

Gracias fracaso, si no hubiera sido por ti...

Desde la Red Humanista de Noticias de Salud REHUNO Salud ponemos en marcha un lugar de intercambio donde encontramos una nueva mirada sobre la vida cotidiana basada en una psicología experiencial y existencial (la Psicología del Nuevo Humanismo), y que da unas propuestas concretas de trabajo personal para llegar a un sentido pleno de nuestra existencia y a una vida libre de sufrimientos innecesarios.

Por Jordi Jiménez



No es, por tanto, una psicología terapéutica ni que trate sobre ninguna patología, sino que va dirigida a cualquier persona que quiera comprenderse a sí misma y tener herramientas, si así lo desea, para iniciar un cambio positivo en su vida. El bienestar psicológico es sin duda una de las bases de la salud integral, por ello es un aspecto al que hay que atender. Te invitamos a poner en práctica estas propuestas y también a que te comuniques con nosotros y nos cuentes tu experiencia. ¡Escríbenos!

¿Creéis que fracasar en algo es un... fracaso? ¿Un error? ¿Un desastre? ¿Algo que hay que evitar? ¡Todo lo contrario!

De acuerdo, en realidad depende de cuál sea nuestra dirección en la vida. Ya hemos dicho que ésta es una psicología existencial, por lo que el tema de la dirección de vida es fundamental. Si mi dirección en la vida se dirige hacia mis éxitos externos (sobre todo los míos), entonces sí, un fracaso es un horror ya que se opone a mi deseo de éxito. Sin embargo, si mi vida se dirige hacia la superación del sufrimiento, la evolución, el crecimiento interno y la liberación de los encadenamientos mentales, entonces el fracaso es un aliado extraordinario, ya que nos libera, precisamente, de un ensueño ilusorio por el que estábamos manejados.

Los ensueños

En el artículo anterior ya hablamos de lo que eran los ensueños: ese conjunto de imágenes que aparecen de forma mecánica cuando estamos en vigilia y que nublan nuestro estado mental. Ahora añadiremos algo más: esos ensueños, esas imágenes, van apareciendo para compensar situaciones, son respuestas compensatorias a estímulos internos o externos. Es decir, tengo una sensación de hambre (estímulo interno) y aparecen en mi espacio mental imágenes (ensueños) de comida, de ir a la nevera o de salir a un restaurante (compensación del estímulo de hambre). Salgo a la calle y noto que hace frío (estímulo externo) y me aparecen imágenes de lugares calentitos o de unas vacaciones en la playa (compensación del estímulo). Estos ensueños son llamados secundarios porque son situacionales, es decir, una vez que la situación cambia o el estímulo desaparece, el ensueño también cambia o desaparece.

Sin embargo, hay ensueños que son constantes, que permanecen aunque las situaciones cambien. Son los ensueños primarios. Por ejemplo, si siempre he tenido una sensación de inseguridad ante el futuro y los imprevistos, por compensación tiendo a ensoñar y a buscar situaciones estables y predecibles que me dejan una sensación de tranquilidad. Si, por ejemplo, siempre me he sentido solo

y desamparado tiendo a buscar situaciones de protección y compañía. O si siempre me he sentido infravalorado y poca cosa tiendo a compensarlo buscando protagonismo y siendo perfeccionista para evitar la crítica. En fin, hay cientos de combinaciones posibles.

Todos, absolutamente todos, tenemos ensueños primarios constantes que están compensando alguna carencia y que no dependen de las situaciones concretas, sino que aparecen en todas las situaciones aunque sean diferentes. Mi ensueño de estabilidad, mi ensueño de protección o mi ensueño de protagonismo están actuando en mi modelo de familia, en mi modelo de trabajo, en mis amistades, en mis relaciones íntimas... en todo. En todos los ámbitos de mi vida tiendo a buscar aquello que compensa mis carencias básicas.

Obsérvese que el núcleo de esos ensueños es un clima emocional, es una emoción difusa y generalizada (de ahí que le llamemos «clima», ver artículo 20), un sentimiento de temor, desamparo o el que sea. Y ese clima emocional difuso es el que genera ciertas imágenes en forma de ensueños compensatorios.

Con los ensueños pasa igual que con otros temas que hemos tratado aquí: no hay que luchar contra ellos, no hay que eliminarlos, ni siquiera hay que esforzarse en cambiarlos. Además, tal cosa no es posible. Se trata de comprender cómo funcionan, cómo están actuando en mí. Esto es como descubrir el truco del mago: una vez que sabes el truco ya no tiene gracia, ya no te lo crees, pierde su encanto, se pierde la ilusión y ves la realidad de un modo nuevo. En el mundo interno pasa igual. Hay que descubrir el truco para salir del mundo de lo ilusorio y entrar en una nueva realidad.

Así que voy por la vida tirado por las narices de ensueños compensatorios que van orientando mi dirección y que van decidiendo lo que hago y lo que no hago. Pongo en marcha proyectos y me planteo objetivos movido por esas imágenes que me reconfortan, me gustan y me motivan. Pero entonces ocurre eso: el fracaso. Las cosas no salen como yo quería, o simplemente no salen. Mis proyectos, mis planes, han fracasado. Me desanimo, me vengo abajo, me quedo sin sentido, sin rumbo, me pregunto por qué ha ocurrido esto...

Aprovechemos para conocernos

Todos hemos vivido alguna situación así en más de una ocasión. ¿Qué estamos diciendo ahora? Que hay que aprovechar esa sensación de fracaso para observar qué ensueños la han provocado, para pararse un momento, reflexionar y estudiar con detalle cuál era el impulso compensatorio que movía ese proyecto. No estamos tratando de juzgar nada, no está bien ni mal, sólo queremos observar y comprender. Y si conseguimos desenredar este nudo descubriremos algo muy interesante: en realidad no he fracasado. Se ha hecho evidente mi ensueño y que ese ensueño tenía muchas dosis de ilusión, de irrealidad. Por eso no ha salido. Y si he logrado ver cómo ha actuado, si veo cómo estoy funcionando, cuántas son mis compensaciones, habré ganado en criterio de realidad, ya que para el próximo proyecto podré separar mejor lo que es posible de lo que es ilusorio.

No estamos diciendo que hay que ser pragmático y dejarse de utopías. No es eso. En muchas ocasiones el proyecto es válido, pero, por ejemplo, queremos obtener resultados en el corto plazo y eso no es posible; o bien, queremos ser protagonistas de ese proyecto y luego las cosas suceden de otra forma; o bien he querido tenerlo todo tan controlado que al final se ha descontrolado todo; o bien he forzado tanto a la gente que me acompañaba que al final me he quedado solo. Es decir, en muchas ocasiones lo que fracasa no es el proyecto, sino los ensueños que se me han colado en él. Y tal vez debido a ellos el proyecto fracasa, pero eso no quiere decir que ese proyecto no sea válido, ni quiere decir que no sea posible ni deseable. Además, para una vida plena y unitiva es necesario tener proyectos, tener el futuro abierto, hacer cosas en el mundo. En realidad no importa si los proyectos fracasan porque siempre podemos poner en marcha nuevas ideas y de esos aparentes

fracasos habremos aprendido mucho sobre nuestras ilusiones, avanzando así hacia una vida más despierta y lúcida.