

25

lecciones

Xosé Manuel
Domínguez
Prieto



para ser
infeliz

Diseño: Estudio SM

© 2018, Xosé Manuel Domínguez Prieto

© 2018, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A.

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppcredit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.es

ISBN 978-84-288-3299-1

Depósito legal: M 23784-2018

Impreso en la UE / *Printed in EU*

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.

PRESENTACIÓN

¿Por qué somos infelices cuando se supone que «deberíamos» ser felices?

Aristóteles, un filósofo griego de hace veinticinco siglos, que no ha dejado de tener vigencia desde entonces –¡y lo que le queda!–, decía en su *Ética a Nicómaco* que la felicidad no consiste tanto en conseguir metas –placeres, riquezas, honores, éxitos– cuanto en un estilo de vida, en un modo de vivir. Dándole la vuelta a esta constatación, podremos afirmar que la infelicidad tampoco consiste en no haber conseguido riqueza, honores, placeres o éxitos, sino en un estilo de vida.

Lo que pretendemos mostrar aquí es la verdad de este aserto: si somos infelices –más o menos–, es gracias al modo de vida que estamos llevando. Es decir: por muy extraño que le parezca, amigo lector, somos los autores de nuestra infelicidad. Como lo oye. Es nuestra propia biografía, esa que construimos día a día, la que explica la causa de nuestra infelicidad. No mire fuera: en su interior se encuentra la verdad. Y no le digo esto, recuérdelo

cuando haya algo en lo que se vea reflejado, para que se sienta culpable. No se enfade. Este no es un libro que pretenda moralizarle. Se trata, más bien, de un pequeño itinerario de psicología inversa que yo mismo he recorrido descubriendo cómo los momentos en que he sido infeliz me los he ganado a pulso.

No osaré, como hacen algunos insensatos, decirle a usted cuál es el «secreto de su felicidad», ni me atreveré –como en esos libros de autoayuda (económica a su autor) que tanto prometen y tan poco ofrecen– a mostrarle el camino de la felicidad. Pero sí me atrevo a señalarle por qué hay aspectos de infelicidad en su vida, cómo lo ha logrado; y, si no lo ha hecho, cómo puede hacerlo. Y todo esto en veinticinco cómodas lecciones.

Por tanto, la pretensión de las páginas que ahora tiene el lector por delante es mostrarle los modos concretos mediante los que puede llegar a ser infeliz. Para unos, por tanto, este libro puede ser una guía sencilla para lograr este objetivo. Para otros, este libro puede ser espejo en el que empiecen a verse reflejados sus modos de vivir, descubriéndose a sí mismos como los autores exitosos de su actual infelicidad. Leyéndolo, otros se animarán a aconsejárselo a algún amigo para que sus páginas le puedan aprovechar. El camino, en todo caso, es apasionante.

Cada uno de nosotros tiene un solo camino para ser pleno, feliz, integrado, realizado: el camino de responder afirmativamente a lo que exige ser persona y a su propio camino personal. Pero hay muchos modos de no ser pleno ni feliz. Y son más cómodos. En realidad, los caminos de la infelicidad son falsos atajos para la felicidad. A analizarlos y reírnos juntos vamos a dedicar las páginas que siguen. ¡Que tenga una fértil lectura!

XOSÉ MANUEL DOMÍNGUEZ PRIETO

I

MALOGRE SU VIDA

Como le decía, no estaba desacertado Aristóteles al decir que la felicidad depende de cómo se viva. Por eso podríamos establecer la hipótesis verosímil de que, en general, la infelicidad procede de no vivir adecuadamente como persona. Si me permite, se lo voy a explicar con un ejemplo. Su vida es como una partida de ajedrez. La vida lleva las fichas blancas y usted, las negras. La vida lleva la iniciativa: usted no ha elegido cuándo nacer, ni sus cualidades, ni su familia, ni su país, ni sus circunstancias. Pero, a partir de ahí, entra usted en juego, moviendo sus fichas a su antojo, aunque siempre teniendo en cuenta lo que hacen las blancas.

Por supuesto, usted puede mover sus fichas como quiera, con el objetivo que quiera, en el orden que quiera. Pero no hay más remedio que someterse a unas determinadas reglas, que son pocas y muy sencillas, pero sin las cuales el juego no se podría desarrollar. Igual sucede con su vida personal: usted puede elegir el estilo de vida que quiera. Pero, si pretende que su vida entre en juego, ha de hacerlo

con las reglas mínimas propias del ser persona. No son reglas físicas ni morales. Son las reglas que derivan del hecho de que usted es persona y no otro tipo de ser. Por tanto, si quiere ser infeliz, ha de procurar no vivir como persona en algún aspecto, saltarse las reglas. Sea rebelde contra usted mismo. A continuación le mostraré los principales caminos para esta «autorrebelión antropológica».

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	7
I. MALOGRE SU VIDA	11
1. A la infelicidad mediante la inmadurez	13
Autocentración	14
Rumia	14
El más importante	16
Baja autoestima	17
Victimación	21
2. Ponga en juego solo una dimensión de su vida	23
3. Pruebe a abandonarse	35
4. Fabríquese su propio personaje	39
5. Hágase «adultescente»	49
6. Viva sin identidad	53
7. Viva el nihilismo	55
Adquiera falsos sentidos	57
Conviértase en su dios	60
Nihilismo radical	62
8. Consiga tener malas relaciones	65

9. El individualismo: un valor seguro ..	75
10. Olvídense de su interioridad	79
II. ACTITUDES CLAVE PARA LOGRAR UNA INFELICIDAD DURADERA	
11. Qué hacer ante los problemas	93
Ante los problemas, quéedese paralizado	94
Ante los problemas, huya	96
Compulsiones, violencia y otras formas de reacción desproporcionada	100
12. ¡Aférrese!	103
13. No admita lo inesperado. Cíérrese a lo no planeado	107
14. No se autolimite. Acostúmbrese a no decir «no»	111
15. No acepte el dolor	115
16. Deje lo real para vivir en la ficción ...	119
17. Haga que su dolor sea más grande que usted	125
18. La puerta del infierno	129
19. Cultive actitudes tóxicas en sus relaciones	133
20. Aumente su torpeza emocional	139
21. Cultive sus ideas negativas	147
22. Anestésiese	153
Anestesia futbolátrica	154
Anestesia digital 3.0	156

III. CAMINOS TORTUOSOS PARA LA INFELICIDAD	165
23. A la infelicidad mediante la ansiedad y la fobia	167
El camino de la ansiedad	167
El camino de las fobias	177
24. A la infelicidad fomentando su tristeza	183
¿Melancolía o depresión?	183
¡Manos a la obra! Camino de la «depresión autoinducida» o tristeza cultivada	188
25. A la infelicidad cultivando una personalidad paranoide	197
Primer paso: búsquese un enemigo ..	197
Segundo paso: nuevas actitudes ante los demás	202