

A PARTIR DE LA DECEPCIÓN

Los momentos de decepción —leve o intensa— brindan una oportunidad magnífica para relacionarse mejor con la vida.

Describe lo que te causa decepción. Céntrate en qué ocurre o en qué hace X, a quién y en qué situación. Hazlo sin tratar de buscarle explicaciones, ponerle etiquetas ni juzgarlo. Simplemente, describe los hechos sin calificaciones.

Reconoce lo que te duele. ¿Qué sentimientos te despierta esa experiencia o ese comportamiento? Si los aceptas sin pretender que deberías sentirte de otro modo, es más fácil que aprendas a vivir en paz con tus pérdidas y frustraciones. Puedes escribirlo o compartirlo con alguien; si quieres, léelo y destrúyelo luego.

Busca excepciones que contradigan la historia de decepción que te has estado contando. Si te cuesta identificar ejemplos opuestos, puedes pedir ayuda a alguien que creas que tiene recursos para ello.

Date cuenta de que tú eres mucho más que tu decepción y que tu historia de decepción. Cambia o cuestiona la limitación de tus etiquetas (tanto si te las pusiste tú como si te ayudaron), añádele sentido del humor y amplia tu perspectiva con otras cualidades tuyas.

Recuerda qué recursos te sirvieron en situaciones parecidas que puedan aportarte posibilidades para ir más allá de la queja.

En vez de pensar que «deberías haber actuado de otro modo», sé más comprensivo contigo y con tu decepción, construyendo una historia más útil sobre ella. Si no se te ocurre, haz como si fueras un amigo incondicional dispuesto a darle sentido a tu experiencia, pues si actuaste así seguro que, en ese momento, tenías tus razones.

Prueba a hacer algo diferente la próxima vez. Churchill dijo: «El éxito es aprender a ir de fracaso en fracaso sin desesperarse».

Para realizar los sueños necesitamos desarrollar la capacidad de conectar con los demás, la de resolver conflictos y la de aprender de los propios errores.

ción el individuo puede rendirse o movilizarse. ¿Qué es lo que realmente no le satisface aquí y ahora? Puede que haya engordado pudiendo adelgazar, o que tenga que aceptar que ha envejecido, con lo que eso conlleva. Un *iluso desilusionado* tiende a olvidar que los planes sirven para orientarse, que los temores son humanos y que en la vida surgen imprevistos. En su lugar, hace balances exigentes en los que obvia que él o ella no es solo aquello que no alcanzó.

Quien se decepciona de los demás.

El pensamiento de base es aquí una utopía positiva respecto a los demás, en la que no cabe la posibilidad de contra-tiempo o desdicha. Cuando algo se tuerce, el individuo siente que los demás le han traicionado, pese a que él les ha ofrecido lo mejor de sí mismo. La persona tiende a esperar que los demás actúen según sus necesidades y a sentirse víctima de ingratos que no le corresponden como merece. Cuanto más cercanas son esas personas, más dolorosas serán las decepciones. Esta persona suele olvidar que no es la única que sufre y, sobre todo, que los demás no tienen el poder de adivinar sus deseos. El escritor Émile Cioran lo expresó así: «Nuestros rencores derivan del hecho de que, al permanecer por debajo de nosotros mismos, no hemos sido capaces de alcanzar la meta. Esto nunca se lo perdonamos a los demás».

El decepcionado del mundo. Su verdad original es que está en lo cierto y que el resto se equivoca, con lo que todo tendría que ser diferente a como es. Frente a la adversidad, no solo no reacciona o activa sus recursos, sino que aumenta y refuerza su creencia primaria, hasta que la decepción lo agota o lo deprime. Incluso desde la parálisis provocada por la renuncia puede seguir intentando dominar el mundo con su pensamiento y moralismo, como en este ejemplo:

Una tarde de lluvia un pasajero queda atascado largo rato en un taxi, mientras el conductor escucha las noticias en la radio, quejándose de que: «Todo lo que dicen son mentiras compradas. No

he oído nada que se salve en los últimos años. Es desesperante». Entonces el pasajero le pregunta: «¿Probó a apagar la radio un rato y charlar, o a poner música?». A lo que el taxista responde con determinación: «En el taxi no hay más remedio que escuchar esas mentiras».

DONES PARA DESARROLLAR

Todos cometemos errores cuando intentamos predecir cómo afrontaremos los acontecimientos de la vida o cómo lo harán los demás. Es cierto que nuestra sociedad potencia las expectativas hasta el utopismo y que la vida nos depara en ocasiones momentos muy difíciles por los que no preveíamos transitar. Aun así, la experiencia puede enseñarnos a ser más realistas y a tomar en consideración nuestras propias circunstancias.

