La importancia de las derrotas

Publicado: Miércoles, 04 Abril 2018 01:01
Escrito por Enrique Rojas

Hay derrotas que con el paso de un corto tiempo se convierten en auténticas victorias; la derrota es lo que te hace crecer como persona, si sabes aprender las lecciones que te da

La vida es la gran maestra. Enseña más que muchos libros. Vivimos en una sociedad en la que todo va demasiado deprisa. Mucha gente corriendo, de aquí para allá, sabemos que lo importante es avanzar rápidamente, pero a menudo no sabemos exactamente hacia dónde. Lo que la gente llama éxito, no es otra cosa que un cierto triunfo que tiene un cierto reconocimiento social y, muchas veces, uno se pregunta qué precio ha habido que pagar para alcanzar esa circunstancia. El éxito y el fracaso son dos grandes impostores.

Creo que lo más importante es tener clara la meta hacia donde uno se dirige. Hay una distinción que quiero hacer entre metas y objetivos. Las metas son demasiado amplias, tienen unos perfiles borrosos desdibujados. Mientras que los objetivos son medibles y muy concretos, se puede hacer un seguimiento de ellos. Pensemos en el ejemplo del peso, querer adelgazar es una meta concreta. Mientras que los objetivos en ese sentido son medibles: evitar los hidratos de carbono en exceso, levantarse de la mesa con algo de hambre, hacer ejercicio físico unas cuantas veces a la semana, beber mucha agua, evitar comidas copiosas, etc… Todas estas cosas son comportamientos que

Phoca PDF

pueden ser pesados y medidos de forma concreta.

He visto gente que ha empezado a triunfar demasiado pronto y, pasado un cierto tiempo, aquella victoria se convirtió en una auténtica derrota. Por el contrario hay derrotas que con el paso de un corto tiempo se convierten en auténticas victorias. La derrota es lo que te hace crecer como persona, si sabes aprender las lecciones que te da. La derrota enseña lo que el éxito oculta. Es la lucidez del perdedor, la nitidez de captar lo que la vida nos da cuando pasa delante de nosotros. A cierta altura de la vida, cuando uno ya tiene unos años, hacemos balance existencial: haber y debe, arqueo de caja, recuento de cómo han ido los últimos objetivos que teníamos por delante y cada segmento de nuestra travesía rinde cuenta de su viaje. A veces, las cuentas no salen.

Pero el hombre es un animal descontento. Cualquier análisis de la vida personal es casi siempre deficitario por exigencias del guión, cuántas cosas que no han salido o que no han escogido un vericueto adecuado. Hoy hay una corriente muy importante en la psicología moderna que es la resiliencia: es un concepto de la física extrapolado a la psicología y significa literalmente la capacidad de los metales para doblarse sin partirse. Llevado al terreno de la psicología, es la facultad para sufrir, para pasarlo mal, para tener adversidades y saber darles la vuelta, sabiendo que la frustración es necesaria para la maduración de la personalidad.

Pero debemos tener en cuenta, que el mismo fracaso o derrota que a uno le sirve de superación personal, a otro le hunde, lo deja abatido y en la cuneta de la vida. La diferencia está en saber captar las lecciones que esa adversidad nos trae.

Tener talento es importante, pero mucho más importante es tener una voluntad de hierro. La voluntad es la joya de la conducta. En el mundo antiguo existía la expresión de poliorcética, que era el arte de la fortificación en la guerra. La fortaleza consiste en soportar y resistir las adversidades con firmeza, serenidad, con ganas de superarla y vencerla y darle la vuelta.

Cada uno de nosotros necesita resolverse como problema. La madurez significa haber superado las heridas del pasado, ir cerrándolas y a la vez trabajar el proyecto de vida personal con orden y constancia. Lo primero es hacer la cirugía estética del pasado, lo segundo la ilusión de vivir. Lo que siembras, recoges. La vida es un resultado, es lo que hemos ido haciendo con ella de acuerdo con lo que programamos. Lo importante no es vivir muchos años, lo esencial es vivirlos en profundidad con hondura. La vida es plena si está llena de amor y uno consigue poseerse a sí mismo; ser dueño de uno mismo es pilotar de

Phoca PDF

forma adecuada la travesía que uno ha ido escogiendo, siendo fiel a uno mismo y a sus principios. Yo como psiquiatra soy un perforador de superficies; bajo al sótano de la personalidad, al cuarto de máquinas para poner orden y concierto. De hecho la palabra psiquiatría significa en latín psique: mente y tría: orden. El orden es un sedante que nos ayuda a no perder de vista la meta a la que apuntamos.

Los griegos decían que en la vida se podrían describir tres etapas: una primera en la que uno es autor, otra que le sigue en la que uno es actor, y una tercera en la que uno es espectador. Cada uno de ellas corresponde a un tiempo histórico: futuro, presente y pasado. La secuencia es al revés. Cuando eres joven estás lleno de posibilidades, pero cuando eres mayor estás lleno de realidades.

La felicidad consiste en ilusión. La prosperidad está siempre en el porvenir, pero la base siempre tiene que ser esta: sentirse bien con uno mismo, tener una cierta paz interior hilvanado, en su foro interno de coherencia e invención. Inteligencia emocional e inteligencia instrumental. La primera mezcla los instrumentos de la razón y de la afectividad. La segunda está construida sobre cuatro pilares: orden, constancia, voluntad y motivación.

La felicidad es la ley natural del ser humano, es la réplica de la ley de la gravedad. Todos aspiramos a ella pero la felicidad en el mundo actual, para muchos queda reducida a bienestar, seguridad, nivel de vida o posición económica. La felicidad consiste en hacer algo que merezca la pena con la propia vida.

Hay derrotas que nos abren los ojos e iluminan el camino. La felicidad consiste, también, en la administración inteligente del deseo. Y la infelicidad es un sótano sin vistas a la calle. Para ser feliz, en un mundo como el nuestro es necesario no equivocarse en las expectativas, esperar de forma moderada; buen equilibrio entre lo que uno ha deseado y lo que uno ha conseguido.

Y trabajar nuestra personalidad con artesanía, puliendo y limando las aristas de ella. Todos tenemos tres caras: lo que yo pienso que soy (autoconcepto), lo que los demás piensan de mí (imagen) y lo que realmente soy (la verdad sobre mí mismo). Aprender a perder es una salida de emergencia.

Enrique Rojas es psiquiatra.

Fuente: ***abc.es***.

Phoca PDF