertirá» en disparatado o al menos estúpido.

La vida como juego

Un aforismo del psicólogo norteamericano Alan Watts dice que la vida es un juego cuya primera regla es: esto no es un juego, es muy serio. Laing pensaba algo parecido cuando escribía en su *Knots:* «Juegan a un juego. En él juegan a no jugar ningún juego. Si les muestro que juegan, falto a las reglas y me imponen un castigo» [9].

Se ha dicho repetidamente en estas páginas que uno de los presupuestos fundamentales de la desdicha eficaz consiste en que la mano derecha no sepa lo que hace la izquierda. De este modo, uno puede jugar al juego de Watts o de Laing consigo mismo.

No se trata de imaginaciones ociosas. Desde hace mucho tiempo, una rama de la matemática, la teoría de juegos, se ocupa de estos y otros problemas parecidos. De este terreno vamos a sacar nuestra última inspiración. Como puede imaginarse, el concepto de juego, para los matemáticos, no tiene en modo alguno un sentido pueril y juguetón. Se trata más bien de un marco conceptual en el que valen unas reglas de juego concretas, que determinan el modo de jugar. Se entiende que, cuanto más inteligente y correcta sea la aplicación de las reglas, más se optimizan las posibilidades de ganar.

Es de importancia capital —también para nuestro propósito— la distinción entre juegos de suma cero y juegos de suma no nula. Contemplemos la clase de juegos de suma cero. Comprende los innumerables juegos en los que la pérdida de un jugador significa la ganancia del otro. Ganancia y pérdida sumadas dan siempre cero. Una simple apuesta, por ejemplo, se basa en este principio. (Hay otros juegos más complicados de

este género, pero no vamos a ocuparnos de ellos.)

Los juegos de suma no nula, en cambio —como dice su nombre—, son los que no igualan ganancia y pérdida. Esto es, la suma de los dos puede dar más o menos que cero; con otras palabras: en estos juegos *ambos* jugadores (o, si son más de dos, todos los jugadores) pueden ganar o perder. A primera vista parece complicado, pero pronto surgen ejemplos; uno de ellos es la huelga. En este caso, pierden los dos «jugadores», los empresarios y los obreros, la mayoría de las veces. Pues, aun cuando la negociación resulte ventajosa para unos u otros, no es necesario que la pérdida y la ganancia sean igual a cero.

Imaginemos que la caída de la producción causada por la huelga aprovecha a otro empresario del ramo que puede vender más cantidad de sus productos. En este caso, nos encontraríamos con un juego de suma cero, si la situación resultante llegara a una correspondencia entre las pérdidas de la primera empresa y las ganancias ocasionadas para la segunda empresa. Aquí pagan el pato los empresarios y los obreros de la primera empresa, ya que ambos pierden.

Bajemos ahora esta problemática de los campos abstractos de las matemáticas, o de las escaramuzas colectivas entre la patronal y los sindicatos, al nivel de las relaciones personales. ¿Son ellas juegos de suma cero o juegos de suma no nula? Antes de responder, tenemos que preguntarnos si las «pérdidas» de uno corresponden a las «ganancias» del otro.

Aquí hay divergencia de opiniones. La ganancia, por ejemplo, que consiste en que uno tenga razón y demuestre que el otro está equivocado (pérdida) se puede considerar un juego de suma cero. Muchas relaciones son así. Para conseguirlo, basta con que uno no admita más que la alternativa de ganar o perder. El resto viene solo, aun cuando la filosofía del otro no vaya en esta dirección. Por tanto, basta jugar a suma cero en el plano de la relación, y uno puede estar tranquilo de que en el nivel objetivo, poco a poco, pero con paso firme, se manda todo al quinto infierno. Lo que sucede es que los jugadores de suma cero, empeñados en la idea de ganar y de hacer la mejor jugada, no advierten la presencia del gran adversario del juego, el tercero que ríe (aparentemente): la vida. Ante ella pierden *los dos*.

