Psicoterapia Integral

El arte de amargarse la vida

Psicoterapia Integral, te recomienda el libro "El arte de amargarse la vida" de Paul Watzlawick, a fin de que tomes conciencia de la maestría que tenemos en dicha faena.

Watzlawick es un teórico constructivista que supone que la realidad va siendo la construcción de nuestros filtros de atención y de la construcción de ideas sobre otras, muchas veces nos alejan de la realidad y sin embargo creemos que nuestra construcción ES el mundo o que somos poseedores de la verdad.

De un modo irónico y humorístico el libro del arte de amargarse la vida reúne una serie de estrategias que habitualmente utilizamos a fin de vivir en el sufrimiento y el dolor.

Watlawick inicia su libro, hablando de la cantidad de literatura, dichos, "sabiduría popular" y eventos sociales y cotidianos que llevan al fracaso de ser feliz, o dicho de otro modo, al arte de amargarse la vida. Cualquiera puede amargarse ante los acontecimientos mundiales, los problemas cotidianos, ayudados por literatura especializada, pero hay algo más sublime que es ser "artista" para amargarse la vida.

He aquí algunas sugerencias para amargarte:

MENÚ

Ser fiel a uno mismo
El pasado
Métete en Problemas
Profecía autocomplidora
Evita el éxito
Confusión entre el lenguaje...o busca más problemas...
Se espontáneo
Realiza teorías e indaga, indaga
La ayuda
Los extranjeros

Ser fiel a uno mismo

La primera máxima es ser fiel a ti mismo, pero si te quieres amargar la vida, no la vivas e incomódate cuando los otros comenten algo que te incumbe y enfádate aunque tengan razón, pues sólo debemos preocuparnos por ser artistas de la amargura de la vida.

Enójate con maestría haciendo distinción entre lo que es y lo que debiera ser, y luego al comprobar que nada es lo que crees, enójate al punto de la furia, pero para tener verdadero talento confunde todas las ideas que tienes para luego traicionarte para seguir sufriendo. Hay que perfeccionar el arte de la desdicha en la propia cabeza, piensa que tu jefe tiene malas intenciones, que tu pareja no te ama tanto. De esta forma, si haces responsables a los demás de todo aquello que no haces por ti, cuanto mejor.

El Pasado

El tiempo sana las heridas, pero si quieres ser desdichado hay cuatro mecanismos a tu disposición

1. La sublimación del pasado. Para lograrlo, no basta recordar el pasado triste, sino verlo como una época bella y perdida que ya no regresará jamás. No hay que perder la oportunidad de sufrir por las relaciones amorosas pasadas aún y cuando ya no tengan arreglo y a pesar de todas las pruebas de que eso no funciona, como el hecho de sentirte mal y de que tus amigos te digan que te dañas, aférrate a la relación y a la posibilidad de reconciliarte. Lo mejor es dejar de hacer todo y sentarte al lado del teléfono a esperar esa llamada. Si esa llamada nunca llega, busca inmediatamente una relación parecida a la anterior.

2. La mujer de Lot Como la mujer de Lot que el ángel le dijo a Lot y a su familia, "Escapa. No mires atrás, ni te detengas. Pero la mujer de Lot miró atrás y se convirtió en estatua de sal. Hay que vivir de esa manera sin permitir que el presente traiga novedades o felicidad, ni que la vida pueda cambiar 180 grados, aférrate al pasado lo más que puedas.

3. Arrepentimiento Si has cometido errores debes pagar por ello con culpa, pero para afinar el tormento debes ser víctima, cuanto mejor si no tuviste cooperación en el asunto. Debes ofenderte ante la idea de remediar la situación y culpar a Dios, al mundo, al destino, a la naturaleza a la sociedad, a los padres, a los parientes y a los

amigos. Escucha canciones deprimentes, presta atención a comentarios del tipo "a este mundo venimos a sufrir". Piensa que es demasiado tarde para arreglar las cosas, ubícate en la torre de marfil pensando que las heridas jamás se van a curar. Un plus de sufrimiento consiste en responsabilizar el pasado incluso del bien y sacar un capital de la desdicha presente.

