



FORMAS *peligrosas* DE VER LA VIDA

El mundo es el mismo y cada uno lo vemos de una manera. Entenderlo como un desgaste, una competición o una carrera provoca cansancio y malestar innecesario.

Por *Jenny Moix*. Ilustración de *Gabi Beltrán*

Vivimos la vida según la vemos. Así que la gran pregunta es: ¿cómo la vemos? Pues a través de una visión que se encuentra lejos de ser lógica y racional. Está claro: el mundo es uno, y en cambio todos y cada uno de nosotros lo ve de forma distinta. Y en el

fondo, nuestra sensación más íntima es que nosotros lo percibimos tal y como es, y el resto de forma distorsionada. Nos equivocamos porque incluso nosotros, aunque no nos lo parezca, distorsionamos. Si todos tenemos una visión deformada, podríamos pensar que vivir

la vida de una forma más o menos plena podría depender del grado de distorsión de nuestras gafas, pero la clave no está en *cuánto* deformamos la realidad, sino en *cómo*.

Nuestro lenguaje delata que una de las formas en que desfiguramos la visión de la vida es a través de las metáforas: "vivo en una cárcel", "trabajo como una máquina", "los acontecimientos me arrastran"...

Las metáforas con las que describimos nuestra existencia determinan cómo la vivimos. Así podríamos decir que existen metáforas que pueden resultar útiles para vivir y otras más bien devastadoras. Vamos a analizar algunas de las principales metáforas de este segundo tipo que, en nuestra cultura, impregnan nuestra visión de la vida y constituyen un gran generador de estrés.

LA VIDA DESGASTA ENERGÍA

"La vida es un largo camino hacia el cansancio".

(Samuel Butler)

Cuando volvemos de vacaciones, una expresión muy común es: "Me ha ido fenomenal porque he cargado pilas". Esta simple frase implica que vemos la vida cotidiana, el trabajo, como algo que nos desgasta y nos va consumiendo energía, hasta que llegan las vacaciones y volvemos a cargar las pilas, para que su energía se vaya consumiendo otra vez a la vuelta del trabajo, y así la vida se convierte en un ciclo de consumir y cargar energía. Si vemos la vida de esta manera, cuando estemos cansados, la solución que primero nos vendrá a la mente es tomarnos unos días de descanso para volver a cargar. No veremos otra opción.

¿Realmente es útil ver la vida de esta forma? Quizá la solución no resida en el descanso. Sabemos que la forma en que definimos el problema es esencial para descubrir las soluciones. ¿Tenemos que partir de la idea de que el agotamiento se encuentra implícito en el trabajo o en la vida cotidiana? Probablemente, si no partiéramos de esta idea, la solución no sería el descanso, sino que vendría por otros caminos.

“¿Cómo vamos a vivir el presente si lo que queremos es terminar lo que estamos haciendo en cada momento?”

LA VIDA, CARPETAS PARA CERRAR

“El hombre corriente, cuando emprende una cosa, la echa a perder por tener prisa en terminarla”. (Lao Tsé)

“Estoy muy contenta porque hoy he cerrado muchos temas”. Esta frase es habitual en muchos de nosotros. La metáfora en este caso sería: la vida como temas a cerrar o listas de tareas a tachar. Si nos fijamos, cuando escribimos una lista de **trabajos a realizar**, nos produce un especial goce ir tachándolos. Parece como si el placer no estuviera en realizar proyectos sino en acabarlos.

No sólo tenemos interminables listas de obligaciones, sino también largas listas de actividades de ocio que, de alguna forma, sentimos como una presión. Como muy bien describía Javier Marías en las páginas de este semanal: “Es tanto el afán por estar al día y tan breve el reposo permitido a los libros, las películas, las exposiciones o la música, que a veces tengo la impresión de que tanto los críticos como los lectores y espectadores se pasan la vida tachando de una lista interminable o escribiendo apresuradamente al lado de cada nuevo título: Visto, Leído, Oído, y ahí se acabó todo”.

Así no sólo tenemos estrés de trabajo sino también ¡estrés de ocio! Cuando algún amigo nos recomienda una película, un libro o un nuevo parque de atracciones para llevar a los niños, en lugar de trasladarnos una ilusión, a veces lo que nos provoca es agobio porque es otra actividad más a incluir en la lista de cosas que nunca acabamos de tachar.