¿Por qué nos resulta tan difícil comprender que la vida es un juego de suma no nula?, ¿qué pueden ganar *los dos juntos* tan pronto se deja la idea de vencer al otro? Y algo inconcebible para el jugador de suma cero, ¿se puede vivir en armonía con el gran adversario del juego, con la vida?

De nuevo hago preguntas a las que Nietzsche respondió en *Más allá del bien y del*

mal al afirmar que la locura se da raramente en los individuos, pero es normal en grupos, naciones y épocas. ¿Para qué, pobres mortales ordinarios, tenemos que ser más sabios que los desproporcionadamente más poderosos jugadores de suma cero, los políticos, patriotas, ideólogos e incluso las superpotencias? ¡Dale que dale sin perder el ánimo! A río revuelto, ganancia de pescadores, aunque todo se haga añicos.

Epílogo

La regla fundamental que dice que el juego no es un juego, sino algo tremendamente serio, hace que la vida sea un juego sin fin, que solo termina con la muerte. Si esto ya resulta bastante paradójico, aquí tenemos una segunda paradoja: la única regla que podría poner fin a este juego tan serio no es una regla de juego. Tiene varios nombres que significan lo mismo: honradez, confianza, tolerancia.

Cuando canta el abad, responde el sacristán. Lo hemos oído en la infancia. Y comprendemos que debe ser así; pero solo unos pocos felices lo creen. Si nosotros lo creyéramos, sabríamos que no solo somos los creadores de nuestra desdicha, sino que también de nuestra felicidad.

Este libro empezó con Dostoyevski y finaliza con él. En *Los demonios,* dice uno de los personajes más enigmáticos: «Todo es bueno... todo. El hombre es desdichado, porque no sabe qué es ser dichoso. ¡Esto es todo, todo! Quien lo reconozca, será feliz en el acto, en el mismo instante».

Tan desesperadamente sencilla es la solución.

Índice bibliográfico

1 Carrol, Lewis, *Alicia a través del espejo*, Madrid, Alianza, 2010.

2 Elster, Jon, *Ulysses and the Sirens: Studies in Rationality and Irrationality*, Cambridge, París, Cambridge University Press, Éditions de la Maison de Sciences de l'Homme, 1979 [trad. cast.: *Ulises y las sirenas: estudios sobre racionalidad e irracionalidad*, México, FCE, 1989].

3 Fairlie, Henry, «My Favorite Sociologist», en *The New Republic*, 7-10-1978, p. 43.

4 Genet, Jean, *Le balcon* (édition définitive), Lyon, Barbezat-L'Arbalète, 1970 [trad. cast.: *El balcón*, Madrid, Teatro Español, 2010].

5 Greenburg, Dan, *How to be a Jewish Mother*, Los Ángeles, Price-Stern-Sloane, 1964 [trad. cast.: *Cómo ser una madre judía*, La Coruña, Sociedad de Cultura Valle-Inclán, 2005].

6 Greenburg, Dan, *How to Make Yourself Miserable*, Nueva York, Random House, 1966 [trad. cast.: *Cómo ser un perfecto desdichado*, Buenos Aires, Hormé, 1971].

7 Gulotta, Guglielmo, *Commedie e drammi nel matrimonio*, Milán, Feltrinelli, 1976.

8 Kubie, Lawrence S., «The Destructive Potential in Humor», en *American Journal of Psychiatry* 127 (1971) 861-866.

9 Laing, Ronald D., *Knots,* Nueva York, Pantheon, 1970 [trad. cast.: *Nudos: paradojas del discurso amoroso*, Barcelona, Marbot, 2008].

10 Maryn, Mike, citado en *San Francisco Chronicle* 28-7-1977, p. 1.

11 Mitscherlich, Alexander y Gert Kalow, *Glück, Gerechtigkeit: Gespräche über zwei Hauptworte,* Múnich, Piper, 1976.

12 Morissette, Rodolphe y Luc, *Petit manuel de guérilla matrimoniale: L'Art de réussir son divorce,* Montreal, Ferron, 1973.

