

TÉCNICAS PARA AMARGARSE LA VIDA

(Autor: Mikel Agirregabiria Agirre)

Llegar a ser un perfecto depresivo exige toda una vida de dedicación.

Quizá seas tú de esas personas vocacionales que decidieron amargarse la vida. Seguramente habrás logrado ya una buena dosis de aflicción, culpa y remordimiento, pero todo puede empeorarse con modernas técnicas que aporta la psicología. Se reseñan algunas recetas infalibles que aseguran el pleno fracaso vital a quienes las sigan sistemáticamente.

1. SIEMPRE TIENES RAZÓN.

Amargarse la vida a propósito es un arte que se aprende: no se nace atormentado, se hace. Para ello piensa que todo es blanco o negro, y que sólo existe una verdad absoluta: la tuya. Rechaza por norma lo que te digan los demás, sobre todo cuando puedan aportarte algo positivo. Pide que los demás cubran el mundo de alfombras, porque tú no piensas ponerte zapatos.

2. MÉTETE EN PROBLEMAS.

Un verdadero resentido no se excusa diciendo que sufre problemas: los tiene realmente. Gradualmente vete complicándote la vida hasta poder decir, "me veo envuelto en una situación desastrosa". Si no tienes bastantes contrariedades, absorbe las de los demás. Llena tu vida con complicaciones graves y magnifica las menores, procurando otorgar gran trascendencia a cualquier suceso negativo.

3. VIVE TU OBSESIÓN.

Elige algo trivial que te haya dolido, subráyalo permanentemente y no lo apartes de tu pensamiento, hasta que sólo vivas para mantener esa monomanía perturbadora. Además así incrementarás tu inutilidad para resolver las dificultades diarias y tus problemas ciertos crecerán contigo. Cuando tengas un disgusto, no te distancies, haz que perdure. Y si la situación cambia, muévete de tal forma que el problema continúe con la misma o superior intensidad.

4. NUNCA TE PERDONES.

Si perdonar a los demás es difícil, perdonarse a uno mismo lo es más, así que no te esfuerces. Llegarás pronto a la autocompasión. Puedes echar la culpa a los demás, o incluso peor: carga con toda la responsabilidad tú mismo, porque puedes imaginar que todo lo que acontece depende de ti, sin aceptar que hay situaciones que escapan a tu control.

5. RODÉATE DE QUEJUMBROSOS.

Evita a esos inconscientes que -con voluntad y valentía- han superado sus desgracias, sobre todo si pretenden cambiar tu destino de mártir. Reconocerás que la vida sólo es un valle de lágrimas, donde los supuestos alegres son simples estúpidos inconscientes. Frecuenta deprimidos como tú, que comparten que “el mundo va de mal en peor”, para desmotivarte a fondo.

6. AFÉRRATE AL PASADO.

Si quieres ser un desdichado evita que el tiempo sane las heridas con tres métodos. A) Sublima el pasado, pensando que fue la época bella y perdida que ya no regresará, recordando especialmente las relaciones felices cuando ya no tengan arreglo, si bien pueden aportar mucha pesadumbre, esperando por ejemplo esa llamada que sabes que jamás se producirá. B) Haz como la mujer de Lot y conviértete en auténtica estatua de sal, rememorando lo pretérito con nostalgia para impedir que el presente te traiga novedades o felicidad. C) Arrepiéntete de cualquier mínimo error que creas haber cometido, sobre todo si no fue tu culpa, para deprimirte aún más al saber que ya no puedes reparar la actual desdicha.

7. PIENSA SÓLO EN EL FUTURO.

Aplaza los placeres y las alegrías cotidianas pensando que sólo en el lejano futuro las cosas mejorarán. Por supuesto, hasta entonces no debes disfrutar en absoluto. Confórmate con lo malo conocido y no pruebes lo bueno por conocer. Incluso puedes torturarte pensando en todo lo malo que probablemente te ocurrirá y que frustrará el incierto porvenir en el que pusiste tus vanas esperanzas.

8. EVITA EL ÉXITO.

Así como los pequeños logros conduce a triunfos crecientes, sólo si tu camino está plagado de continuos tropiezos y desventuras llegarás a la desdicha total. Plantéate utopías imposibles de forma que tu autoestima no encuentre salida, a fin de que todo apunte a un rosario de fiascos encadenados. Nunca disfrutes con nada, sino que debes buscar infatigablemente qué te falta todavía y por qué sigues siendo un fracasado.

9. BUSCA LA DESGRACIA AUTOCUMPLIDA.

Predice el peor de los temores posibles y convéncete de que los hados te conducirán inexorablemente a su encuentro. Piensa que nadie te aprecia y verás cómo lo consigues. La sola sospecha no debes verla como contingencia posible, sino como un probado hecho inminente. Una buena maldición si te la crees, la crearás y de este modo lograrás un destino fatídico.

10. NO CAMBIES NADA.

Un verdadero amargado es fiel a su condena. Mantén intacto tu resentimiento generalizado, sin permitir que se disipe por consejo de amistades o vecinos,

movidos seguramente por malas intenciones. Obsécate con las repetidas y comprobadas estrategias inútiles e ineficaces, evitando adaptarte o evolucionar. Supón que sólo existe “tu” fórmula de solución, y aplícala en más cantidad para cosechar con profusión la misma miseria.

Hay muchas más recomendaciones: Cultiva tus defectos; nunca preguntes a nadie cómo se encuentra, porque podría pedirte algo; no concedes favores, así evitas llegar la cuenta de lo que te deben; busca culpables y no soluciones; si discrepas de alguien, mejor retírale la palabra para evitar discusiones; di “no” a todo; llévate todos los problemas domésticos al trabajo y viceversa; frunce el ceño para que sepan que desconfías de todos; no seas altruista porque nadie ha hecho nada por ti; las críticas que recibes son porque te odian; en tus relaciones que prime el ojo por ojo y el diente por diente; y si algo parece que va bien, desconfía, porque lo que sube baja, o porque tú serás la excepción de las buenas noticias.

¿Haces todo lo necesario para ser un perfecto desgraciado? Amárgate la vida, y así lograrás amargársela a quienes te rodean.