

Reportaje

Psicología de la esperanza El deseo de progresar Alejandro Rocamora

“La esperanza es lo último que se pierde”, afirmamos de forma coloquial ante cualquier problema, ya sea de índole económica, de salud o sentimental. El desempleo, la enfermedad, “el mal de amores” encuentra, a veces, su ancla de salvación en la esperanza. Ésta nos mantiene vivos y animosos en espera de tiempos mejores.

Parece como si "la esperanza" fuera el clavo ardiendo al que nos agarramos como última solución a tal o cual conflicto. El tiempo y la esperanza se convierten en nuestros grandes aliados para superar las dificultades de la vida cotidiana. Nosotros, no obstante, partimos de otro presupuesto: la esperanza debe ser un trampolín para crecer, para madurar, para ser felices: más que parachoques de nuestras penas y sufrimientos.

Ante todo, debemos aclarar que esperar no es sinónimo de actividad. No tiene más esperanza el que más cosas realiza (trabajo, labores domésticas, ocio, etc.) sino aquel que es consciente de lo mucho o poco que hace, pero siente deseos de progresar, madurar o ser más feliz.

Por otra parte, la actitud de espera invade toda nuestra vida cotidiana: esperamos despertar cuando nos dormimos, esperamos llegar al trabajo cuando salimos todas las mañanas de casa, esperamos poder pagar la hipoteca del piso, el niño espera el cuidado y cariño de los padres y el profesor espera que sus alumnos estudien. Sin esperanza no podríamos existir, pues estaríamos inmersos en el presente pero sin futuro.

Como dice Julián Marías: "el hombre necesita que el arco de su vida esté siempre tenso". Sin esperar, es imposible vivir. La desesperanza, pues, es la falta de proyectos.

El proyecto existencial es una pregunta que se contesta con la vida. Pero necesitamos ese proyecto; necesitamos la pregunta para que surja la respuesta. Necesitamos una meta, para comenzar a andar. Sin proyecto caminamos hacia la nada. Sin un mínimo de esperanza caeríamos en la inanición y en la muerte.

Vivencia necesaria

La esperanza es una vivencia necesaria, no solamente en los malos momentos (muerte de un familiar, suspenso en un examen, ruptura sentimental...), sino también para progresar y crecer psicológicamente y, en definitiva, para ser felices. Esperar es sinónimo de ilusión, ganas de vivir; no es taparse los ojos con una venda para no ver los problemas, ni dejarse llevar a la deriva por los acontecimientos, sino como señala Fromm: es como estar alerta, como el leopardo que está quieto hasta que salta la oportunidad de capturar a su presa.

El ser humano, tanto en el fracaso como en el éxito, debe estar atento para progresar, asumir los cambios, y en última instancia adaptarse a las nuevas realidades que van surgiendo en su vida. Sin embargo, a veces, esto se confunde.

Esperanza “pasiva”: Kafka, en *El Proceso*, lo plasma de forma magistral, al describir a un hombre que a las puertas de la gloria, se queda allí, hasta que le den permiso para entrar, pero sin hacer ningún movimiento para conseguirlo. Cuando, al final, se le ofrece la posibilidad de traspasar la puerta, ya es demasiado tarde y muere.

La esperanza “pasiva” se puede ejemplarizar, también, con la posición del hombre parado ante el andén, esperando el próximo camión: en su mano no está que el convoy llegue antes o que acelere la marcha. El terminar el viaje no depende enteramente del viajero.

La esperanza pasiva invade al sujeto como en un manto mágico aguardando que le cure la depresión, la falta de recursos económicos o la salud física. Toda la fuerza está en el otro (medios técnicos, el propio estado o los profesionales al efecto), olvidándose de los propios recursos personales.

Esperanza “negativa”: es el reverso de la moneda. Pablo tiene 37 años. Está casado y tiene dos hijos. Tiene un buen empleo en una inmobiliaria y goza de buena salud. Parece tener todo lo necesario para ser feliz, pero (como el mismo Pablo afirma), todo eso se puede perder, en un instante, por una enfermedad, un accidente de coche o cualquier adversidad imprevista. Este tipo de “esperanza” pone de manifiesto una actitud pesimista de la vida; el sujeto ante cualquier proyecto siempre encuentra algún “pero”: “Me gustaría comprarme una casa, pero... pienso que no voy a poder pagar las letras”; “Me gustaría tener hijos, pero... pienso que no sería capaz de educarlos bien”.