13 Orwell, George, «Revenge is Sour», en *The Collected Essays, Journalism and Letters of George Orwell*, Sonia Orwell y Ian Angus (eds.), Nueva York, Harcourt, Brace & World, 1968, vol. 4, pp. 3-6.

14 Parkinson, Cyril N., *La ley de Parkinson y otros ensayos*, Barcelona, Seix Barral, 1998.

15 —, *Cuidado con los impuestos* y *Al patrimonio por el matrimonio*, Bilbao, Deusto, 1961.

16 Peter, Lawrence J., *Las fórmulas de Peter*, Barcelona, Plaza & Janés, 41992.

17 Potter, Stephen, *The Complete Upmanship; Including Gamesmanship, Lifemanship, One-Upmanship, Supermanship*, Nueva York, Holt, Rinehart & Winston, 1971.

18 Ross, Nancy WiIson (dir.), «The Subjugation of a Ghost», en *The World of Zen,* Nueva York, Random House, 1960.

19 Sartre, Jean Paul, *L'être et le néant*, París, Gallimard, 1943 [trad. cast.: *El ser y la nada*, Buenos Aires, Losada, 2005].

20 Selvini Palazzoli, Mara, y otros, *Il mago smagato*, Milán, Feltrinelli, 1976 [trad. cast.: *El mago sin magia*, Barcelona, Paidós, 2009].

21 Shakespeare, William, *Hamlet,* versión cast. de L. Astrana Marín, Madrid, Alianza, 2011.

22 Spaemann, Robert, «Philosophie als Lehre vom glücklichen Leben», en *Neue Zürcher Zeitung* 260, 5/6-11-1977, p. 66.

23 Thayer, Lee, «The Functions of Incompetence», en *Festschrift for Henry Margenau*, E. Laszlo y Emily B. Sellow (dirs.), Nueva York, Gordon & Breach, 1975.

NOTAS

[1] Los números que van entre corchetes remiten al índice bibliográfico al final del libro.

[2] Datos de 1983 *[N. del E.]*

[3] A fin de evitar malas interpretaciones, citamos lo que el autor constata a este respecto: «Una madre judía no importa que sea judía ni madre. Hasta una camarera irlandesa o un barbero italiano pueden ser madres judías».

[4] El que no lo entienda, que se sumerja en la bibliografía especializada, por ejemplo, Kubie [8].

[5] Por otra parte, lo contrario de la evitación es la búsqueda romántica de la flor azul. La evitación eterniza el problema; la fe en la existencia (nunca demostrada) de la flor azul eterniza su búsqueda.

[6] Los puristas entre los «entrenadores de la comunicación», que suponen cándidamente que existe algo así como una comunicación «correcta» con una gramática que puede aprenderse como se aprende una lengua extranjera, tienen una respuesta a este problema; por ejemplo: «La sopa no me gusta, pero te agradezco de corazón el empeño que has puesto en ella». Solo en los manuales de estos especialistas la mujer abraza al marido emocionada.

PAUL WATZLAWICK, (1921-2007), psicólogo y filósofo estadounidense de origen austriaco, es una de las figuras clave en el desarrollo de la Teoría de la comunicación humana y del constructivismo, así como una referencia en el campo de la terapia familiar y sistémica. Doctorado por la Universidad de Venecia, tras su paso por el Instituto C. G. Jung en Zúrich y la Universidad de El Salvador, fijó definitivamente su residencia en EE. UU., donde colaboró en el Mental Research Institute de Palo Alto y fue profesor en la Universidad de Stanford. Herder ha publicado en castellano la mayor parte de su obra, entre la que destacan *Teoría de la comunicación humana* (escrita con Janet Beavin y Don D. Jackson), *Cambio* (escrita con John Weakland y Richard Fisch) y *¿Es real la realidad?*

SÍNTESIS >>

El arte de amargarse la vida, best seller perenne desde su primera publicación en 1983, supuso el reconocimiento internacional de Paul Watzlawick, una de las figuras clave de la psicología del siglo XX. Es posible que el lector encuentre en esta parodia de la autoayuda algo de sí mismo, su propio estilo de convertir lo cotidiano en insoportable y lo trivial en desmesurado; al mismo tiempo, la obra proporcionará al terapeuta un valioso material.

