

# PSICOLOGÍA DE LA INFELICIDAD

Lic. Manuel Saravia Oliver\*

---

## RESUMEN

El autor parte de la premisa que uno de los principales problemas que aquejan a nuestra población es el vacío existencial, la falta de sentido a la vida. Así el hombre se encarga, paradójicamente, de estropear la vida. En tal sentido, propone-irónicamente- un conjunto de fórmulas para vivir anclado en la infelicidad.

Palabras clave: felicidad, metas vitales, responsabilidad.

## ABSTRACT

The author leaves from the premise that one of the main problems that affect people is existential emptiness which is a life with lack of sense. In this way, men are in charge, paradoxically, to spoil his own life. The author proposes - ironically - a set of formulas to live in permanent unhappiness.

Key Words: Happiness, Vital Goals, Responsibility.

---

## INTRODUCCIÓN:

Es cada vez más frecuente encontrarse con personas que viven constantemente en la amargura, tristeza, pesimismo y desinterés.

Vivir en un mundo globalizado propicia que uno de los problemas de nuestro tiempo sea que las personas se encuentren atrapadas en una penetrante sensación de falta de sentido, que es el síntoma más relevante de la neurosis colectiva: **el vacío existencial**.

Nuestra sociedad industrial se empeña en satisfacer todas las necesidades, nuestra sociedad de consumo se afana incluso, en crear necesidades para poder satisfacerlas, pero la más humana de todas las necesidades del hombre **-encontrar sentido a su vida-** queda sin ser satisfecha. Puede que mucha gente tenga lo suficiente para vivir, pero no tiene suficientemente claro para que vive.

Cualquiera de nosotros tiene motivos casi en el día a día, para preocuparse o entristecerse. Pero estropear la vida a propósito es una habilidad que se aprende.

Las experiencias desagradables tienden a amarrarnos al pasado y a inhibirnos el futuro. Dará igual como

nos vayan las cosas, porque si mostramos una predisposición negativa y pesimista, los momentos dichosos quedarán empañados y los percibiremos con desconfianza y reserva, lo que nos hará personas infelices, quienes tienen una penosa habilidad para invitar a sentirse mal a las personas que tienen al lado.

El ser humano, aún existiendo "*en desazón*", tiene ante sí un amplio horizonte cuando se pregunta en serio por el sentido de su vida.

Por no descubrir con la debida lucidez dicho horizonte, buen número de jóvenes actuales no logran superar la decepción y el vacío existenciales y se evaden al mundo irreal de la diversión, la droga, el placer fácil y superficial... Por significar una salida de sí en falso, esa forma de evasión aboca al vacío. Este género de vacío no puede llenarse con el ejercicio de una libertad de maniobra absoluta, ni con el consiguiente permisivismo y consumismo hedonista, que inspiran una actitud pasiva e irresponsable ante la vida .

Esta conducta irresponsable significa una huída de la realidad, que lleva al vacío existencial y la destrucción de la personalidad.

La existencia humana ha de ser vivida "como una empresa finalista" Por eso "no basta con pasarlo bien, hay que hacer algo valioso para que la vida se perciba como digna de ser vivida" . El hombre, según la Biología actual más cualificada, es un "ser de encuentro", vive como persona, se desarrolla y madura como tal al crear modos de unión elevados con las realidades de su entorno. Tiene que "salir de sí" para ganar su identidad personal y desarrollarse cabalmente. Este desarrollo es bloqueado por la fijación fascinada en las experiencias placenteras, ya que "la búsqueda del placer es individualista y egoísta" .

Para hallar una salida a la asfixiante situación de "aislamiento ético" en que se halla una parte de la población actual, debemos distinguir cuidadosamente las distintas formas en que podemos salir de nosotros mismos sin evadirnos y alienarnos.

El joven desilusionado que se entrega a realidades que le fascinan o seducen sale de sí en sentido negativo, porque pierde la libertad interior, se lanza por la pendiente del vértigo y queda succionado por el vacío y la soledad. En cambio, si sale al encuentro a una realidad que le ofrece posibilidades creativas -de tipo ético, estético, religioso...-, deja de ser un iluso porque se ve lleno de la ilusión que nos produce crear formas elevadas de unidad.

