

Diálogo y Relación de Ayuda

## El manejo de la desilusión, la pérdida de las ilusiones **Psic. Cliserio Rojas Santes**

Todos hemos tenido o tenemos una ilusión, como por ejemplo, superarnos emocional o socialmente, terminar una carrera, tener una familia, tener un buen trabajo, ver a nuestros hijos o sobrinos crecer y ser hombres o mujeres de bien, de encontrar a la mujer o al hombre ideal según sea el caso; en fin, muchas y muchas ilusiones. Algunos trabajan de manera ardua, otros esperan a que la vida les lleve hasta la puerta de lo que tanto anhelan: en ambos casos las ilusiones son igualmente válidas. Sin embargo, ¿qué pasa cuando por alguna broma de la vida no pasa lo que tanto deseamos?, ¿quién tiene la culpa?, ¿a quién reclamar que no haya sucedido?, ¿a Dios?, ¿a los demás que no dejan que crezca?, ¿a uno mismo?

La desilusión se puede describir como el fracaso en alcanzar las expectativas o aquello de lo que se tenía esperanza. Fritz Perls decía, en uno de sus libros, que la mejor manera de llegar a la frustración es creando expectativas. Las ilusiones son deseos por alcanzar, pero cuando ponemos muchas esperanzas, sin tomar en cuenta la realidad y nuestros límites, es más fácil llegar a la desilusión. Las desilusiones pueden representar obstáculos tan imponentes que afectan las emociones: como consecuencia impactan negativamente en los planes y los resultados. Todos hemos experimentado la desilusión alguna vez en la vida. Tarde o temprano algo o alguien provocará todo ese remolino de emociones, poniendo a prueba nuestra fe y confianza y probaremos esa desagradable sensación de impotencia que caracteriza la desilusión.

Existen tres formas de reaccionar a esta sensación. La primera tiene que ver con una tristeza profunda y melancolía, preguntándonos qué hicimos mal para no obtener lo que deseamos, lo que pudo haber sido y no fue. La segunda es la amargura, la sensación de ira o rencor contra la gente que nos rodea, uno mismo, la vida o Dios que no nos permite realizar lo que deseamos, y al mismo tiempo de impedimos que otros alcancen sus metas. Y la tercera forma de reaccionar ante la desilusión es aprender de ella, conocernos mejor y replantear nuestros objetivos.

Las dos primeras formas de reacción tienen que ver con la frustración. La frustración aparece cada vez que no se puede obtener lo que se necesita o se desea. Esta reacción, cuando no se utiliza en forma adecuada, puede generar muchos daños internos a quien la presenta, o externos, a quienes les acompañan en los más variados círculos de influencia. Todos somos víctimas de las frustraciones propias y ajenas. La frustración, de esta manera, siempre se convertirá en rabia o en ira. La ira, entonces, podemos definirla como un estado de enojo en el que se manifiestan acciones o palabras violentas, y que en la mayoría de las ocasiones es un mecanismo de defensa cuando nos sentimos vulnerables ante lo que no dominamos.

Existen 4 clases de estrés en los que la ira ayuda a disiparlos.

- **Afecto Doloroso:** la ira puede bloquear las emociones dolorosas y así el individuo estará literalmente negando el dolor de una manera conciente.
- **Sensación Dolorosa:** El estrés es frecuentemente experimentado como una sensación física. La más común es la tensión muscular, aunque también se presentan el dolor físico o mayor actividad en el sistema nervioso simpático.
- **Manejo de la Frustración:** La ira puede liberar el estrés que se desarrolla cuando existe la frustración frente a algo que se busca o necesita y no se obtiene.
- **Amenaza:** Cualquier amenaza que se perciba, o se ponga en peligro el bienestar físico o psicológico desarrolla un nivel de estrés alto, que -por medio de la aprensión- genera una actividad para reducir el estrés mismo.

La tercera reacción, aprender de la desilusión, tiene que ver con la capacidad que tenemos los seres humanos de sobreponernos a cualquier desilusión por grande que sea; puede que no sea fácil, pero tampoco resulta imposible; necesitamos aprender a levantarnos lo más rápidamente posible y saber soltar y dejar atrás aquello que sólo nos produce autocompasión, preocupación o resentimiento. Es completamente natural y sano sentir tristeza o remordimiento. Pero lo que importa es evitar que esos sentimientos perduren por más tiempo que el requerido según la situación. Hay que triunfar sobre las desilusiones lo antes posible. En el pensamiento budista se dice que todo en la vida ocurre con un propósito. Hay que aprender a buscar el lado positivo que traen el fracaso y la desilusión. Muchas veces son procesos de aprendizaje que nos preparan para algo grande que vendrá a nuestras vidas; cuando una puerta se cierra, otras se abrirán para usted.

Todo esto tiene que ver con el conocimiento de uno mismo, y mejorar la autoestima y el auto-concepto, desarrollando en nosotros tolerancia a la frustración, que no es otra cosa que la capacidad de vivir con aquellas situaciones que no benefician o en las que no estamos de acuerdo, sin que esto nos trastorne la vida; significa, también, poner límites psicológicos -que es la capacidad que tiene la personalidad para hacer que otras personalidades no traspasen la clara demarcación que separa sus realidades íntimas y privadas-. Con todo esto podremos desarrollar una personalidad más adaptable a las circunstancias que nos rodean.