4. Realiza más de lo mismo No soluciones los problemas, sino que haz más de lo mismo. No veas tus esfuerzos vanos y fallidos como fracasos, al contrario aférrate a estrategias inútiles e ineficaces y triunfa en el arte de la amargura. No comprendas que hasta el menor de los organismos se adapta, evoluciona y cambia. Piensa Y AFÉRRATE a que sólo existe una solución. Ello acarrea una doble obcecación: primero que con el paso del tiempo la adaptación deja de ser lo mejor posible y segundo, que junto a ella hubo soluciones distintas. Esta doble obcecación tiene dos consecuencias: primera, convierte la solución intentada en progresivamente más ineficaz y la situación en progresivamente más difícil; y segunda, lleva el peso creciente del mal a la única consecuencia lógica aparentemente posible, a la convicción de no haber hecho todavía bastante para la solución del mal. La fórmula es fácil, se aplica más cantidad de la misma "solución" y se cosecha más cantidad de la misma miseria.

Metete en problemas

Cuando un norteamericano y un ruso se quieren disculpar, el primero dice que tiene dolor de cabeza y el segundo, en cambio, tiene dolor de cabeza. Esto lo libera de sentirse mal y lo llena de problemas. Métete en todos los problemas que puedas de tal manera que puedas decir, "me vi envuelto en la situación".

El martillo o no acudas a la experiencia sino permite que la ilusión te transporte

Haz historias sobre lo que los demás piensan, sienten y dicen y luego enójate por ello.

Un ejemplo es pensar en pedir prestado un martillo al vecino, luego buscar las razones por las que el vecino no quiere y sobre interpreta su conducta, acuérdate de la sonrisa sospechosa, de la evasiva mirada, profundiza en que tal vez tu vecino trae algo contra ti y que no te lo quiere prestar, finalmente cuando estés furioso, toca a su puerta y grítale todo lo que se merece.

Ejercicio 1 Haz un ejercicio muy sencillo, sentado cómodamente piensa en los semáforos e imagina que tienen luz verde hasta que llegas, con el tiempo y con la práctica, no sucumbas ante tu razón que te dice que hay igual número de semáforos con luz roja y verde, ignórala y concéntrate en los semáforos rojos y piense que lo hacen a propósito porque tu llegas.

Ejercicio 2 Igual que con el ejercicio del semáforo, puedes imaginarte toda serie de desventuras, puedes concentrarte en el por qué la puerta tiene un rayón, concéntrate en que alguien te quería atacar, no compruebes que la fisura pudo ser producida por otra cosa, simplemente elabora una historia de todo lo que le pasa y de que todo está contra ti, tanto las circunstancias como las personas.

Ejercicio 3 Cuando te hayas convencido de algo nefasto, consúltalo con tus amigos y conocidos y recuerda que si alguien quiere dañarte no te lo va a confesar, así que quien se esfuerce por disuadirte posiblemente esté implicado en un complot contra ti, sino ¿Qué necesidad tienen de esforzarse tanto? De esta manera comprueba que no sólo los rusos se meten en problemas, sino que tu también tienes esa capacidad. Si esto no es suficiente busca a un experto que sin comprobar la realidad te ayude a salirte aún más de ella.

Hacer que un problema perdure

Cuando tengas una molestia o un problema, no te distancies de él, al contrario, haz que perdure. Y si la situación cambia muévete de tal forma que el problema continúe con la misma intensidad o que aumente. Ejemplo: si unos niños juegan a la pelota alegremente enfrente de tu casa, pídeles que dejen de hacer ruido y se alejen, en cuanto se alejen trata de observar si causan ruido, si no, camina hasta que vuelvas a oír el ruido y ponte de malas por ello.

La profecía autocumplidora.