Esperanza “analgésica”: en otras ocasiones, ante el dolor y el sufrimiento se puede recurrir a la esperanza en la medicina, en la propia familia o en un poder mágico como una falsa salida de la situación. Aquí la esperanza no es acicate, sino bálsamo para la herida o placebo que nos infunde un bienestar aparente, no ayuda a crecer sino que amortigua la angustia con un paraíso lejano o una fuerza superior e impide que pongamos los medios para superar esa situación.

El futuro

Esperar siempre supone ilusión de conseguir algo beneficioso para el sujeto: salud, posición social, felicidad. En sentido objetivo, el término “esperanza” indica siempre perspectivas o posibilidades favorables. El desempleado espera trabajo, el enfermo salud, los padres de familia esperan llegar a fin de mes, etc. Hasta la acción más trivial de la vida cotidiana está impregnada de este sentimiento: el viajero espera llegar a su destino, el profesional espera desarrollar bien su trabajo.

Esperar, significa considerar que tal situación es pasajera, mejorable a través de una actitud optimista y luchadora, y creyendo en nuestros propios recursos. Esperar, en definitiva, implica creer en el futuro como algo más sano y positivo. Así pues, esperar es como un proceso de liberación, de pasar del menos al más, del sufrimiento a la felicidad. Pero estas fuerzas están en nosotros mismos. Hace falta descubrirlas para no caer en la desesperanza.

No podemos repartir esperanza como se ofrece el pan o la comida, pero sí se pueden enseñar las claves que iluminen el camino para salir de la angustia y el sufrimiento. Es la actitud de toda persona que ayuda a otra (padres, educadores, terapeutas) a salir del laberinto de la desesperanza: señalar la meta, pero... el hacer el camino es intransferible. Y aunque es cierto que la esperanza es lo último que se pierde, también podemos afirmar que es lo primero que debemos activar para vivir y... seguir viviendo.

*La esperanza debe ser un trampolín
para crecer, para madurar y para ser felices*

*Esperar significa considerar que una situación es pasajera,
mejorable o transformadora, creyendo en nuestros propios recursos*

*El tiempo y la esperanza se convierten en nuestros grandes aliados
para superar las dificultades de la vida cotidiana*

La familia, educadora de esperanza

Una forma de neutralizar la infelicidad es educar en la esperanza facilitar al niño las "herramientas" necesarias para que siempre esté en una actitud de "esperanza activa", que le proporcione la posibilidad de una salida sana. No se le pueden dar las soluciones a los problemas futuros, pero sí enseñarle las claves para una correcta interpretación.

* La **saturación** no es un buen soporte de la esperanza: el niño que todo lo tiene, al que no le cuesta ningún esfuerzo llevar a la práctica cualquier deseo (poseer la bicicleta último modelo, comprarse las zapatillas de marca, etc.), puede sentirse frustrado de mayor cuando compruebe que la vida es otra cosa: tensión y esfuerzo. Nuestra "cultura consumista" tiende a suplir el afecto con "cosas" en un intento por remediar lo irremediable: la falta de un adecuado vínculo entre los progenitores con sus hijos. De esta manera truncamos todo deseo de superación, de esfuerzo y de esperanza por conseguirlo.

* La **privación** tampoco es un buen comienzo: el no tener las necesidades básicas cubiertas (alimentación, vestido, hábitat, salud, etc.) no nos permite construir un proyecto de existencia adecuado y se puede generar una vivencia de desesperación, o peor de desesperanza, en uno mismo y en el propio sistema político y social en que se vive.

* **Objetivos** claros y adecuados: el niño, como todo ser viviente, necesita de unas metas para seguir caminando, pero éstas deben estar en armonía con sus posibilidades físicas, psíquicas y emocionales. Tanto unos objetivos muy ambiciosos, como otros por debajo de sus capacidades, serán un obstáculo para su adecuado desarrollo.

* No fincar las **soluciones** fuera de uno mismo: con frecuencia pretendemos solucionar todos los problemas a nuestros hijos con la excusa de que no sufran, pero en el fondo les estamos evitando que reconozcan sus propias carencias, pero también sus potencialidades para salir de los conflictos.