

¡Amárguese la Vida!

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

Paul Watzlawick escribió alguna vez un libro interesante que se intitula “El Arte de Amargarse la Vida”. En él detalla todo el procedimiento que las personas tenemos, de manera cotidiana para hacer nuestras vidas miserables y amargadas, con todo éxito.

Lo que resulta curioso, es que parece ser mas fácil sentirse mal, que sentirse bien, ¿raro verdad? En todo caso, si quiere tener una vida amargada he aquí unos puntos que puede considerar:

- Encuéntrele lo negativo a todo lo que se le aparezca enfrente, sea persona, animal, cosa o situación. Como nada ni nadie es perfecto, le resultará muy sencillo hallarle algún defecto.
- Considere que los errores son irremediables, catastróficos, y que cada uno de ellos es la señal inequívoca de un pésimo desenlace.
- Concéntrese en lo mala que es su vida, no mire sus logros, sus virtudes y habilidades, total, siempre habrá gente que tampoco los mire y reconozca, entonces, ¿para qué lo va a hacer usted?
- Piense todos los días en las cosas que salieron mal, nunca, por ninguna razón, se le ocurra pensar en lo bueno que le pasó. Este ejercicio requiere mantenimiento diario, hágalo especialmente en las noches, ojala antes de dormir.
- No perdone, ¿para qué?, no vale la pena perdonar a los demás, o a sí mismo, por el simple hecho de ser humanos y por tanto equivocarse. Errar no es humano.
- No sea cortés, pues la mayoría de las personas tampoco lo serán. No pierda su tiempo inútilmente en tratar que los demás sean mejores personas cuando se relacionen con usted.
- Quéjese todo lo que pueda, ese es el verdadero deporte nacional y no es el fútbol, y por nada del mundo, bajo ninguna circunstancia proponga alguna solución al problema. Si

encima alguien tiene la osadía de proponer alguna solución recuerde, usted es más capaz que él y siempre puede hallar un problema más grande que a la solución. ¡Usted puede!

- Si está dentro de sus posibilidades agravar los cosas con gritos, negándose a negociar o a escuchar, hágalo, estas oportunidades son más satisfactorias que llevarse bien con los demás.

En todo caso, si los pasos anteriores no le complacen, puede optar por otra política. Como decía Joaquín Sabina “si lo que quieres es vivir cien años, no vivas como vivo yo”.