

Amargarse la vida es fácil

REFLEXIONAR SOBRE LA INFLUENCIA QUE CIERTOS PENSAMIENTOS TIENEN SOBRE NUESTRAS EMOCIONES Y CONDUCTAS NOS AYUDARÁ A SER MENOS PESIMISTAS

Es relativamente frecuente toparse con personas instaladas perpetuamente en la amargura, en la tristeza, el pesimismo y el desinterés. La primera pregunta que nos asalta cuando nos encontramos con estas actitudes es si son el resultado de una insistente acumulación de disgustos, mala suerte, decepciones, engaños y fracasos a lo largo de toda una vida o si más bien se trata de una opción voluntariamente elegida, una posición ante uno mismo y ante los demás que responde a percepciones muy subjetivas, opiniones o incluso a un cierto modo ético-estético de entender las cosas. Todos conocemos a personas empeñadas en encontrar el lado negativo de todo lo que acontece a su alrededor: son los pesimistas tenaces.

Cualquiera de nosotros tiene motivos, casi cada día, para preocuparse o entristecerse. Pero estropear la vida a propósito es una habilidad que se aprende, no es suficiente con sufrir experiencias negativas. Lo peor es que quienes se empeñan en ver el lado negativo de las cosas, además de convertirse en personas infelices, tienen una penosa facilidad para amargar la vida de quienes tienen al lado, especialmente si las víctimas son niños o jóvenes, o dependen emocionalmente de la persona siempre insatisfecha.

Las experiencias desagradables tienden a amarrarnos al pasado y a inhibirnos el futuro, porque nos condicionan y atemorizan. Simplificando un poco, dará igual cómo nos vayan las cosas realmente, porque si mostramos una predisposición negativa y pesimista, los momentos dichosos los tamizaremos en exceso y los percibiremos con desconfianza y reservas, sin anotarlos en nuestro "haber".

Normalmente, los amargados tienden a desempeñar el papel de víctima, en una forma de comunicación interpersonal en la que (casi siempre para captar la energía y atención ajenas), asumen uno o varios de estos roles: **el de persecuidor**, que hace de malo, interroga y es percibido como un listo que lo sabe todo y castiga o humilla a quienes cree que se equivocan; **el de salvador**, que busca que le reconozcan su papel bondadoso pero que a la vez nos pasa constantemente facturas de cuanto hace, y **el de víctima**, cuyo planteamiento de supervivencia y comunicación es dar lástima a los demás, captando su atención mediante la exhibición de su sufrimiento.

Ocasionalmente -circunstancias nos sobran para ello- todos podemos interpretar estos roles y ello no es negativo. Lo que hace peligrar nuestro bienestar emocional y el de quienes nos rodean es que esos papeles los desempeñemos habitualmente.

ando y consolidando nuestra infelicidad. El autor, sabedor de la naturaleza contradictoria y paradójica del ser humano, en lugar de facilitar consejos para alcanzar la felicidad prefiere divulgar fórmulas para conseguir que vivamos anclados en la desgracia. Naturalmente, el propósito es que el lector se percate del error y reaccione de manera contraria a la que proponen esos consejos.

Cómo vivir en la amargura y la infelicidad

- **Créate problemas**, y si no tienes bastante con los tuyos asume como propios los de los demás. Llena tu vida de complicaciones reales o ficticias, y concede gran importancia a todos los sucesos negativos.
- **Piensa que siempre tienes la razón**. Todo es blanco o negro, y sólo existe una verdad absoluta: la tuya. Rechaza de entrada lo que digan los

ESTROPEARSE LA VIDA A PROPÓSITO ES UNA HABILIDAD QUE SE APRENDE

Paul Watzlawick, en su libro "El arte de amargarse la vida" (Herder, 1989, Barcelona), nos ayuda a reconocer nuestro estilo personal frente a determinadas situaciones y nos brinda una oportunidad para reflexionar sobre los procedimientos por los que una persona va construyéndose una vida desdichada. Watzlawick, recurriendo a la ironía, nos enfrenta con los modos en que de manera voluntaria vamos cre-

demás. Si la idea o propuesta no es 100% tuya, deséchala, seguro que no te aportará nada.

- **Vive obsesionado**. Elige un acontecimiento suficientemente negativo de tu memoria, conviértelo en recuerdo imborrable y tráelo a tu mente una y otra vez, hasta que sólo vivas para pensar en ello. Así, las dificultades cotidianas no absorberán tu atención.

QUÉ HACER PARA NO DEJARNOS INVADIR POR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

- Reflexionar sobre la influencia que nuestros pensamientos o interpretaciones tienen sobre nuestras emociones y conductas.
- Identificar los pensamientos que nos hacen sentirnos mal en una situación determinada. La señal que nos avisa de que quizá sea conveniente identificar nuestros pensamientos es la percepción de estados emocionales negativos como ira, angustia, miedo, tristeza... Una vez identificados, debemos controlarlos, objetivarlos, anotarlos en un papel y, en la medida de lo posible, asociarlos a las circunstancias que los crearon, para después reflexionar sobre ellas.
- Analizar estos pensamientos para ver hasta qué punto se corresponden con la realidad y en qué grado nos afectan.
- Finalmente, busquemos pensamientos alternativos a los que nos hacen sentir mal. Los pensamientos alternativos deben ser más racionales y positivos.

→ **El presente no merece la pena, piensa siempre en el futuro.**

Aplaza el disfrute de los placeres de este o aquel momento, porque no puedes saber lo que te deparará el futuro. Confórmate con lo malo conocido y no te arriesgues ante lo bueno por conocer. Tortúrate pensando en todo lo negativo que te podría ocurrir dentro de unos años.

→ **Jamás te perdones.** Llegarás a un punto en el que tan sólo sentirás autocompasión. Piensa que tú eres el único responsable de lo que te ocurre, y nunca creas que hay situaciones que escapan a tu control.

Un alternativa interesante

La psicología científica propone sistemas para abordar este tipo de situaciones. Uno de ellos es la *reestructuración cognitiva*, una técnica cuyo objetivo es identificar, analizar y modificar las interpretaciones o pensamientos erróneos que los sujetos experimentan en determinadas situaciones o tienen acerca de otras personas.

Un pensamiento es un diálogo con nosotros mismos, que contiene afirmaciones sobre circunstancias, temas y personas. Cada una de esas afirmaciones es un pensamiento, que podemos clasificar en dos grupos: los positivos, que nos ayudan a alcanzar objetivos y tienden a crear emociones positivas y nos hacen sentirnos bien; y los negativos, que obstaculizan el logro de objetivos y generan emociones negativas y hacen que nos sintamos mal.

Cada uno de ellos puede ser a su vez racional (si se apoya en datos reales y objetivos) o irracional, si no cuentan con suficientes datos reales y objetivos en qué apoyarse. ◀