Por eso, nos cuesta tanto practicar lo que tantos sabios aconsejan: vivir el presente. ¿Cómo vamos a vivir el presente si lo que queremos es terminar lo que estamos haciendo en cada momento?

Si la satisfacción proviene de cerrar temas, entonces el tiempo que no encaminamos hacia este objetivo lo consideramos una pérdida. Y aquí encontramos otra metáfora: el tiempo lo vemos como algo que se gana o que se pierde, como el dinero: “He invertido-malgastado mucho tiempo”. No existe ninguna necesidad por la cual el ser humano deba conceptualizar

el tiempo con esa metáfora. De hecho, existen muchas culturas en las que el tiempo no se ve así. El pastor Tuareg, Moussa Ag Assarid comentaba en una entrevista que lo que más le chocó en su primer viaje a Europa fue ver gente corriendo por el aeropuerto porque en su país las personas sólo corren cuando viene una tormenta de arena. Así que pensó que sucedía algo malo y se asustó. Y es que no es de extrañar que corramos si vemos la vida como una carrera consistente en ir cerrando temas. La aceleración que llevamos dentro se encuentra excelentemente reflejada en las palabras de Raimon Panikkar: “Vivimos en un tiempo en el que se pretende que el rosal crezca rápidamente tirando de sus hojas... La felicidad es inversamente proporcional a la aceleración”.

Hace algún tiempo, una paciente que padecía fibromialgia me comentó que su reumatólogo le sugirió que ella debía ver su cuerpo como un *seiscientos*, y que quizá, aunque la demás gente fuera en un Porsche, ella llegaría a los mismos lugares, empleando más tiempo, pero podía llegar igual. Con esas palabras su médico dio en el clavo, porque partió de la idea de que la metáfora de la vida como una carrera para ir cerrando temas se encuentra, en mayor o menor grado, en todos nosotros y por tanto su comentario encajó con la forma de ver el mundo de esa mujer.

Quizás nos podría resultar más útil considerar la vida tal y como la define una de las protagonistas de la entrañable novela de Susanna Tamaro *Donde el corazón te lleve*: “La vida no es una carrera, sino un tiro al blanco, lo que importa no es el ahorro de tiempo, sino la capacidad para encontrar la diana”.

LA VIDA COMO LA GUERRA

“La vida es una guerra sin tregua y morimos con las armas en la mano”. (Schopenhauer)

El arte de la guerra, del general Sun Tzu, es un libro sobre práctica militar de dos mil años de antigüedad. Aunque es un libro sobre guerra, son predominantemente los ejecutivos los que lo leen. Está claro que lo consultan porque la guerra >

PARA LLEGAR DE OTRA MANERA

1. La máxima de Sócrates: “Conócete a ti mismo”, deberíamos traducirla a “conoce tus metáforas”.

6 PELÍCULAS:

‘Wall street’, Oliver Stone.
‘American Beauty’, Sam Mendes
‘La guerra de los Rose’, Danny DeVito
‘La hoguera de las vanidades’, Brian de Palma
‘La edad de la inocencia’, Martin Scorsese
‘Arriba y abajo’ (serie), Jean Marsh y Eileen Atkins.

2 LIBROS:

‘Metáforas de la vida cotidiana’, de George Lakoff y Mark Johnson, Catedra, 2007.
‘El empleo de metáforas en psicoterapia’, de Geroge W. Buns, Masson, 2003.

“Cuando nos damos cuenta de los esquemas distorsionados a través de los que vemos la vida es cuando se produce la liberación”

> resulta para ellos una buena metáfora para su trabajo y, por tanto, sus consejos los ven útiles para su profesión.

En la política, la visión de la guerra, también lo impregna todo. Sólo tenemos que fijarnos en los titulares periodísticos: “Ganó las elecciones por una aplastante mayoría”. Estas palabras hablan mucho, ¿a quién se aplasta?, obviamente, al enemigo.

