

*Prevenir lo temido*

(pp 38)

**Saber y No Conocer**

Ruso ≠ Yanki (1)

Necesita tener Finge tener

dolor de cabeza

Disculpase de obligación social molesta

Conforme con su conciencia: ⊕ Sabe hace trampa

- produce su disculpa
- sin conocer cómo lo hace → Responsabilidad

Particularidad no específica (4)

Desde otra hab: "¿Qué ha sido eso?" → Se levanta y acude a ver qué pasa

"¿Ha llegado?" → (Sin saber de "sí" qué se trata)

"¿Y dónde lo has puesto?" → "Con los otros"

...y trabajó horas enteras sin ser molestada.

(pp 45)

Un hombre quiere colgar un cuadro. El clavo ya lo tiene, pero le falta un martillo. El vecino tiene uno. Así, pues, nuestro hombre decide pedir al vecino que le preste el martillo.

Pero le asalta una duda: ¿Qué? ¿Y si no quiere prestármelo? Ahora recuerdo que ayer me saludó algo distraído. Quizá tenía prisa.

¿Qué puede ser? Yo no le he hecho nada; algo se le habrá metido en la cabeza. Si alguien me pidiese prestada alguna herramienta, yo se la dejaría enseguida. ¿Por qué no ha de hacerlo él también? ¿Cómo puede uno negarse a hacer un favor tan sencillo a otro? Tipos como éste le amargan a uno la vida. Y luego todavía se imagina que dependo de él. Sólo porque tiene un martillo ¡Esto ya es el colmo!

Estar en el momento inoportuno en el lugar inoportuno

- B. J. Reeser (2)- (pag 39)
- M. Margn (3)
  - atraecado 83 veces
  - 4 veces le robaron el coche
  - atraecadores de es muy tipos

No se explica cómo

**CONDICIONES:**

- No aplicar la lógica racional
- No aplicar pruebas de realidad
- No ir al fondo del tema en sentido práctico
- Tratar el problema de modo puramente reflexivo
- No caer en tentación de restarle importancia
- Búsqueda inacabable de los fundamentos del problema a base de las experiencias que vd hizo en su + tierna infancia

Y su clarividencia en detectar las señales del complet va en aumento

La trama de un destino fatal envuelve su vida corriente

Así nuestro hombre sale precipitado a casa del vecino, toca el timbre, se abre la puerta y, antes de que el vecino tenga tiempo de decir "buenos días", nuestro hombre le grita furioso:

"¡Quédese usted con su martillo, so penco!"

Lola F., 04

Watzlawick: (pag 43) "El arte de amargarse la vida" Ilustraciones: Don Antoni Duch ("Kolerad")

**AUTOSUGESTIONES**

- A vd le tocan todos los semáforos en rojo
- La cola de vd es la que va + lenta, incluso si se cambia a otra... (pp 46)

Larga y complicada cadena de imaginaciones que

ATRIBUYEN papel negativo

CONFIRMACIÓN de la propia razón:

- Lobos con piel de oveja: si quiere engañarle, no va a confesar sino a intentar convencerle de sus buenas intenciones
- depositó su cariño y confianza en un indigno y otra vez abusaron de su bondad

Desprevenido confrontado ante el último eslabón

- Asombro
- Incomprensión
- Consternación, disgusto
- Intento de declararse inocente persuadirle de lo infundado de sus sospechas



Lola Figueiredo, 2004

Watzlawick: "El arte de amargarse la vida" Cap 3-4-5, pp 37-58

(1) Margaret Mead  
 (2) United Press (29-IV-75)  
 (3) S. Francisco Chronicle (28-VII-77)  
 (4) H. Higman (5) N. W. Ross, 1960

# La historia del martillo

Un hombre quiere colgar un cuadro.  
El clavo ya lo tiene, pero le falta un martillo.  
El vecino tiene uno.  
Así, pues, nuestro hombre decide pedir al vecino que le preste el martillo.

Pero le asalta una duda:

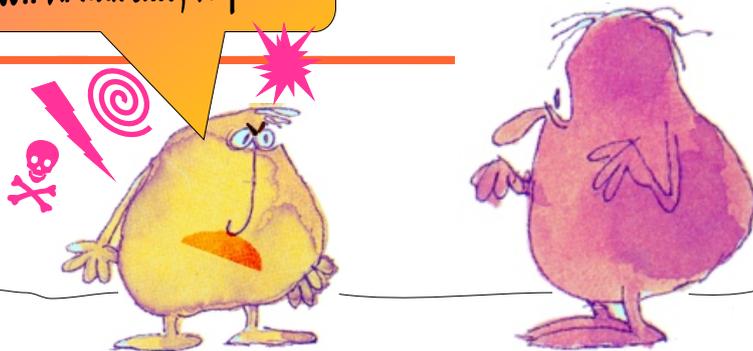
¿Qué?  
¿Y si no quiere prestármelo?  
Ahora recuerdo que ayer me saludó algo distraído.  
Quizá tenía prisa.