Atraemos lo que tratamos de evitar. Para ello necesitamos:

1. Predicción en el sentido más amplio: cualquier expectación, temor, o convicción de que las cosas evolucionaran en ese sentido y no en otro. Esto puede ser producido por algo externo o por un sentimiento interno. Ejemplo: la traición de los demás, pasar por una infidelidad, pensar que los amigos no son sinceros.
2. La posibilidad no debe verse como tal sino como un hecho inminente
3. La sospecha es más convincente cuanto más personas la compartan ejemplo de ello son los países que sospechan que sus vecinos los van a invadir, o que la mercancía va a escasear y como todos la compran, en efecto, escaseará. En síntesis, la profecía de un suceso lleva al suceso de la profecía. La condición es que profetices, que consideres un hecho con consistencia propia, independiente de ti o inminente. De esta forma se llega a donde querías llegar.

Evita el éxito

Todo camino al éxito lleva tropiezos, esfuerzos, sin embargo el éxito, socialmente hablando, se tiene en alta estima, igual sucede con el poder, el reconocimiento y el autoaprecio. Lo contrario, fracaso y vida ociosa se tiene como señal de holgazanería. Tener metas implica que quizá no se logren a pesar de esforzarse. Por lo tanto para triunfar en el arte de amargarte la vida imponte metas ideales, inconcebibles pero que causen admiración. Ejemplo de ello son los enamorados del amor, superan al amante y a la relación. La venganza, entre más grande mejor. Olvídate de que la venganza es la sensación de impotencia, y de que tan pronto se eliminen esos sentimientos, desaparece la idea de venganza. Concéntrate en ella. Redobla esfuerzos en la utopía que significa ningún lado.

Confusión entre el lenguaje digital y analógico o busca más problemas a través del lenguaje ambiguo

Todo lenguaje tiene el sentido literal de lo que se dice y el sentido analógico o de relación de cómo se dice y por qué se dice.

Si alguien nos pregunta si nos gusta como se ve tenemos que decir si o no, y se refiere a nuestro gusto, pero también va implicada la reacción del otro y por no ofender, decimos si, aunque nos parezca no.

Esto es causa de muchos conflictos pues en vez de decir, no me gusta cómo se te ve, pero eso no quiere decir que no me gustes tu.

Evadimos para no dañar y vamos dañando las relaciones. Leer el pensamiento o la clarividencia Las relaciones con el prójimo siempre deben ser complicadas y si no lo son, aquí hay unas estrategias sencillas.

Si alguien pregunta ¿por qué estás enojado? y el otro contesta no estoy enojado, probablemente quien pregunta crea que sea una mentira ya que la pregunta misma contiene una tendencia a adivinar, a sentir más claramente que la persona que la padece.

Si quieres hacer enojar a alguien, dile lo anterior e insiste en ello.
Una táctica que jamás se falla es que cuando el otro quiera aclarar las cosas, no lo permitas, si te pregunta tu esposo ¿por qué te parece que te agredo? inmediatamente dile: ¿ya ves, si fueras menos agresivo no preguntarías?

De esta manera lograrás que en efecto se desquicie o se quede sumido en un silencio lleno de rabia. Una manera más efectiva aún es darle al otro dos elecciones y cuando elija, enójate porque no decidió la otra. Concretamente puedes utilizarlo también para señalar algo a tu cónyuge de manera hiriente y una vez que se enoje, dile: "es broma".

Esto lo sacará de quicio, si no pregúntale a los adolescentes, quienes continuamente lo hacen, si se trata de derechos exigen como adultos, pero para las responsabilidades son niños.

Y recuerda trabajar más en ti para ser desdichado, cuando goces algo o realmente lo disfrutes, recuerda la cantidad de personas que mueren de hambre…

Ser espontáneo

Es imposible que alguien sea espontáneo y a la vez se comporte como a ti te gusta.

