

**L**o más frecuente es que se hable del éxito, del triunfo. De cómo alcanzarlo y de la psicología del que llega a esas cimas. Pocas veces se estudia el fracaso y el valor de las derrotas.

El fracaso es necesario para la maduración de la personalidad. La vida humana está tejida de aciertos y errores, de cosas que han salido como se habían proyectado y de otras que no han llegado a buen puerto. La existencia consiste en un juego de aprendizajes. Por lo general, se aprende más con los fracasos que con los éxitos. O por lo menos, tan importantes son los unos como los otros. Pero, ¿a qué se le llama fracaso? Podemos definirlo del siguiente modo. Es aquella experiencia interior de derrota consecuencia de haber comprobado que algo en lo que habíamos puesto nuestro esfuerzo e ilusión, no ha salido como esperábamos. Es la conciencia de no haber cubierto la meta propuesta. La vivencia inmediata es negativa, está surcada por una mezcla de tristeza y desazón interior. ¿Qué características tiene el fracaso desde el punto de vista psicológico?:

1. La nota inmediata es una cierta reacción de hundimiento. En ella se alinean una mezcla de melancolía, frustración y malestar interno muchas veces presidido por sensaciones indefinibles. Según la importancia del tema así será la altura, la anchura y la profundidad de los sentimientos que se convocan. No obstante, hay que hacer una observación complementaria: en personas hipersusceptibles o con un bajo umbral a las frustraciones, cosas menudas, de escasa importancia, son vividas de forma exagerada. A esto se le llama dramatizar: que no es otra cosa que un mecanismo de defensa, por el cual se agranda cualquier contrariedad.

2. A continuación se produce lo que llamamos en la psicología moderna respuesta cognitiva, que es una especie de análisis subterráneo que pretende desmenuzar el porqué de este resultado. Nuestro cerebro funciona como un ordenador advertido de sí mismo. A él le llegan una serie de informaciones que es menester procesarlas de forma adecuada.

3. Aflora sobre la marcha una cierta paralización. Sorpresa, perplejidad, bloqueo, no saber qué hacer... Si el asunto es importante, uno suele estar acompañado por personas que ayudan a pasar la travesía de mejor manera. En tales casos, la frase oportuna, la capacidad para sobreponerse, el recibir argu-

## PSICOLOGÍA DEL FRACASO

Por Enrique ROJAS

mentos sólidos o simplemente el sentirse acompañado, pueden ser los elementos esenciales de la ayuda.

4. Es clave el tema. No es lo mismo que se trate de un fracaso afectivo, que profesional o económico. El termómetro de intensidades dependerá en buena medida de los argumentos que cada uno tiene como fundamentales para su vida. Hasta hace unos años, podíamos afirmar que la mujer era especialmente sensible a los fracasos afectivos, mientras que el hombre lo estaba para los profesionales. Hoy las cosas han cambiado. La incorporación a las profesiones liberales y trabajos tradicionalmente masculinos, han hecho girar las tornas. No obstante, estos dos ejes vertebran en sentido general dos grandes motivaciones: la afectiva y la profesional.

La patria del hombre son sus ilusiones. La vida es siempre anticipación y porvenir. Somos proyectos. El hombre es, sobre todo, futuro. Ahí se engarzan los pequeños objetivos, las metas y tantos afanes como jalonan su recorrido. Y para que éstos salgan adelante, es necesario que sean concretos, bien delimitados, con unos perfiles nítidos, sin intentar abarcar demasiado. Después manos a la obra. La vida es como un bracear de uno mismo con la realidad.

Pero hay que ser realista. ¡Cuántos propósitos y afanes no salen simplemente por falta de tiempo o por no haberlos perseguido con el suficiente esfuerzo! En el fracaso brota el desaliento. Abandonar la meta y darse por vencido. Como contrapartida aparece la fidelidad y el tesón, cueste lo que cueste. Es volver a las pequeñas contabilidades: al haber y debe seguido de cerca, pero con visión de futuro.

Me interesan los perdedores que han asumido su derrota y han sabido levantarse de ella. Es grande ver a un hombre crecerse ante el fracaso y que empieza de nuevo. Llegará el día —si insiste con tenacidad a pesar de todo— en que esa persona se vaya haciendo fuerte, rocosa, recia, compacta, igual que una fortaleza amurallada. Sabiendo que por encima de la tempestad que ensordece o del oleaje vibrante y amenazador, su rumbo está claro, sus ideas siguen siendo conseguir los puntos de mira iniciales.

