

APRENDER DE LOS *FRACASOS*

No todo es crisis después de sufrir una derrota: las mejores lecciones vienen tras ella.
Por *Xavier Guix*

Ilustración *Dominique Herody*

Cuando Steve Jobs, fundador de Apple, fue despedido de la empresa que había creado, no se lo podía creer. Puedes imaginarte múltiples escenarios críticos, pero que te echen de tu propia empresa es algo mucho más que insulto. Pero para Jobs, ésta fue una más de las diferentes crisis que ha encarado en su vida. La primera, cuando de pequeño fue dado en adopción. La última, cuando le diagnosticaron un tiempo corto de vida por una grave enfermedad.

Como buen emprendedor, en la actualidad se ha hecho con el dominio de Pixar Animations, lo que, curiosamente, le ha permitido volver a Apple. Sigue más vivo que nunca y se lo pasa en grande presentando más y más versiones del clásico Ipod. Su discurso en la Universidad de Stanford ha dado la vuelta al mundo a través de Internet. En él relata la importancia de conectar las diferentes experiencias de nuestra vida y encontrarles sentido. Viene a decir que, al menos en su vida, cada crisis, cada supuesto fracaso ha acabado siendo como una especie de bendición. Los fracasos pueden convertirse en oportunidades, sostiene.

Un fracaso es un fracaso. Pero una sucesión de fracasos acaba generando una crisis en toda regla. No todas las crisis son iguales, pero todas tienen algo en común: la resistencia y el cambio. A la vez nos sitúan en una posición ambivalente: oportunidad o amenaza. También sus consecuencias se parten en dos: te hundes o te fortaleces. Pero nunca vuelves a ser el mismo. Éste es el problema de las crisis; son radicales. No admiten ni puntos medios, ni medias tintas. Si no es así, no son crisis; a lo sumo, un disgusto, un conflicto o un mal rato. Una crisis es un proceso de cambio, una transformación entre algo que fue y algo que lucha por ser. Una crisis es un proceso de muerte simbólica para renacer de nuevo. Es la forma radical que tiene la vida de transmutar. De evolucionar. De aprender. De crecer.



No existen fracasos, sino resultados

Solemos llamar fracaso al resultado fallido y frustrante de unas expectativas: algo que tenía que suceder no sucede, o lo que no tenía que suceder sucede, y acarrea un sentimiento de desaliento que incapacita. Existen entonces dos dimensiones: unos resultados y unos sentimientos. El hecho de que algo no haya salido bien es simplemente un resultado. Nada más y nada menos. Si lo aceptamos así, como un resulta-

do, podemos analizar lo que ha sucedido y corregir con vistas al futuro las secuencias necesarias para obtener un buen resultado. El problema se esconde en los sentimientos, o sea, en la interpretación que hacemos de los estados emocionales producidos por el mal resultado y cómo los asociamos a nuestra identidad. Es como decir que somos lo que hacemos. Por eso, a veces, un mal resultado acaba siendo vivido como un déficit personal, como un fallo de nuestras >

> capacidades y recursos. Un fracaso, en definitiva, por ser nosotros mismos, por ser como somos.

El fracaso está dentro de las personas

Por muy terrible que sea lo que nos ha sucedido, no deja de ser un resultado. Algo que podemos aprender, mejorar, cambiar, corregir, evitar en el futuro. En lugar de entretenernos en culpabilidades, penas o flagelaciones, vale más que aprendamos de lo sucedido o que sepamos transitar las crisis que suelen acompañar el duelo de la frustración. El fracaso es un calificativo dirigido a la moral, a la motivación, a la ilusión, a la capacidad, a la voluntad de aquellos que ahora viven en la contrariedad. El fracaso visto así reside en el interior de la persona y no en los hechos en sí. El fracaso se alimenta de un "fracasador". Ciertamente a veces este rol lo asume la sociedad, los que nos rodean, e incluso los más íntimos. Pero sólo se convertirá en fracaso si el "fracasador" eres tú mismo. No es lo mismo tener un fracaso que ser un fracasado.