Estas consideraciones nos permiten comprender hasta qué punto, el mero poseer bienes, disponer de libertad de maniobra, moverse en un ambiente permisivista ... nos aleja de la auténtica felicidad porque nos divierte, en el sentido de que nos descentra, ya que el único centro del hombre es el campo de juego que crea al relacionarse con realidades valiosas, que le ofrecen posibilidades para desarrollar su capacidad creativa.

La psicología científica propone alternativas para abordar este tipo de situaciones. Nos ayuda a reconocer nuestro estilo personal frente a determinadas situaciones y nos brinda una excelente oportunidad para detectar sobre los procedimientos y formas por los que una persona va construyéndose una vida desdichada. Es decir enfrenta los modos en que de manera voluntaria vanos creando y consolidando nuestra infelicidad.

### ¿A QUIENES ME DIRIJO?

- A quien no sabe por qué y para qué vive, o cual es el sentido de su vida. Y va caminando sin rumbo, impulsado por la corriente anónima de las modas, sin comprometerse con nadie ni con nada, balanceándose en la indefinición.
- A quien vive esclavizado por el dinero, por acumular bienes materiales en los que pone su seguridad y la de su familia.
- A quien vive en continua tensión para dar figuración y quema sus energías en representaciones desgastadoras de hombre exitoso.
- A quien se tensiona en el trabajo por la ansiedad de satisfacer a la empresa en sus requerimientos de eficiencia y éxito.
- A quien vive acelerado con una agresividad avasalladora por la tensión de la competencia implacable a que lo somete el mercado .
- A quien lleva las tensiones al hogar y deteriora la vida familiar.
- A quien se apega a las personas o a las cosas.
- A quien por sus falsas creencias ve las cosas lleno de miedos, preocupaciones, ataduras, de conflictos y de culpabilidad.

Es decir, nos referimos al hombre actual que no vive sino que es vivido, que piensa, siente, decide y actúa, "lo que se piensa", "lo que se estila". Al ser neutro que no tiene vida, gustos, pensamientos e iniciativas propias, donde existe una ausencia tremenda de: "lo que yo pienso", "lo que a mi me gusta", "lo que yo quiero".

Se puede entonces hablar de una emergencia de salud espiritual, ya que las cosas no van bien y las personas se desesperan y cometen más errores, por lo que las consecuencias de la impaciencia, del odio, de la intolerancia, de la incomprensión, del apego, de la desconfianza o la falta de fe, de la tristeza o de la deshonestedad reafirman la infelicidad.

No hay estadísticas, pero basta que me conste tanta gente que ha elegido la desdicha, para sospechar que la felicidad puede ser insoportable. Y viciosamente: a más infelicidad, más enardecimiento. La razón es misteriosa: son personas que, por su inteligencia y su cultura, están conscientes de las consecuencias de su elección, que hicieron inmersas en una dicha que están incapacitadas para reconocer. Es triste: nunca

han sabido siquiera que existe. Hay una fuerza (¿histórica? ¿histérica? ¿metafísica?) más poderosa que la felicidad, por lo que me aterra que un día se apodere de mí también.

A los que ya eligieron la infelicidad, me duele informarles que una de las cosas que me impiden esa opción es que no tiene regreso. Pero hay una dudosa consolación: el infeliz irradia infelicidad, pues el pobre cree que la felicidad consiste en la desdicha de otro. Lo único malo es que esto es eficaz solo con los demás desventurados. Los dichosos están demasiado distraídos para darse cuenta de la infelicidad. Y cuando la perciben -porque los infelices los han invadido por la fuerza o por astucia-, experimentan una mezcla caótica de irritación, lástima y risa. Lo que constituye la piedra de toque de la infelicidad.

La infelicidad es producto del sufrimiento solo coyunturalmente. La pusilanimidad, en cambio, la crea estructuralmente. Uno puede estar muy triste por la muerte de su novia, pero no es, esencialmente, un infeliz. El sufrimiento interrumpe la felicidad, pero puede ser pasajero. Cuando el pusilánime escoge la infelicidad, la eleva a esencia y el adjetivo 'infeliz' deviene sustantivo.