Ahí se inician los hombres de vuelo superior. Que no son los que siempre vencen, sino los que saben levantarse, aquellos que tienen capacidad de reacción, sabiendo sacar pequeñas lecciones al filo de los acontecimientos menudos de la vida ordinaria. Dice el refrán castellano que nadie escarmienta en cabeza ajena; pero, a veces, ni en la propia. Se trata de abrir bien los ojos e ir adquiriendo ese saber acumulado que constituye la experiencia de la vida. Conocimiento subterráneo que opera al actuar. Porque la vida es la gran maestra, enseña más que muchos libros.

Un hombre así es como un fuego que está siempre ardiendo. Es muy difícil apagarlo. Incluso en los peores momentos hay un rescaldo latente debajo de las cenizas. Ahí se inicia el volver a empezar.

Es la hora del balance personal. Y también, de retomar el hilo de los objetivos, con sus dos orillas. Una, hecha a base de

orden y constancia. El orden nos ayuda a planificar bien las cosas, a sistematizarlas y a trazar una jerarquía de aspiraciones realistas y exigentes a la vez. Constancia es tenacidad, insistencia, no ceder terreno, no darse por vencido, perseverar sin desaliento. La otra orilla es la voluntad, ya que ésta no se tiene porque sí, sino que se consigue a través de repetidos esfuerzos y ejercicios en esa dirección; ese proceso tiene siempre un fondo ascético, trenzado de lucha y negación.

Así, el hombre se reconcilia con su pasado. Lo asume y es capaz de superarlo en sus aspectos negativos y dolorosos. La madurez implica vivir instalado en el presente, teniendo digerido el pasado y estando abierto hacia el porvenir, que es la dimensión más importante de la temporalidad. Binswanger hablaba de la historia vital interna, como una especie de subsuelo biográfico. Esta es una de las tareas primordiales del psiquiatra: bajar a los sótanos de la personalidad y observar lo que hay allí, intentando poner orden y jerarquía en sus profundidades. En muchas ocasiones, la labor psicológica consiste en ayudar a hacer una lectura positiva del pasado, valorando mejor las distintas etapas del viaje.

Si el sufrimiento es la forma suprema de aprendizaje, de sus diversas formas hemos de sacar provecho. La vida tiene distintos sabores; a lo largo de ella el paladar se va acostumbrando a captar sensaciones de todo tipo. Lo importante es no perder el hilo conductor de la existencia. Tener claros los objetivos. No derrumbarse ante las contrariedades, ni ante tantos imprevistos como, de un modo u otro, habrán de sobrevivir a toda empresa personal.

No se puede vivir sin ilusiones. Y para que éstas salgan es necesario tener un afán de superación permanente. Ahí está la esencia de muchas vidas ejemplares. Siempre fuertes, a pesar de la adversidad. Esa es, para mí, la mejor fórmula para llegar a ser uno mismo.



Enrique Rojas  
Catedrático  
de Psiquiatría

### LIQUIDACION DE VERANO

#### ALFOMBRAS ORIENTALES

Gran cantidad de KILIMS  
y Alfombras TURCAS

50% Dto.



Serrano, 118 - Tel.: 563 37 61  
Ayaia, 26 - Tel. 431 23 33

### ¿NECESITA ALQUILAR UN APARTAMENTO?

Consulte las páginas  
de Anuncios por  
palabras



**BICOYA, S. A.** comunica que, de conformidad con lo dispuesto en la vigente legislación, la sociedad pone en conocimiento del público en general, que por acuerdo de la Junta general extraordinaria con carácter de universal celebrada el 2-8-91 en el domicilio social se ha trasladado el domicilio de la ciudad de Madrid en Pelayos de la Presa, calle Lanchares, 4, a la localidad de Marbella, provincia de Málaga, en urbanización las Cumbres de Elviria, paseo del Perú, número 145. El administrador único.

## ¿BUSCA TRABAJO?

Encuéntrelo en la  
sección de Anuncios  
por palabras

de ABC