«Ya es hora de acabar con los milenarios cuentos que presentan la felicidad, la dicha, la buena fortuna como objetivos deseables. Demasiado tiempo han tratado de convencernos de que la búsqueda de felicidad nos deparará la felicidad. […] Nuestro mundo, anegado por las recetas para lograr[la], no puede esperar más a que le echemos

un cable. […] El Estado necesita que el desamparo y la desdicha de la población aumenten constantemente, y esta tarea no puede confiarse a la buena intención de ciudadanos aficionados. […] Llevar una vida amargada lo puede hacer cualquiera, pero amargarse la vida a propósito es un arte que se aprende, y no basta con experimentar un par de contratiempos. […] El presente libro pretende hacer una pequeña aportación, consciente y responsable, para evitar esta catástrofe.»

Desde aquí puedes acceder a la ficha del libro y a la ficha del autor.

Otros títulos de Paul Watzlawick:

El lenguaje del cambio

El sinsentido del sentido

¿Es real la realidad?

La coleta del barón de Münchhausen

Lo malo de lo bueno

En colaboración con Giorgio Nardone:

El arte del cambio

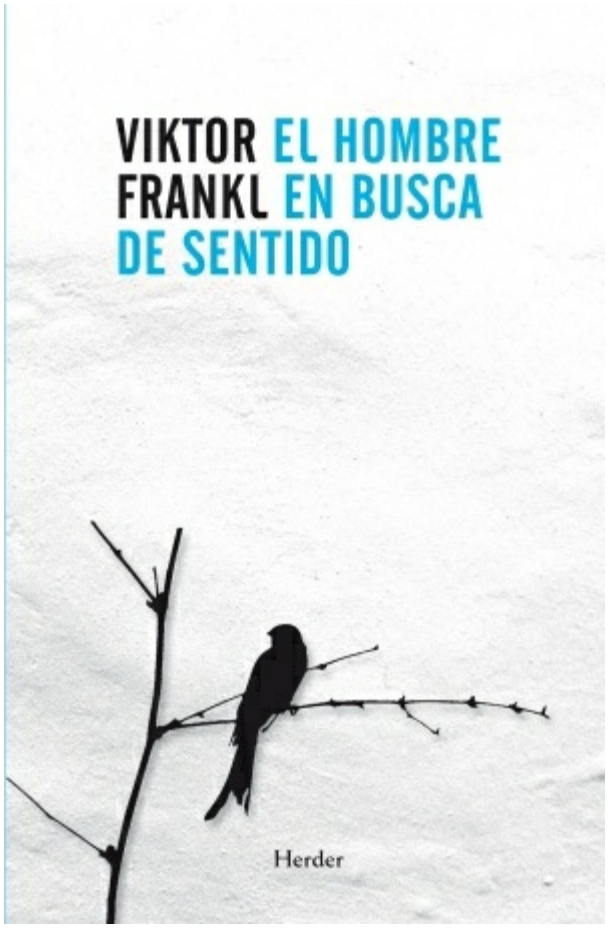
Terapia breve: filosofía y arte

En colaboración con John H. Weakland y Richard Fisch:

Cambio

En colaboración con Janet Beavin y Don D. Jackson:

