

La Desilusión

Decepción o desilusión: sinónimos que nos hablan de que esperábamos que sucediera algo que no sucedió. Una ilusión, una expectativa. Y la respuesta obvia, casi automática: la des-ilusión, un sentimiento de no satisfacción frente a lo sucedido. La pérdida de la posibilidad de que se haga real, se siente como un sentimiento desagradable, negativo. Cercano a la tristeza.

“Uno busca lleno de esperanzas, el camino que sus sueños, prometieron a sus ansias”. En esta frase, todo está claramente explicado. Ansiamos, queremos, deseamos, pretendemos; cosas buenas para nosotros y nuestros seres queridos. Esas ansias se plasman en imágenes, se escenifican en sueños. Sueños de los que tenemos la esperanza, la ilusión, la expectativa, de que se nos cumpla. Y si no se cumplen, viene la desilusión.

Las expectativas son difíciles de manejar. Ellas motorizan, motivan. Sin expectativas, no hay vida. Y cuanto mas fuerte es la necesidad en juego, mas fuerte será la desilusión.

Las personas con altos niveles de expectativas, son fáciles de distinguir; son ambiciosas y/o soñadoras. Cuando sus recursos alcanzan, las hacen reales. Cuando sus recursos son escasos, solo sueñan. Y las personas con bajos niveles de expectativas se presentan como resignadas o de bajo perfil.

Las expectativas son diversas: una nueva relación o el mejoramiento de una relación en términos de pareja o de familia; el aumento de sueldo o un ascenso en el campo del trabajo; un golpe de suerte en los juegos de azar; la posibilidad de conocer un lugar lejano siempre soñado, etc.. Siempre serán expectativas de mejora de la calidad de vida o del estado de ánimo.

En el proceso de vivir ilusionarse y desilusionarse son parte de la vida misma. Una vieja canción decía “así podrá descansar mi pena, hasta la próxima vez”. Cuando los niveles de desilusión son muy altos, pueden caer en el campo de la psicopatología. Cuando esa sensación desagradable se potencia, y se pierden todas las esperanzas, aparece la depresión; que se vive como sinsentido. Es que el sentido y el norte, lo dan las expectativas.

Cómo manejarlas:

1. saber esperar sin desesperar,
2. volar lo suficientemente alto conociendo los propios recursos y posibilidades,
3. saber detenerse a tiempo y saber cuando retirarse para reiniciar.
4. saber reconocer a los compañeros de viaje.

Estas son experiencias que se aprenden. Y cuando se logra medianamente, las expectativas no lastiman tanto si no se cumplen. Porque de todas maneras, seguirán existiendo e insistiendo.

Desde Rosario

Raul G. Koffman

Psicólogo

raulkoffman@gmail.com