Una de las infelicidades del infeliz voluntario es no poder impedir esto que le digo en su cara, porque, por definición, no puede confesar su estado. Es un derrotero grotesco, porque está condenado al triunfalismo.

Lo mejor es seguir estas instrucciones inconscientemente. Así ni siquiera se explica su desdicha.

En esta oportunidad, recurriendo a la ironía, dada la naturaleza contradictoria y paradójica del ser humano, en lugar de divulgar consejos para alcanzar la felicidad, divulgaré fórmulas para conseguir vivir anclados en la desgracia. Naturalmente el propósito es que se percaten del error y reaccionen de manera contraria a lo que se propone en los consejos.

## COMO VIVIR EN LA AMARGURA Y LA INFELICIDAD

### 1. Créate problemas.

- Si no tienes bastante con los tuyos, asume como propios los de los demás.

- Llena tu vida de complicaciones reales o ficticias.
  - Concede gran importancia a todos los sucesos negativos.
2. Piensa que siempre tienes la razón.
    - Solo existe una verdad absoluta: la tuya...
    - Rechaza lo que digan los demás...
    - Si la propuesta no es 100% tuya no merece la pena.
  3. Vive obsesionado.
    - Elige un acontecimiento negativo de tu memoria, conviértelo en un recuerdo imborrable y tráelo a tu mente una y otra vez.
    - Solo vive para pensar en ello.
    - Que las dificultades cotidianas no absorban tu atención.
  4. El presente no merece la pena, piensa siempre en el futuro.
    - Aplaza el disfrute de los placeres.
    - Confórmate con lo malo conocido y no te arriesgues ante lo bueno por conocer.
    - Tortúrate pensando en todo lo negativo que te podría ocurrir los próximos años.
  5. Jamás te perdones.
    - Llegaras a un punto en que tan solo sentirás autocompasión.
    - Piensa que tú eres el único responsable de lo que te ocurre.
    - Nunca creas que hay situaciones que escapan a tu control.
  6. Es absolutamente necesario ser amado y aprobado por los demás.
    - En todo momento.
  7. Debes ser infaliblemente competente y perfecto.
    - En toda actividad que emprendas.
  8. Las cosas deben ir por el camino que te gusta.
    - Es horrible, terrible o catastrófico que las cosas no sean así.
  9. Evita enfrentarte a las dificultades y responsabilidades.
    - Rechaza el compromiso y la autodisciplina
  10. Preocúpate y pertúrbate
    - Ante algo peligroso y amenazante

11. Tu pasado sigue siendo importante
  - Debe seguir determinando tus sentimientos y conductas del presente
12. Las personas deben ser mejores de lo que son
  - Es horrible y espantoso no encontrar rápidamente soluciones buenas a los problemas de la vida
13. La inercia y la no acción te llevarán a alcanzar la felicidad
  - Disfruta de ti mismo pasivamente y sin comprometerte
14. Todas las cosas deben estar ordenadas
  - Debes estar seguro de ello para sentirte bien
15. La calificación global que te das a ti mismo como ser humano depende de la perfección de tus acciones.
  - También de la aprobación que te den los demás
16. Desvívete por la sensación de que siempre hay alguien "mejor" que Tú.
  - Conozco personas bellas, ricas, talentosas y exitosas, que se han asegurado una infelicidad vitalicia por no dejar de sentir que hay alguien más bello, rico, talentoso, exitoso. La perfección se alcanza cuando no ve esas propiedades en los demás y entonces las inventa. Dos notas:
    - Los acomplejados no son producto del ambiente sino de una estructura que no sé si es innata, pero sí que es fundamental;
    - Los acomplejados sufren muchísimo, así:
17. Abandona a los tuyos para conservar o adquirir una posición.
  - Pretextos sobran. Un árbol puede crecer durante cien años y tú puedes cortarlo en media hora. Una amistad, un amor, de años, puede perderse por una deslealtad de segundos. Dejar u ocultar a los amigos del barrio o a un padre o a una novia que usted siente medio metro más allá.