No es de extrañar que, en muchos casos, veamos nuestro trabajo o la política como una guerra porque, de hecho, cualquier discusión la conceptualizamos como algo bélico. Nuestro lenguaje lo pone de manifiesto constantemente: “Tus afirmaciones son indefendibles”, “atacó todos los puntos débiles de mi argumento”, “sus críticas dieron justo en el blanco”, “si usas esa estrategia, te aniquilará”, o la frase, “lo intenté *con-vencer* de mi punto de vista”. No dialogamos, sino que intentamos conquistar las mentes ajenas con nuestras ideas. Experimentando las discusiones como guerras, es usual que en medio de un debate acalorado nos obcequemos en lo que para nosotros es un ataque a las posiciones del otro y en la defensa de las nuestras, perdiendo de vista los aspectos cooperativos

de la discusión. Las discusiones acaban por ser destructivas.

Incorporándose dentro de esta metáfora bélica apareció la estrategia denominada *win-win* (ganar-ganar) para la resolución de conflictos, en la que se anima a llegar a soluciones donde todos los implicados en el conflicto ganen. Y por lo tanto las negociaciones pasen de ser devastadoras a constructivas.

No obstante, con el fin de que nuestras discusiones fueran más provechosas, podríamos aparcarnos ya la metáfora de la guerra ¿Qué pasaría si las discusiones, en lugar de vivirlas como guerras, las sintiéramos como la construcción de un edificio entre los participantes? Si cambiáramos de metáfora, con bastante seguridad nos comportaríamos de forma diferente y no olvidaríamos la cooperación porque lo que nos interesaría es la construcción del edificio y no derrotar al otro.

LA VIDA COMO UNA ESCALERA

La existencia es un viaje en el que no existen los caminos llanos: todo son subidas o bajadas. (Arturo Graf)

Nuestras expresiones muestran que la vida se nos presenta como una empujada escalera: “Tiene una elevada posición”, “subirá hasta lo más alto”, “está en la cumbre de su carrera”, “está escalando puestos”, “bajó de posición”, “está en el escalón más alto”.

Esta metáfora lleva implícita la idea de que arriba de la escalera se encuentra lo mejor y abajo lo peor porque en nuestro mundo, en nuestras palabras, es así: arriba está el cielo, abajo el infierno; arriba se encuentra lo consciente y abajo nuestros traumas inconscientes, arriba está la salud y abajo la enfermedad.

Así que la vida se nos presenta como una escalera que debemos subir para ser felices porque arriba está lo mejor. Por tanto, los de arriba son superiores y tienen más mérito porque han subido más escalones que los que se encuentran abajo.

¿Y si no viéramos la vida como una escalera? ¿Si la percibiéramos como algo plano? Cómo cambiaría todo, ¿verdad?

De entrada, vivir no nos parecería tan fatigoso (subir siempre cansa más que andar por terreno llano) y además todos nos encontraríamos en el mismo nivel.

DESCUBRIENDO METÁFORAS

“El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos pasajes sino en mirar con nuevos ojos”. (M. Proust)

A través del lenguaje creamos el mundo. En palabras de Joseph Jaworski: “No describimos el mundo que vemos, sino que vemos el mundo que describimos”. Así pues, debemos ir con infinito cuidado con las metáforas que empleamos para describirlo porque con ellas estamos creando nuestro mundo. Y lo peor es que no somos nada conscientes de que lo estamos creando, nos parece que sólo lo estamos describiendo. Hemos visto cómo, en nuestra cultura, la vida la vivimos como: una escalera, una guerra, un desgaste de energía, una lista de carpetas para cerrar... Y ante este análisis, muchas personas objetarán que la vivimos así porque la vida realmente es así. El gran reto es concienciarnos de que la vida no es así, sino que la vemos de esa manera.

Cuando nos damos cuenta de los esquemas distorsionados a través de los que vemos la vida y somos capaces de romperlos es cuando se produce la mayor liberación posible. Por ejemplo, una gran liberación la podríamos conseguir si rompiéramos un esquema, en forma de metáfora, parecido a los anteriores, que también tenemos muy incorporado: la vida como una competición.

Fijémonos cómo muchas personas compiten con el vecino a ver quién posee más, muchos padres que constantemente comparan a sus hijos con otros para ver quién es el mejor, muchos compañeros de trabajo que en lugar de compañeros se sienten competidores. Pero la vida no es una competición, sino que somos nosotros mismos los que la vemos como una competición. Así, si lográramos cambiar de metáfora y no ver la vida de esta forma, cuántos dolores de cabeza gratuitos nos ahorraríamos. ¡Qué enorme alivio! ●

