

QUE GANAS DE AMARGARSE LA VIDA

domingo, 07 de julio de 2013

Hay personas que aparentemente alegres y despreocupadas, reaccionan con ligereza ante acontecimientos importantes de su vida. ¿es una falta de motivación, un mecanismo de defensa o una conducta para evitar compromisos excesivos, o es quizás una forma de afrontar la vida para no amargársela?

- "Me acaban de despedir del trabajo, pero no me importa demasiado. Esta tarde me iré al cine, y mañana cuando me levante empezaré a buscar uno nuevo. En días así, es cuando más me acuerdo de Alicia. Con ella sería más fácil superar esto, pero se llevó todos mis planes de futuro. Y ahora, realmente, lo que pueda pasar tampoco me quita el sueño", comenta una persona, quien, a sus 32 años, tiene pocas ilusiones tras la ruptura con la que fue su novia durante más de cinco años.

Como esta persona, son muchas las que reaccionan con cierta ligereza ante situaciones importantes de su vida cuando sufren reveses o algún golpe vital. Una actitud que especialistas asocian con una cierta falta de motivación. La falta de interés aparente puede entenderse como una falta de motivación, de deseos, de ilusiones, como una carencia de expectativas de éxito o exceso de expectativas de fracaso. Para distanciarse del problema y no dejar que les afecte en exceso, algunos eligen no implicarse demasiado emocionalmente en él. Sucede muchas veces que el alejamiento o la falta de compromiso con el problema que se ha planteado es una forma de evadirse de él, porque se evalúa el hecho de que no se tiene fuerzas para abordarlo.

Un mecanismo de defensa

Pero es también un mecanismo de defensa, como cuenta María: "Cada vez que me salía algo mal, intentaba tomármelo con humor. Para mí era una manera de no dejarme arrastrar por la angustia, de protegerme. Todo pasaba por ahí: mis problemas en el trabajo, mi divorcio, la enfermedad de mi madre...". Puede ser una forma de relativizar las dificultades que van surgiendo a lo largo de la vida, pero también sirve de excusa para no afrontar los fracasos. A menudo son personas con pocas habilidades para afrontar los fracasos y los contratiempos. Prefieren "no hacer nada" antes que aceptar "hacer algo" y que salga mal o que no salga como esperaban. Suelen ser personas que toleran poco la frustración.

¿Es un problema de educación, de algo que arrastramos desde la infancia?

Los actuales estilos de vida en la familia y en la sociedad, no potencian en absoluto la tolerancia a la frustración, el aplazamiento de la gratificación inmediata, valores como la empatía y la perseverancia en la consecución de un objetivo a largo plazo. Eso sucede fundamentalmente en dos escenarios: bien por exceso de gratificación, que convierte a los niños en personas muy saciadas o bien por déficit de autoestima y estímulo, como es el caso de los que ven absolutamente inalcanzables sus sueños o que han sido severamente castigadas por un fracaso o una decepción parental. Por ello es necesario administrar bien el castigo y la recompensa en los niños. Afrontar el estrés que nos genera un acontecimiento vital, es quizás una solución alternativa para no esconder la cabeza debajo del ala. Manejar la ansiedad que nos provoca esta nueva situación es una de las cuestiones que podemos realizar.

Huir de la responsabilidad

El problema surge con respecto a los demás. Dar una imagen demasiado ligera de uno mismo nos hace perder credibilidad en el trabajo, puede llegar a hartar a nuestra pareja o nos desvaloriza ante nuestros hijos que pueden llegar a no reconocer nuestra autoridad. Nadie nos toma en serio. ¿Cómo el entorno puede ayudarnos a superarnos? La mejor forma de hacerlo es evitar resolverlo todo. Podemos proponer, opinar, no discutir o enfrentarnos con ellos por su situación.

"Utilizando el humor me siento más protegida, menos expuesta". En mi infancia pasé de no tener nada, después de que mi padre nos abandonara a mi madre y a mí, a vivir más desahogada con la nueva pareja de mi madre, rodeada de todo tipo de comodidades y con los mayores siempre dispuestos a satisfacer mis caprichos. Una vez superada la adolescencia, de nuevo todo se fue al traste cuando mi nuevo padre volvió a desaparecer de mi vida. Desde entonces siempre pienso que nada dura para siempre y que lo mejor es vivir el momento. Tomarse las cosas a la ligera: así te proteges, nada te duele. Utilizo mucho el humor para sentirme menos expuesta y que no me hagan más daño".

Este un ejemplo de como las personas se protegen y procuran que las circunstancias duras de la vida no les hagan daño. Pero quizás lo más útil sea afrontar la ansiedad que producen estos acontecimientos vitales estresantes, abordar una forma de saber enfrentarlos y buscar soluciones ante este nuevo reto que nos propone la vida.

¿Qué hacer ante una situación de estas?

Cambiar el enfoque. La desmotivación tiene que ver con la percepción de que los deseos son inalcanzables. Uno de los cambios que debemos llevar a cabo es empezar por ponerse metas, deseos, objetivos de acuerdo a las posibilidades reales.

Permitirse la frustración. Los deseos no siempre se realizan, por tanto una buena dosis de paciencia, ensayo y error son fundamentales para ir avanzando.

Comparte los objetivos con alguien que te ayude a darles forma y sentido. Es recomendable contrastar con alguien (que sea de tu absoluta confianza) la posibilidad real de llegar a cumplir los deseos marcados.

Perseverar en el intento. No te desalientes. Las cosas no se consiguen en un día, toma tiempo y tenacidad para que salgan adelante.

Asigna un valor a tus objetivos. Dale importancia a lo que haces. Búscales un valor, un sentido: que valga la pena luchar por el beneficio que va a tener en ti: sentimiento de capacidad, autonomía, superación, reconocimiento, mejora de las relaciones. Si tú no eres capaz de valorarlo, poca gente lo hará por ti.

Consulta con un especialista. Quizá llevas tiempo desmotivado, estés deprimido o algo no funcione del todo bien en ti y no lo sepas. Un psicoterapeuta te ayudará a analizarlo correctamente.

www.elalmanaque.com