Epicteto ya nos legó aquel aforismo que dice: "El mal no se encuentra en las circunstancias, sino en la opinión que nos hacemos de ellas". Algo parecido afirmó Albert Ellis, el creador de la terapia racional-emotivo-conductual (TREC) y su afamada teoría del A-B-C, en la que A son los hechos neutros; B, lo que hemos interpretado sobre la situación, y C, las consecuencias emocionales y conductuales. Nuestra manera de reaccionar, de afrontar la situación, es consecuencia de B y no de A. Es decir, que respondemos a las crisis según nuestro mapa, según las creencias que hayamos acumulado, y no por los hechos en sí mismos.

Cuando nos encontramos ante un éxito o un fracaso inesperados, solemos hacer atribuciones de causa, tal y como analizó John Marshall Reeve. Se pueden diferenciar causas que se encuentran dentro de la persona: internas (personalidad, inteligencia, habilidad, esfuerzo, estrategia y belleza física), y causas que se encuentran en el ambiente: externas (el tiempo, la influencia de otra persona y el nivel de dificultad de la tarea). ¿Te has fijado en lo que ocurre

cuando queremos explicar la conducta de otra persona? Existe una tendencia fiable a atribuir esa conducta a factores de personalidad (no lo puede hacer mejor porque es un vago). En cambio, cuando nos toca justificar nuestra conducta, la atribuimos a factores externos (es que el mercado está fatal). A eso se le llama el error de atribución fundamental.

Los fracasos nos ponen a prueba

Así como después de una pérdida se produce un periodo de duelo, después de un sonoro fracaso se produce una situación de crisis. Hay que replantear de nuevo, pero sobre todo hay que cambiar. Si siempre se hace lo mismo, siempre se acaba obteniendo el mismo resultado. El corazón de una crisis es eso, una lucha interna en la que no hay ruido de sables, sino un vaivén emocional que desgasta toda la energía disponible ya de buena mañana. La resistencia al cambio suele ser intensamente dolorosa porque significa soltar esas amarras que han permanecido ancladas en burbujas de comodidad, de protección y de control. Sabes que no puedes ir hacia atrás, porque la crisis ha llegado justamente por permanecer demasiado tiempo aguantando algo insostenible. Pero tampoco puedes ir hacia delante porque no sabes qué es lo que te vas a encontrar, no se dispone aún de la confianza necesaria para entregarse plenamente. Eso es, ni para delante, ni para atrás. Las crisis son paralizadoras. Están atenazadas por el miedo.

En ese punto del proceso, cuando el ego ha quedado reducido a su mínima expresión, cuando andamos perdidos por ese laberinto porque habitamos en el sinsentido, entonces hace su aparición el héroe interior. De allí donde parece que todo es vacío, justamente de ahí, surge el mundo de las posibilidades. Si en lugar de vacío todo estuviera lleno, no cabría nada ni nadie más en tu vida. A menudo hay que vaciar para renovar. Existe un miedo al vacío y por eso mucha gente decide llenarlo por fuera, llenarlo adictivamente, llenarlo a través de los demás. Pero existe asimismo un vacío fértil, un vacío que es fuente de creatividad,

un vacío que a la vez lo es todo. Ahí es donde nacen las oportunidades.

Lo importante no es caer, sino levantarnos lo antes posible

A lo largo de la vida vamos a sufrir diversos avatares que afectarán a diferentes áreas de nuestra existencia. Aunque pretendamos andar armonizados y evitar el sufrimiento, nuestro estado natural no es precisamente el de la perfección. Martin Seligman suele definir la felicidad como la liberación de nuestras peores pesadillas. Eduardo Punset lo resume aún más: la felicidad es la ausencia de miedo. Nuestra cotidianidad es una lucha continua por evitar el mal mayor. Más que dirigir la acción hacia lo que queremos, la dirigimos a evitar lo que no queremos. Todo son esfuerzos para no caer. Sin darnos cuenta, en lugar de ahuyentar el miedo, lo estimulamos. De tanto temerlo, lo atraemos hacia nosotros.