Teoría de la comunicación humana


VIKTOR FRANKL
EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO
Herder

El hombre en busca de sentido

Frankl, Viktor

9788425432033

168 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

* Nueva traducción*

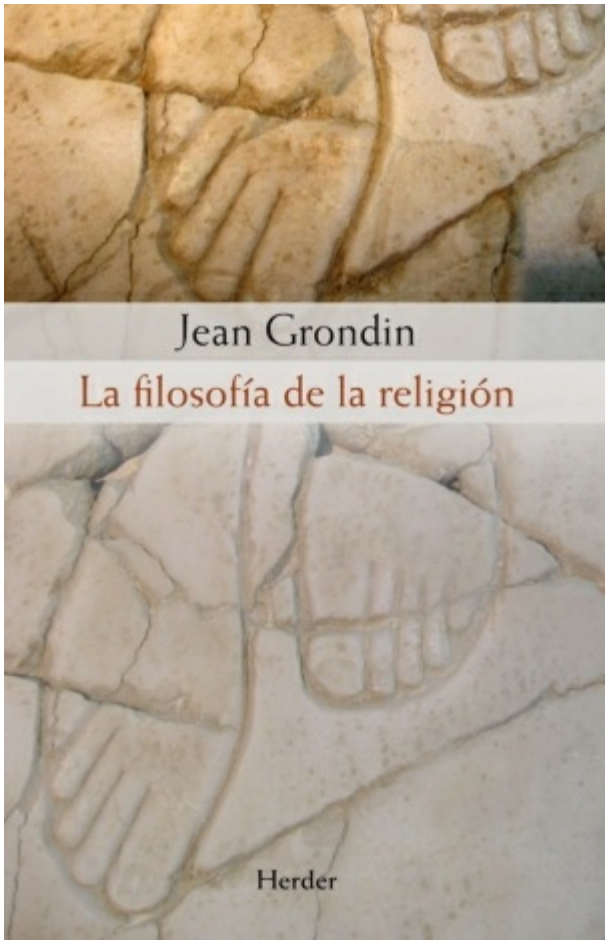
El hombre en busca de sentido es el estremecedor relato en el que Viktor Frankl nos narra su experiencia en los campos de concentración.

Durante todos esos años de sufrimiento, sintió en su propio ser lo que significaba una existencia desnuda, absolutamente desprovista de todo, salvo de la existencia misma. Él, que todo lo había perdido, que padeció hambre, frío y brutalidades, que tantas veces estuvo a punto de ser ejecutado, pudo reconocer que, pese a todo, la vida es digna de ser vivida y que la libertad interior y la dignidad humana son indestructibles. En su condición de psiquiatra y prisionero, Frankl reflexiona con palabras de sorprendente esperanza sobre la capacidad humana de trascender las dificultades y descubrir una verdad profunda que nos orienta y da sentido a nuestras vidas.

La logoterapia, método psicoterapéutico creado por el propio Frankl, se centra precisamente en el sentido de la existencia y en la búsqueda de ese sentido por parte del hombre, que asume la responsabilidad ante sí mismo, ante los demás y ante la vida. ¿Qué espera la vida de nosotros?

El hombre en busca de sentido es mucho más que el testimonio de un psiquiatra sobre los hechos y los acontecimientos vividos en un campo de concentración, es una lección existencial. Traducido a medio centenar de idiomas, se han vendido millones de ejemplares en todo el mundo. Según la Library of Congress de Washington, es uno de los diez libros de mayor influencia en Estados Unidos.

Cómpralo y empieza a leer


Jean Grondin
La filosofía de la religión
Herder

La filosofía de la religión

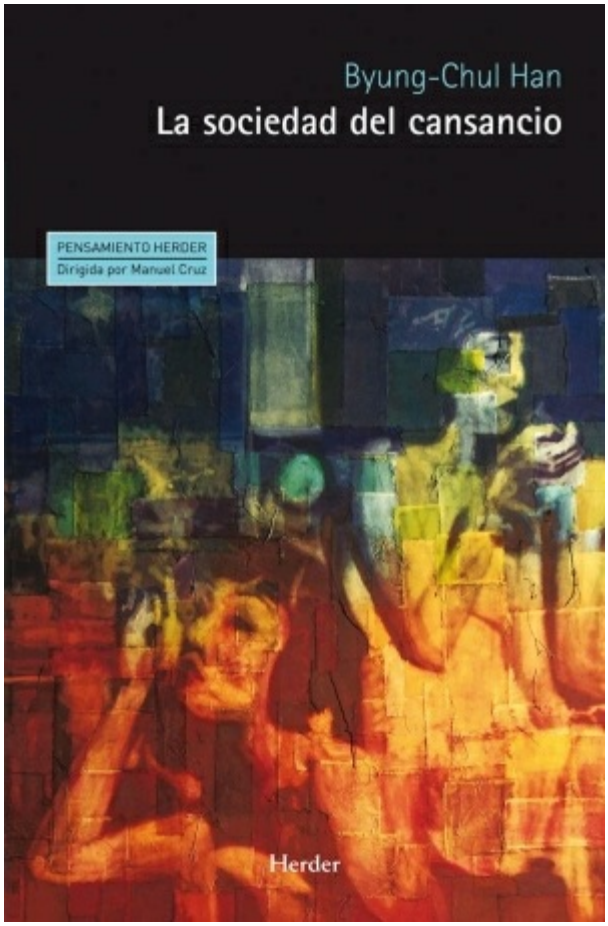
Grondin, Jean
9788425433511
168 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