Eso no significa que debamos prescindir de las metas y aún menos de los sueños. Pero si aspiramos a conseguirlos, además de realismo y experiencia, necesitaremos desarrollar otras capacidades: la de conectar con los demás, la de resolver conflictos y la de aprender de los errores, asumiendo que en parte contribuimos a generar nuestras propias decepciones.

LAS LECTURAS DOLOROSAS

A menudo la decepción llega cuando hacemos una lectura crítica de lo que nos ha ocurrido. Nos culpabilizamos o culpabilizamos a otros, quedándonos solo con lo negativo. El enfado o el sufrimiento nos impide darnos cuenta de que si decidimos actuar de un modo determinado fue porque probablemente esa era la mejor opción con que contamos en ese momento.

Lo mismo sucede en el terreno de las relaciones cuando es el otro el que nos decepciona. Cuando un amigo nos cuestiona algo, ¿lo hace para fastidiar? Cuando un chico de 17 años no trabaja, ¿lo hace para rechazar los valores de esfuerzo y trabajo que tiene su padre? Cuando una preadolescente no come, ¿lo hace para rechazar la comida de la madre (para la que nutrir puede



AGE FOTOSTOCK

ser una forma de dar amor)? Todas esas preguntas reflejan la lectura que alguien se hace y que otorga un significado al comportamiento del otro, un significado que además duele. Y en esa lectura errónea se generan pensamientos, sentimientos y comportamientos que darán lugar a una suma de malentendidos.

Somos responsables de dar una lectura más constructiva al asunto crítico si no queremos quedar presos en él. Con demasiada frecuencia quedamos encallados en la ira, la impotencia o el victimismo. Ante la vivencia de un episodio crítico podemos optar por darle una lectura trágica y definitiva que nos conduzca al vacío y a la frustración, o bien por vivirlo como una adversidad más, una especie de «toma falsa» que nos brinda la oportunidad de revisar nuestra forma de hacer para avanzar en el futuro. Sería bueno preguntarse qué queremos alcanzar y qué nos falta o qué debemos cambiar para estar me-

mejor. Solo así podremos darle a nuestros fracasos un lugar apropiado en la galería de nuestra existencia.

UNA VICTORIA EN EL HORIZONTE

Decepcionarse es útil hasta que deja de serlo: hasta que nos come, mortifica o empaña nuestras relaciones. Si bien es un indicador de que estamos conectados emocionalmente y de que sabemos trazarnos metas, también es una señal de que no vamos bien encaminados y de que existe malestar. Una vieja estrategia del arte chino de la guerra dice que «para enderezar algo, primero hay que aprender a retorcerlo aún más». En nuestro caso diríamos que para sobreponernos a nuestra propia decepción primero tenemos que acogerla.

No hay una sola forma de encarar el dolor. Hay quien necesita hablar, quien opta por escribir, quien busca darle un sentido o la compañía de alguien que le ayude. En todo caso, poner palabras

al dolor ayuda a aceptarlo, a distanciarse de él y, en la medida que convenga, a desterrarlo. Existen rituales terapéuticos que tienen como finalidad objetivar o concretar los sentimientos —como el que invita a escribirlos, leerlos y quemarlos—, dándoles un espacio y un tiempo suficientes para que las perturbaciones se vayan disipando como el humo.

Si la decepción es con otra persona, es útil distinguir la intención positiva —lo que pretendía de bueno su autor— del significado que le dimos y del agravio que nos pudiera causar. Es decir, buscar un significado menos ilusorio o limitante. A veces el sentido del humor ayuda: reírse de la ingenuidad propia y ajena permite relativizar las consecuencias de nuestro error.

En definitiva, llevarse bien con uno mismo y con la propia decepción nos ayuda a proporcionarle sentido y dejarla atrás; sumando fuerza de nuestros fracasos y transformando lo que ha sido vivido como derrota en el pasado en victorias para el futuro. ■

BET FONT (psicoterapeuta familiar) y
VÍCTOR AMAT (psicólogo). www.cetebreu.es

LIBROS

PEQUEÑOS GRANDES CAMBIOS
Bill O'Hanlon
Ed. Paidós

LAS CARAS DE LA DEPRESIÓN
E. Muriana et al
Ed. Herder

LA DEPRESIÓN ES CONTAGIOSA
M. Yapko
Ed. Urano