Que tropecemos es algo inevitable. Pero lo que mide nuestra auténtica capacidad de respuesta es el tiempo que necesitamos para volvernos a levantar. Crisis, disgustos y fracasos, los vamos a pasar todos. Lo que diferencia a unos de otros son los recursos internos que nos permiten recuperar lo antes posible el timón de nuestra vida.

Grandes expectativas, grandes fracasos

La fuente primordial de los fracasos suele situarse en un error en las expectativas. Si bien podemos planificar, organizar y controlar aspectos mecánicos de la vida o del trabajo, mucho más difícil es hacerlo con nuestros deseos, ilusiones, nuestras relaciones y nuestro futuro. El factor incertidumbre está siempre presente y hay que contar con él. Unos lo miden de forma optimista, y otros, pesimista. Unos ven el vaso medio lleno, y otros, medio vacío. Unos ponen mucha razón, y otros, mucha emoción. Pero lo que unos y otros deben evitar es un exceso de expectativas. Cuanto más elevadas, más dura puede llegar a ser la caída. No hay que renunciar a las expectativas, sino saber ver en ellas la parte de fracaso que ocultan. Todo ocurre a la vez. No existe lo uno sin lo otro.

No buscar el porqué, sino el cómo y el para qué

Cuando se anda medido en la incertidumbre, la mecánica mental se pone en marcha a velocidad de vértigo. El pensamiento se obsesiona por partida doble: buscar justificaciones o porqués de lo sucedido y anticipar todo lo que puede ocurrir en el futuro. Lo uno nos ancla en el pasado y lo otro nos proyecta hacia el futuro. No hay manera de centrarse en lo que más necesitamos en tiempos



// FRACASO DE CONEXIÓN //



de crisis: estar presentes y estar en presente. No forzar nada. Es fácil caer en la trampa de considerar que si se les da vueltas a las cosas se encontrará la solución más adecuada. Inútil. Va a ocurrir todo lo contrario. La solución se convertirá en el problema. Las únicas preguntas que vale la pena explorar son: ¿cómo? y ¿para qué? El cómo es altamente útil para

analizar secuencias de hechos en los que podemos descubrir el punto crítico en el que hemos fallado. El para qué nos orienta hacia el sentido, hacia la intención: ¿qué sentido o significado puede tener ese fracaso? ¿Para qué ha llegado? ¿Qué tenemos que aprender de esta experiencia? ¿Qué oportunidades se abren a partir de ahora?

Buena suerte, mala suerte, ¿quién lo sabe?

Dice el Dalai Lama que la vida no es que sea una ilusión, pero sí es como una ilusión. Aquello que aparenta ser fuente de felicidad lo acaba siendo de infortunio, y aquello que parece una maldición acaba siendo una bendición. La no permanencia de la vida nos permite entender que todo ocurre a la vez y que nada es para siempre. Las crisis y los fracasos son un ejemplo de ello. No existe experiencia más definitiva para entender que la vida se expresa no en los extremos, sino en la tensión que se produce entre ellos. Las crisis son una excelente oportunidad para poner orden entre la resistencia al cambio y el cambio en sí mismo. El tiempo de tensión entre las dos fuerzas es el que va a permitir fortalecer tu espíritu, del mismo modo que el gimnasta fortalece sus músculos ante la tensión del peso que soporta. Si nos relajamos a la primera de cambio. Si nos pasamos la vida evitando tensiones, entonces no vivimos. Evitamos vivir. Las crisis son la respuesta de la vida ante la parálisis que puede producir un fracaso. A cambio, te regala una gran oportunidad de aprender. Deposita en ti algo más de sabiduría. Te hace el favor de dejarte entrar en el mundo de las posibilidades. ●