Pero quizá la prisa no era más que un pretexto, y el hombre abriga algo contra mí.  
¿Qué puede ser? Yo no le he hecho nada; algo se le habrá metido en la cabeza.  
Si alguien me pidiese prestada alguna herramienta, yo se la dejaría enseguida.  
¿Por qué no ha de hacerlo él también?  
¿Cómo puede uno negarse a hacer un favor tan sencillo a otro?  
Tipos como éste le amargan a uno la vida.  
Y luego todavía se imagina que dependo de él.  
Sólo porque tiene un martillo.  
¡Esto ya es el colmo!

Así, nuestro hombre sale precipitado a casa del vecino, toca el timbre, se abre la puerta y, antes de que el vecino tenga tiempo de decir "buenos días", nuestro hombre le grita furioso:

"¡Quédese usted con su martillo, so penco!"



Lola F., 04

Watzlawick: (pág 43)  
"El arte de amargarse la vida"  
Ilustraciones:  
Jon Antoni Dock ("Kolorack")

## Provocar lo temido

# Mailuaren historia

Gizon batek koadro bat zintzilikatu nahi du.  
Itzea dauka jada, baina mailua falta du.  
Auzokideak bat dauka.  
Beraz, gure gizonak auzokideari mailua  
uzteko eskatuko diola erabaki du.

Baina, bat-batean  
bururatzen zaio:



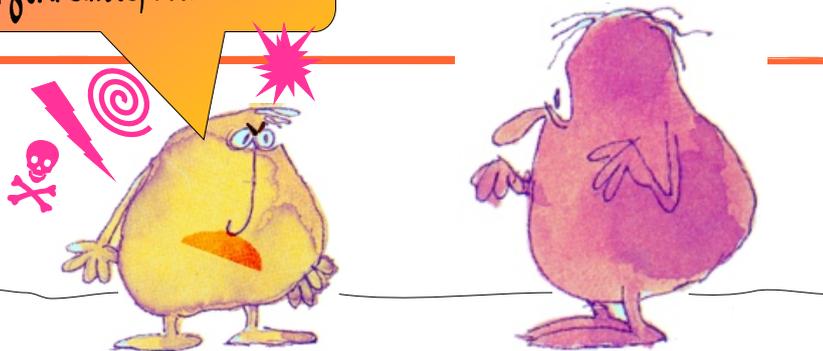
Zer?  
Eta ez badit utzi nahi?  
Orain gogora datorkit atzo  
distrainitu xamar agurtu ninduela.  
Agian presaka zebilen.



Baina, agian presa hura aitzakia besterik ez zen  
eta gizonak nire kontrako zeozer ote dauka.  
Zer izan daiteke? Nik ez diot ezer egin; zerbait sartuko zitzaion buruan.  
Norbaitek edozein tresna eskatuko balit, nik berehala utziko nioke.  
Zergatik ez hark ere gauza berbera egin?  
Hain sinplea den mesedea egiteari zergatik uko egin?  
Hau bezalako tipoek bizitza ospintzen dizute.  
Eta oraindik uste izango du behar-beharrezkoa dudala.  
Bakarrik mailu bat duelako.  
Aski da!.

Honela, gure gizona auzokidearen etxera presatsu atera da, txirrina jo, atea ireki eta,  
auzokideak "egunon" esateko astirik izan baino lehen,  
gure gizonak amorratuta ohiukatu dio:

