

# Los errores son también motores de

LA ASUNCIÓN ADECUADA DE LOS FRACASOS PERSONALES ES FUNDAMENTAL, PORQUE SU PRESENCIA EN NUESTRA VIDA, EN MAYOR O MENOR GRADO, ES INEVITABLE

¿Estamos preparados para asumir los fracasos y reaccionar adecuadamente ante ellos? Tanto los pesimistas como los optimistas, los alegres y los melancólicos deben afrontar en su vida grandes o pequeñas apuestas fallidas. ¿Cuántas parejas se hacen y se deshacen? ¿Cuántas iniciativas empresariales no se consolidan? ¿Escogimos bien nuestra profesión? Es muy común que en los intentos que hacemos por cambiar malos hábitos, como fumar, comer sin orden o mejorar nuestro comportamiento, acumulemos tentativas infructuosas.

De una u otra manera, el fracaso nos acompaña durante toda la vida a la par que lo hacen los triunfos. Sin embargo, no estamos preparados para aceptarlos. Ni la pedagogía social, ni la escolar, ni la familiar nos entrena de manera adecuada para asumir los errores (tampoco los éxitos) que cometemos. La consecuencia: no aprendemos a responsabilizarnos de ellos.

Probemos a convertir, como hacen los científicos, los fallos en motores del cambio. Sin errores no hay avance. Aprendamos, por tanto, a reaccionar de forma que también podamos sacar partido de los momentos menos satisfactorios.

1

## CONOZCAMOS LAS REACCIONES MENOS CONVENIENTES ANTE EL ERROR

- La consideración sistemática, en ocasiones de forma patológica, de ser responsable de todos los errores que se cometen desemboca en profundos sentimientos de culpabilidad y poca autoestima.
- La creencia de que son los demás quienes tienen la culpa de los errores significa no hacerse responsable de los actos.
- La negación del error nos separa de la realidad y puede llevarnos a perder las riendas de la vida.



# cambio

## 2

### PREGUNTÉMONOS EL POR QUÉ DEL FRACASO

- Un fracaso se puede producir por errores de cálculo en las propias pretensiones: se esperaba tener más capacidad de la real para conseguir la meta.
- Pueden no haberse previsto dificultades en el entorno que podían obstaculizar los logros.
- Otras personas pueden intervenir de forma deliberada para que el fracaso se produzca.
- El fracaso es una sensación personal, producto de la convicción íntima y secreta de que uno se ha decepcionado a sí mismo.

## 3

### APRENDAMOS A GESTIONAR EN EL ÁMBITO SOCIAL EL PROPIO FRACASO

- Una reacción típica de defensa consiste en tratar de ocultar el fracaso. Quiere evitarse que los demás conozcan los puntos débiles.
- Si se exhiben las apuestas fallidas, se busca compasión. La ostentación de los errores es una fórmula de seducir a los otros.
- Cuando se comunican, se busca aceptación y ayuda.
- A la larga, son mejor consideradas las personas que no han tenido ningún inconveniente en reconocer sus fracasos y puntos débiles cuando esa manifestación se ha hecho de manera equilibrada: sin esconderlo y sin presumir.

## 4

### INTERIORICEMOS LOS FRACASOS COMO PARTE ESENCIAL Y NECESARIA DEL PROCESO DE EVOLUCIÓN PERSONAL

- Ante un fracaso, el lamento es comprensible, pero después conviene reflexionar por qué se ha producido y qué consecuencias está teniendo en nuestra vida. A partir de ahí, se pueden buscar las soluciones y las alternativas.
- Hay que reivindicar los errores y los fracasos como un derecho del ser humano y como elementos necesarios para el aprendizaje.
- Conviene adquirir el hábito de hacer autoevaluaciones frecuentes sobre la propia vida para valorar con justicia no sólo nuestros fracasos, sino también los logros. El recuento de estos últimos es un factor que ayuda a compensar las desilusiones.
- Es recomendable buscar una adecuación justa entre el concepto que se tiene de uno mismo y lo que uno realmente es. Para realizar ese ejercicio suele ser conveniente contrastar los puntos de vista propios con los de alguna persona cercana o con la intervención de un profesional adecuado.
- Cuando la sensación de fracaso es reiterada, global y tan profunda que sume a la persona en la depresión y la falta de ilusión por vivir, conviene buscar la ayuda de profesionales de la psicología. ◀

## No somos nuestro súper yo

La distancia que hay entre lo que uno cree que es y lo que realmente es representa el enfrentamiento entre el verdadero yo y el súper yo. Este desencuentro es la evidencia de que no hemos aprobado una de las principales asignaturas en la vida: **el conocimiento de uno mismo y de nuestras potencialidades reales.**

Sólo con el paso de los años, a medida que se va consiguiendo cierta madurez, y con la resignación propia de quien ve que no ha llegado ni llegará a alcanzar los ideales pretendidos, se va adquiriendo la convicción personal de que uno es 'normalito', sin más. Lo importante es que esa constatación no sea una decepción, sino una autoaceptación.

La aceptación de la propia persona asegura la serenidad, propia de las personas maduras. La de aquellas que logran con elegancia y sin preocupación afirmar: "esto es lo que hay", "me acepto con lo que soy y con lo que tengo y quien me quiera que me reciba tal cual".