Esto garantiza

- Un desierto afectivo, pues si acaso, alguna vez llegó a ser sincero con un amor bonito, esta elección lo cancela hasta del pasado;
- Soledad, pues no hay nadie más solo que un traidor, así viva rodeado de gente. Igualmente

despreciado por los traicionados y por los beneficiarios de la traición, nadie lo puede querer o no percibe ningún querer porque ya no puede amar; asimismo,

- Hace infelices a quienes lo aman, a menos que los engañe toda la vida -recuerde que Tú debes ser oportunista-; esto garantiza, en fin,
- Mucho odio hacia Ud. y la falsedad de todas sus relaciones
- La incapacidad de disfrutar las dichas que le ofrece su posición, pues Ud. las tiene para ostentarlas ante gente extraña y no para sí y los suyos, que es para lo que se tienen las dichas. Así la posición ya no es un triunfo sino un fracaso.

Aclaro: la posición no causa infelicidad, sino el modo en que se asume. Por último: esta opción no pueden aprovecharla sino personas de origen pobre, algo que, diga lo que diga no tiene nada de malo, pero que, haga lo que haga, siempre se nota: los pobres lo perciben rico y los poderosos -que son los únicos que a Ud. le interesan- lo perciben pobre y se burlan, a sus espaldas y tal vez en sus narices. Es antipático decirlo, pero ¿para qué se expone, pues? Se obtienen así dos ventajas adicionales: ridículo y ansiedad. Infeliz, ansioso y ridículo, ¡una obra maestra!

Entonces:

- Haga el amor con fines distintos al amor. Se puede -se debe- hacer el amor a quien solo se desea. Ello produce un estado comparativo de felicidad: en cualquier caso es mejor hacerlo que no hacerlo.. Mas cuando se hace el amor a quien se ama el sexo se vuelve un estado absoluto, como tener un hijo, que no puede compararse con nada. Si usted despilfarras ambas alternativas, se garantiza una miseria síquica incomparable. La misma de quien compra un marido, o una esposa, que es como comprar un álbum de figuritas lleno. O robárselo, cual corrupto. Empátese, pues, y preferiblemente cácese, con una persona que no ame.
- Viva para mantener la salud. No lo contrario. Este proyecto, como los otros, es un disparate: renunciar al placer para tener salud y entonces no poder disfrutar el placer que se puede gozar con salud porque daña la salud, etc. Así la salud

se vuelve un fin en sí mismo, es decir, se vuelve inútil. Esto se perfecciona con abundantes razones de ahí.

- Esconda su talento para no ofender un ambiente mediocre y poderoso. Esto alcanza su perfección cuando nadie se lo ha pedido. Así absorbe la mediocridad general y la duplica con la que necesita para tomar esta decisión. Y vive una vida ajena en lugar de la que le tocó.
- Adopte una doctrina irreductible, sin creerla (esto es imprescindible), Ello produce una ansiedad permanente, pues es desmentida sistemáticamente por la realidad, termina descalabrándose y entonces Ud. hace el ridículo del siglo. Así las religiones, el marxismo, el psicoanálisis y el neoliberalismo dogmáticos, a cuyas abstracciones la realidad, esa testaruda, no se adaptó nunca. El problema no es la teoría sino la histeria. Ello le garantiza una completa distracción cuando la felicidad llame a su puerta. Las teorías incompletas son como la idea falsa que tienen las moscas del vidrio: una súbita solidificación del aire y no tienen recursos intelectuales para cambiar de hipótesis. Apoteosis: cambie el marxismo iracundo por el neoliberalismo ultramontano.
- Lea o, mejor, escriba poesía en vez de vivirla. Es como pagar para sentarse a ver a otro comer.
- Hágase culto solo para distinguirse del ambulante de la esquina. Si se hizo culto solo para eso, no supera el nivel del ambulante, él ni se entera -porque nadie es superior a nadie por ser culto- y Ud. sufre sintiendo en él parte de Ud. La parte más inauténtica, por cierto: mientras él es ambulante de veras, Ud. no es ni culto, es decir, una persona informada, ni ambulante, es decir, un profesional de la felicidad. Ni todo lo contrario tampoco.
- Si pertenece a una minoría, racial, sexual, regional, ocúltelo; así el sufrimiento deviene en infelicidad.
- Tómese en serio cosas como ser surfista, poeta, musulmán gasfitero. Como nada de eso es más importante que ser, Ud. se garantiza una de tres: la indiferencia, el desprecio o la risa de sus congéneres.
- Confunda riqueza con dinero. Si a Ud. no le importa vivir modestamente, Ud. ya es feliz: puede disfrutar el lujo, pues no depende de él. En cambio, si se impone el lujo como condición