¿Para qué vivimos? La filosofía nace precisamente de este enigma y no ignora que la religión intenta darle respuesta. La tarea de la filosofía de la religión es meditar sobre el sentido de esta respuesta y el lugar que puede ocupar en la existencia humana, individual o colectiva.

La filosofía de la religión se configura así como una reflexión sobre la esencia olvidada de la religión y de sus razones, y hasta de sus sinrazones. ¿A qué se debe, en efecto, esa fuerza de lo religioso que la actualidad, lejos de desmentir, confirma?

Cómpralo y empieza a leer


Byung-Chul Han
La sociedad del cansancio
PENSAMIENTO HERDER
Dirigida por Manuel Cruz
Herder

La sociedad del cansancio

Han, Byung-Chul
9788425429101
80 Páginas

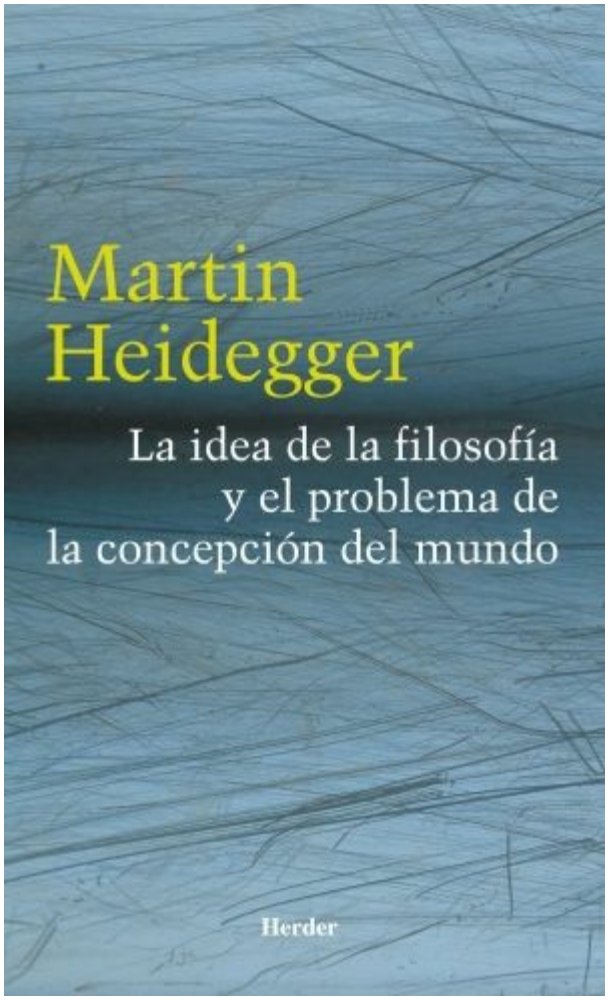
Cómpralo y empieza a leer

Byung-Chul Han, una de las voces filosóficas más innovadoras que ha surgido en Alemania recientemente, afirma en este inesperado best seller, cuya primera tirada se agotó en unas semanas, que la sociedad occidental está sufriendo un silencioso cambio de paradigma: el exceso de positividad está conduciendo a una sociedad del cansancio. Así como la sociedad disciplinaria foucaultiana producía criminales y locos, la sociedad que ha acuñado el eslogan Yes We Can produce individuos agotados, fracasados y depresivos.