Entonces empéñate en sufrir porque la persona amada no te ama como tú te imaginas, recuerda que debes imaginarte ideales inalcanzables pues son mejor vistos por los demás. Exígele a tu mujer que siempre esté a tu disposición evitando su mal humor y sus sentimientos negativos. Esto la hará sentir incómoda y la hará rabiar y así nunca conseguirá su objetivo, lo que te brindará otra oportunidad de ser amargado.

Diles a tus hijos que disfruten de sus deberes y los gocen y si no lo logras, empieza la manipulación hacia ellos hablándoles de todos los esfuerzos que realizas para que ellos estén bien. Hay más variaciones de este ser espontáneo que no fallan como por ejemplo trata de que el otro sea feliz a tu lado, pide una erección precisa y espontánea o también un orgasmo. Recuerda, confunde la obligación y el amor con lo espontáneo.

Realiza teorías e indaga, indaga

Pregunta a las personas por qué te quieren y arriésgate a que no te digan lo que te imaginas. Muchas veces el otro no sabrá que decirte y en otros momentos, no te dirá lo que quieres. Hablar sobre el amor es tan difícil que se llegan a verdaderas paradojas como Kierkegaard y su seductor, quien persigue hasta lo imposible a la amada pero en cuanto ésta sucumbe ante el amor, el otro la rechaza.

En otras palabras, las mujeres son locas pues se deshacen ante tus encantos, todas son locas menos tu mamá. Una manera más directa de lograr lo anterior es enamorarte de un cura, de una persona casada, de una estrella de cine o de un homosexual, es la manera de no llegar nunca y de ahorrarte la desilusión de que quien te quiera merece tu desprecio pues no sabes por qué diablos te quiere.

La ayuda

Ayuda de manera desinteresada y después atorméntate con ideas del tipo ¿qué quería demostrar, por qué quería ayudarlo, qué papel estoy jugando?

Aplica lo mismo al otro, si te ayudan, intenta descubrir las negras intenciones que oculta, sobreinterpreta a los demás y sus acciones.

Y nunca olvides el lema: Nadie ayuda desinteresadamente, recuerda que siempre puedes acudir a los semáforos en rojo y siempre puedes encontrar errores en los demás.

Una relación en donde sólo uno ayuda tiene dos resultados fatales: la ayuda será un fracaso pues el ayudante más fervoroso acabará por abandonar la relación profundamente desengañado y amargado.

Si, en cambio, la empresa ha tenido éxito, el ayudado ya no necesita más ayuda y por lo mismo la relación también se deshace, agotándose su motivo y su sentido. Ejemplos de lo anterior son mujeres que por amor quieren convertir al borracho, jugador o criminal en un dechado de virtudes.

Para que una mujer se sacrifique necesita un hombre problemático y propenso a caer. Esto se llama colusión. Un médico necesita enfermos, una madre hijos, ¿para qué se requiere una pareja entonces? pues para tener "realidad" ya que necesitas de tus sueños vanos.

Esto obedece a dos razones:

1. El papel que él tiene que desempeñar para que yo sea "real", es el papel que él mismo quiere desempeñar para construir su propia realidad. Se supone implícitamente que el otro tiene que ser como yo quiero "paradoja de ser espontáneo"

2. el otro tiene que ser la "realidad" y compensarnos por las acrobacias cometidas.

Psicoterapia Integral

Los extranjeros

Pensar que nosotros somos la medida de todas las cosas, el término medio y el patrón para medir a los demás hace que veamos como raros, ignorantes y mediocres a los demás, a quienes no son como nosotros. No entendemos a los extranjeros y sus costumbres pues pensamos que los normales somos nosotros. Esto nos torna intolerantes, insatisfechos y no da el placer de amargarnos porque las cosas no son como nosotros queremos.

Entonces, ¿has hecho lo suficiente para ser amargado?. Si apenas eres un novato aprendiz te hemos dicho cómo lograrlo. Te deseamos, el mejor de los fracasos.

Tomado del libro: "El arte de amargarse la vida" Paul Watzlawick. Herder. 1992