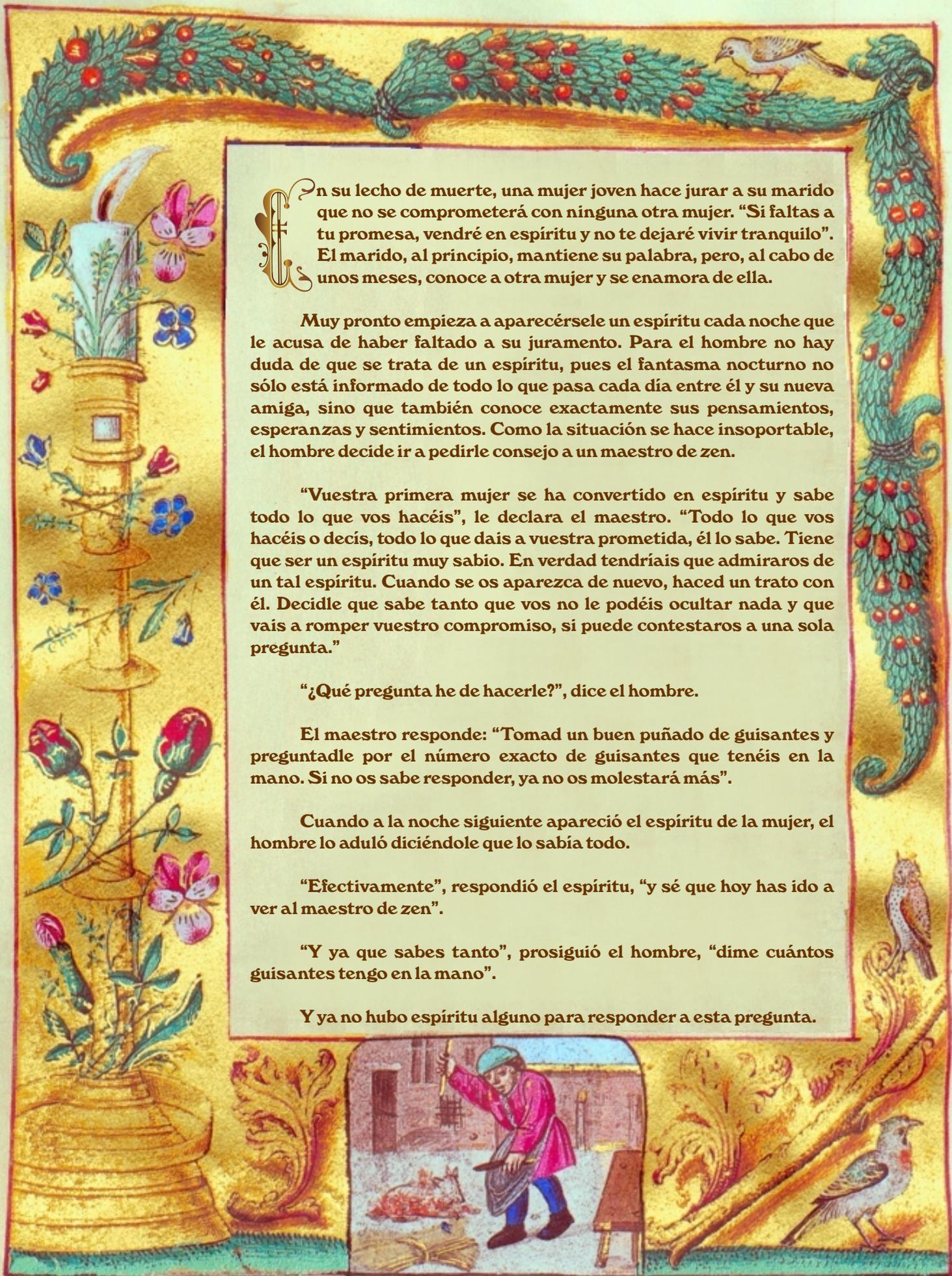
"Zure mailuarekin gera zaitetz, memelo hori!"



Lola F., 04

Watzlawicki: (pag 43)  
"El arte de amargarse la vida"  
Marrasliak  
Jon Antoni Dock ("Koloreak")

## Beldur diofuna eragin



**E**n su lecho de muerte, una mujer joven hace jurar a su marido que no se comprometerá con ninguna otra mujer. "Si faltas a tu promesa, vendré en espíritu y no te dejaré vivir tranquilo". El marido, al principio, mantiene su palabra, pero, al cabo de unos meses, conoce a otra mujer y se enamora de ella.

Muy pronto empieza a aparecersele un espíritu cada noche que le acusa de haber faltado a su juramento. Para el hombre no hay duda de que se trata de un espíritu, pues el fantasma nocturno no sólo está informado de todo lo que pasa cada día entre él y su nueva amiga, sino que también conoce exactamente sus pensamientos, esperanzas y sentimientos. Como la situación se hace insostenible, el hombre decide ir a pedirle consejo a un maestro de zen.

"Vuestra primera mujer se ha convertido en espíritu y sabe todo lo que vos hacéis", le declara el maestro. "Todo lo que vos hacéis o decís, todo lo que dais a vuestra prometida, él lo sabe. Tiene que ser un espíritu muy sabio. En verdad tendríais que admiraros de un tal espíritu. Cuando se os aparezca de nuevo, haced un trato con él. Decidle que sabe tanto que vos no le podéis ocultar nada y que vais a romper vuestro compromiso, si puede contestaros a una sola pregunta."

"¿Qué pregunta he de hacerle?", dice el hombre.

El maestro responde: "Tomad un buen puñado de guisantes y preguntadle por el número exacto de guisantes que tenéis en la mano. Si no os sabe responder, ya no os molestará más".

Cuando a la noche siguiente apareció el espíritu de la mujer, el hombre lo aduló diciéndole que lo sabía todo.

"Efectivamente", respondió el espíritu, "y sé que hoy has ido a ver al maestro de zen".

"Y ya que sabes tanto", prosiguió el hombre, "dime cuántos guisantes tengo en la mano".

Y ya no hubo espíritu alguno para responder a esta pregunta.

**L**os guisantes en la mano