sine qua non, se garantiza el terror de perderlo y de perderse junto con él y de no tenerlo por lo placentero sino por lo ostentatorio.

- Y la imprescindible: venda su primogenitura por un plato de lentejas. Ud. no entiende que las únicas cosas que justifican la vida son las que no sirven para nada: amar, oír un adagio o comerse un dulce. O peor: hágalo por la quimera de un plato de lentejas, así pierde su primogenitura por nada, como ha hecho tanta gente que conozco. Es decir, la forma suprema de la infelicidad, pues es la forma suprema del auto-desprecio.

### CONSIDERACIONES FINALES

Como se ve, defino la felicidad por lo que ella no es. Por dos razones: los infelices no entienden una definición positiva (¿ven, infelices, que no la entienden?) y los felices no la necesitan (¿verdad, felices?)

Nos convencemos a nosotros mismos,  
De que la vida será mejor después...  
Después de terminar la carrera...  
Después de conseguir trabajo...  
Después de casarnos...  
Después de tener un hijo,

Y entonces después de tener otro.  
Luego nos sentimos frustrados  
porque nuestros hijos  
no son lo suficientemente grandes,  
y pensamos  
que seremos felices cuando...  
Crezcan y dejen de ser niños.  
Después nos desesperamos  
porque son adolescentes  
difíciles de tratar.  
Pensamos : Seremos más felices  
cuando salgan de esa etapa.  
Luego decidimos que nuestra  
vida será completa cuando...  
A nuestro esposo o esposa le vaya mejor.  
Cuando tengamos un mejor carro...  
Cuando nos podamos ir de vacaciones...  
Cuando consigamos el ascenso...  
Cuando nos retiremos...

La verdad es que...  
No hay mejor momento  
para ser feliz que  
AHORA mismo.  
Si no es ahora ¿Cuándo?  
La vida siempre estará llena de luegos,  
de retos.  
Es mejor admitirlo y decidir  
Ser felices ahora, de todas formas  
no hay un luego.  
Ni un camino para la felicidad.  
La felicidad es el camino y... es ahora.  
Atesora cada momento que vives,  
y atesóralo mas porque lo compartiste  
con alguien especial.  
Tan especial que lo llevas en tu corazón...  
Y recuerda que ...  
El tiempo no espera por nadie.

Así que deja de esperar hasta que termines la  
Universidad, hasta que te enamores, hasta que  
encuentres trabajo, hasta que te cases, hasta que ten-  
gas hijos, hasta que salgan de casa, hasta que te divor-  
cies, hasta que pierdas esos diez kilos, hasta el viernes  
por la noche o el domingo la mañana; hasta la prima-  
vera, el verano, el otoño o el invierno o hasta que te  
mueras para decidir que no hay mejor momento que  
para ser feliz.

Trabaja como si no necesitaras dinero.  
Ama como si nunca te hubieran herido y baila  
como si nadie te estuviera viendo.  
La felicidad es un trayecto...  
No un destino...  
**Que seas Feliz} ¡Hoy ...y en adelante!**

\* Instituto Gestalt de Ilma S.A.C. Diez Canseco 420-422 4to. Piso-Miraflores  
Av. José Pardo 182 Of. 1105 - Miraflores Telf: 4459823 241-5015  
Telf: 791-3052  
gestaltdelima@infonegocio.net.pe  
www.institutogestaltdelima.net