

La vida sin asignaturas

LA INTERPRETACIÓN DE DECISIONES ANTERIORES MÁS O MENOS ACERTADAS DEBE ALEJARSE DEL CONCEPTO DE FRACASO Y ACERCARSE AL APRENDIZAJE VITAL

Quien cree que cometer errores equivale a fracasar, olvida que las equivocaciones forman parte fundamental de todo aprendizaje. Además, niega la posibilidad de reparar aquello que siente como una asignatura pendiente y que tal vez pueda solucionarse, siempre que se haga para mejorar el presente y no con la intención de reparar el pasado. “Si hubiese hecho, si hubiese dicho, si me hubiese comportado de otra manera o hubiera elegido la otra opción”... Echamos la vista atrás y nos culpamos por acciones de nuestro pasado y pensamos que ahora pagamos las consecuencias. También achacamos lo que no nos gusta del presente a situaciones desfavorables que nos tocó vivir. Concluimos entonces que, si pudiéramos, cambiaríamos algunos capítulos de nuestra vida porque son culpables de que no tengamos lo que merecemos y de que no seamos lo felices que podríamos ser. ¿Cuánto de razón o sinrazón hay en ello?

Hemos de admitir que las decisiones que resultaron no ser las más acertadas condicionan muchas facetas de nuestra vida. De hecho, lo que somos es producto tanto de lo que hicimos como de lo que dejamos de hacer, y nos afecta en lo académico, profesional, doméstico y emocional. Es comprensible que en determinadas situaciones, que suelen coincidir con momentos de inestabilidad o de carencias emocionales, nos lamentemos por no haber adquirido habilidades concretas o por no haber hecho más hapor aquella persona que tanto bien nos hacía. Sentirlo con cierta añoranza no es negativo, siempre que aceptemos nuestro presente y lo vivamos con agrado, no con resignación. Pero si no partimos de esa aceptación y andamos de continuo con la vista atrás pensando en lo que fue y en lo que pudo haber sido, tendremos que plantearnos si no estamos viendo con asignaturas pendientes.

Cuáles pueden ser las asignaturas pendientes

- Añorar con dolor y sentimiento de fracaso el **no haber cursado determinados estudios**.
- **No haber aclarado aquel malentendido** por el que perdimos a una persona querida.
- **No habernos despedido o haber manifestado nuestro amor** a quien amábamos.
- **Pensar que no hicimos lo suficiente por alguien** y sentir que no sólo hemos decepcionando a esa persona, sino también a nosotros mismos.
- **Crear que hubiéramos podido evitar alguna desgracia** que ocurrió en nuestro entorno.
- **Culparnos de la falta de decisión o bien de la decisión tomada** sobre algún asunto importante, por las consecuencias que ha tenido en nuestra vida.

Las citadas asignaturas pendientes corresponden a situaciones del pasado cuya influencia en nuestra realidad cotidiana tendemos a magnificar. Vistas en la actualidad y con un sentimiento de fracaso, incapacidad e incluso de culpa, podemos idealizar lo que hubiera sido nuestra vida si no existieran, si hubiéramos sabido gestionar lo que ocurrió de manera diferente. Pero lo cierto es que, salvo en contadas situaciones (como cuando nos podamos reconciliar o volver a encontrar con quien tenemos algo que solucionar), no hay vuelta atrás y no podremos saber qué hubiera sido de nosotros y de nuestras vidas si nuestra asignatura pendiente no existiera.

¿Por qué se hacen presentes las asignaturas pendientes del pasado?

- Porque no nos gusta ni aceptamos nuestra vida tal y como es.
- Perseguimos la ilusión de un ‘mundo perfecto’ y consideramos que lo que hicimos o dejamos de hacer es la clave de nuestro infortunio.
- Nos comparamos con lo que otros tienen y en esta competición nos arrepentimos de decisiones que tomamos en el pasado.
- Nos sentimos culpables por haber fallado a alguien.
- Pensamos que dejamos escapar oportunidades especiales.
- Juzgamos que no supimos, por incapacidad o por miedo, abordar algún problema al que había que dar respuesta.
- Suponemos que huimos por cobardía de algo que dejamos sin solucionar.
- Lamentamos que fuimos unos irresponsables y no hicimos lo que debíamos por falta de esfuerzo y disciplina.
- Percibimos que nos falló la oportunidad que deberíamos haber tenido para poder hacer tal o cual cuestión.

PARA NO CAER EN NUEVAS

- Nuestra vida no puede funcionar exclusivamente por el concepto del DEBER, que en ella hemos de dar cabida al QUERER.
- La comparación, la competitividad y la insatisfacción son malas compañeras de viaje y nos llevan a no poner punto y aparte a capítulos pasados de nuestra vida.

pendientes

Como se ve, en las asignaturas pendientes se mezclan sentimientos dolorosos, como la insatisfacción, la incapacidad personal, la falta de confianza, la irresponsabilidad, la exigencia perfeccionista, el victimismo, el miedo y la culpa. Se sostienen porque se parte de la falsa creencia de que cometer errores equivale a no valer. Las equivocaciones del pasado se toman, entonces, como fracasos personales y no como parte fundamental de todo aprendizaje, olvidando que sirven para percibir lo que no nos conviene o nos hace mal. Usarlas para maltratarnos y castigarnos, además de despojarlas de su utilidad, nos lleva a recaer en otro nuevo error: castigarnos.

Además, dependiendo de nuestro momento actual y de cuál sea nuestra asignatura pendiente quizá podamos reparar aquello que pensamos que hicimos equivocadamente, acometer lo que no hicimos, aclarar malentendidos, decir lo que no dijimos, pedir perdón o dar las gracias. Pero es importante hacerlo desde la idea de que nos va a procurar mayor tranquilidad y ahora es posible porque se ha aprendido del error del pasado. Hacerlo para llenar huecos y negar lo que fue es no vivir el presente. ◀



ASIGNATURAS PENDIENTES, TENGAMOS EN CUENTA QUE...

- Nuestra responsabilidad ha de ser, inicialmente, para con nuestra vida, y después con la de los demás.
- El miedo es necesario para no caer en una osadía temeraria, pero no hay que dejar que paralice ni bloquee nuestras conductas.
- El sentimiento de culpa nos avisa de la transgresión de los valores por los que nos guiamos y nos incita a que revisemos nuestro comportamiento, pero no por ello hay que autoagredirse con reproches, descalificaciones o desvalorizaciones.
- Nuestros errores no deben hacer que nos sintamos incapaces, inútiles ni inferiores, sino que deben servirnos para aprender para próximas ocasiones.