En conclusión, las ilusiones no solamente son buenas, sino que son necesarias para la vida, para crear, para esforzarse, porque en la vida todos corremos el riesgo de desilusionarnos de alguien o perder la ilusión de algo. Es más sano si no nos abandonamos a la tristeza o la amargura, que solamente nos producen frustración o ira que no nos dejan avanzar, nos detienen en el fracaso. En las desilusiones, es cuando debemos sacar todos los recursos con los que contamos – familia, amigos, Dios, uno mismo, etc. – y levantarnos con la firme idea de ser mejores, con metas más realistas y ser valientes para arriesgarnos a la aventura de la vida.

### **Estrategias para salir de una desilusión.**

- Imaginar inmediatamente algo que pueda aprender de la situación y que esto ayude en el futuro a alcanzar nuevas metas.

- Establecer un nuevo objetivo, en basados en un mejor conocimiento de uno mismo.
- Aprender a esperar un poco; algunas personas se predisponen para la desilusión al establecer expectativas completamente irreales. Si usted va y planta una semilla hoy mismo, no puede regresar mañana con la esperanza de ver un árbol.
- Una cuarta gran solución para afrontar la desilusión consiste en darse cuenta de que una situación no ha terminado todavía, y que es necesario desarrollar más paciencia. Vuelva a evaluar por completo lo que desea realmente, y empiece a desarrollar un plan más efectivo para conseguirlo.
- El antídoto más poderoso para la emoción de la desilusión, consiste en cultivar una actitud de expectativa positiva acerca de lo que sucederá en el futuro, independientemente de lo que haya ocurrido en el pasado.

### **El jardinero (la frustración)**

*Mientras el jardinero trabajaba en la poda de un arbusto, se acercó un hombre maduro y le dijo, “Señor, he sabido que usted sabe escuchar y dar consejos, me gustaría que me ayudara a resolver un conflicto personal; he me sentido frustrado y deprimido después de intentar y luchar durante años por alcanzar el objetivo de convertirme en un escritor y ver que aún no encuentro cómo editar mis obras; tal vez nos soy lo suficientemente bueno como para interesar a las editoriales, o simplemente he caminado por una senda equivocada, ¿usted me podría decir algo para aclarar mis pensamientos?”.*

El jardinero había detenido su tarea para escuchar con atención. Cuando el hombre terminó de exponer sus argumentos, bajando su mirada a la tierra, reflexionó profundamente, y tras unos instantes contestó: “Tus obras ya han sido editadas, están grabadas con los signos mágicos que nunca se sabe cuándo harán realidad el sueño, pero mientras tengas tus deseos vivos, esa magia estará surtiendo efectos inesperados; deja que el tiempo haga madurar esas semillas que has plantado en cuartillas, la frustración nace del no saber percibir los detalles y cambios que se están realizando por medio de esa magia: Debes dirigir tu atención a esos detalles, afinar lo que te parezca burdo y estar preparado para encontrar la respuesta adecuada cuando el tiempo de compartir llegue. Estás preparando la mesa y los platillos; deja que los invitados lleguen. Mantén tu puerta abierta, que tu espíritu esté alerta y tu ánimo siempre en alto, porque lo único que puede causarte un fracaso son tus dudas. La tarea mal hecha es la que no se realiza con el corazón, la mente y el alma concentrados en una sola idea.

Observa como la tierra espera la temporada de lluvias, para dejar que la vida que guarda se manifieste; los frutos maduran en el tiempo justo: permite que tu tierra se empape de ideas; el tiempo ha de llegar para que los pensamientos afloren y se reconozca su valor. Ten confianza en ti mismo y, aún en el último momento, no has de permitir que el pesimismo te envuelva. Recuerda que muchos grandes hombres no fueron reconocidos en su época, pero eso no les desanimó: continuaron sus trabajos confiados en que tenían razón, y vaya que la tenían. No fue necesario que otros se lo afirmaran; estaban seguros de lo que hacían y eso fue la principal causa de que alcanzaran sus objetivos. Sonríe: hay un supremo juez que está pendiente de lo que haces, a él es a quien debes agradar; ese juez eres tú, no lo olvides”.

*“¿Entonces he de aceptar la miseria en que vivo y las críticas por no hacer otra cosa que me proporcione ganancias materiales?”.*

“La pobreza no tiene lugar en un espíritu que se nutre de belleza, de inspiración y buenas obras; las críticas son el manantial que anuncia la importancia que tienen tus actos, pero no son la sentencia final, ni siquiera la posibilidad de que has de encontrar algo mejor, porque cada hombre debe saber cuál es su lugar y cuál es su sueño, debe permanecer en él y hacerlo excelente; las tareas bien realizadas siempre obtienen mejores resultados de lo que se esperaba. ¡Confía en ti!”.

*El jardinero continuó con su trabajo y el hombre comprendió que era tiempo de dejarle en sus labores, se retiró pensativo y, conforme se alejaba, una sonrisa apareció en su rostro.*