Según el autor, la resistencia solo es posible en relación con la coacción externa. La explotación a la que uno mismo se somete es mucho peor que la externa, ya que se ayuda del sentimiento de libertad. Esta forma de explotación resulta, asimismo, mucho más eficiente y productiva debido a que el individuo decide voluntariamente explotarse a sí mismo hasta la extenuación. Hoy en día carecemos de un tirano o de un rey al que oponernos diciendo No. En este sentido, obras como Indignaos, de Stéphane Hessel, no son de gran ayuda, ya que el propio sistema hace desaparecer aquello a lo que uno podría enfrentarse. Resulta muy difícil rebelarse cuando víctima y verdugo, explotador y explotado, son la misma persona.

Han señala que la filosofía debería relajarse y convertirse en un juego productivo, lo que daría lugar a resultados completamente nuevos, que los occidentales deberíamos abandonar conceptos como originalidad, genialidad y creación de la nada y buscar una mayor flexibilidad en el pensamiento: "todos nosotros deberíamos jugar más y trabajar menos, entonces produciríamos más".

Cómpralo y empieza a leer


Martin
Heidegger
La idea de la filosofía
y el problema de
la concepción del mundo
Herder

La idea de la filosofía y el problema de la concepción del mundo

Heidegger, Martin
9788425429880
165 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

¿Cuál es la tarea de la filosofía?, se pregunta el joven Heidegger cuando todavía retumba el eco de los morteros de la I Guerra Mundial. ¿Qué novedades aporta en su diálogo con filósofos de la talla de Dilthey, Rickert, Natorp o Husserl? En otras palabras, ¿qué actitud adopta frente a la hermeneútica, al psicologismo, al neokantismo o a la fenomenología? He ahí algunas de las cuestiones fundamentales que se plantean en estas primeras lecciones de Heidegger, mientras éste inicia su prometedora carrera académica en la Universidad de Friburgo (1919- 923) como asistente de Husserl.

Cómpralo y empieza a leer

JESPER JUUL
NO
Decir no, por amor
Padres que hablan claro:
niños seguros de sí mismos
Herder

Decir no, por amor

Juul, Jesper
9788425428845
88 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

El presente texto nace del profundo respeto hacia una generación de padres que trata de desarrollar su rol paterno de dentro hacia fuera, partiendo de sus propios pensamientos, sentimientos y valores, porque ya no hay ningún consenso cultural y objetivamente fundado al que recurrir; una generación que al mismo tiempo ha de crear una relación paritaria de pareja que tenga en cuenta tanto las necesidades de cada uno como las exigencias de la vida en común.

Jesper Juul nos muestra que, en beneficio de todos, debemos definirnos y delimitarnos a nosotros mismos, y nos indica cómo hacerlo sin ofender o herir a los demás, ya que debemos aprender a hacer todo esto con tranquilidad, sabiendo que así ofrecemos a nuestros hijos modelos válidos de comportamiento. La obra no trata de la necesidad de imponer límites a los hijos, sino que se propone explicar cuán importante es poder decir no, porque debemos decirnos sí a nosotros mismos.

Cómpralo y empieza a leer

Índice

Portada 2
Créditos 3
Índice 4
Nota del editor 5
Prólogo 6
Introducción 7
Sobre todo: sé fiel a ti mismo 11
Cuatro ejercicios con el pasado 13
1) La sublimación del pasado 13
2) La mujer de Lot 14
3) El vaso de cerveza fatal 14
4) La llave perdida o «más de lo mismo» 15
Rusos y norteamericanos 18
La historia del martillo 20
Los guisantes en la mano 25
El hombre que espantaba elefantes 27
Autocumplimiento de las profecías 30
Cuidado con la llegada 32
Si me amases de veras, comerías ajo 36
«Sé espontáneo» 42
Si alguien me quiere, no está en su sano juicio 46
«El hombre debe ser noble, servicial y bueno» 49
Esos extranjeros estúpidos 54
La vida como juego 57
Epílogo 60
Índice bibliográfico 61
Notas 63
Información adicional 64