

Mi hija, que tiene 20 años, nunca ha tenido novio ni ha salido con ningún chico. Es una niña normal, simpática y responsable, pero no tiene demasiados amigos. Recientemente me dijo que se sentía fracasada y que pensaba que nunca iba a encontrar el amor. Yo sé que no es así, que encontrará a alguien, pero, ¿cómo explicárselo, cómo aliviar el sufrimiento que ella tiene ahora?

Cuando sentimos que tenemos un problema, es bueno intentar ver si es un problema real o es fruto de nuestros miedos o de nuestra imaginación. Tratar de conocer que es lo que realmente nos está doliendo, lo que nos hace sentir el fracaso.

Podemos haber fracasado en algún aspecto de nuestra vida, lo cual no quiere decir que seamos unos fracasados. Esta diferencia es sumamente importante para el equilibrio de nuestra autoestima, para afrontar los problemas y encontrar posibles soluciones.

Si nos calificamos a nosotros mismos de fracasados, de inútiles o de patosos, difícilmente pondremos en marcha nuestros recursos para encontrar posibles vías de superación, ya que nos habremos acostumbrado a justificar con resignación nuestros errores, con la conocida frase: “es que soy así”. De este modo dejamos que la vida nos sorprenda con alegrías o tristezas, dejando nuestro futuro al azar, a la buena o mala suerte, o a los caprichos de los demás.

Sin embargo, cuando reconocemos que hemos fracasado en algún asunto, que hemos sido poco útiles en otro o un tanto patosos, podremos localizar dónde y cómo hemos cometido esos errores y nos pondremos en funcionamiento para tirar de nuestros propios recursos e intentar que esa situación no se vuelva a repetir. Así nos hacemos responsables de nuestros éxitos y fracasos, y experimentamos qué modos de actuar nos hacen más felices o cuales nos producen dolor.

Para poder aliviar el sufrimiento necesitamos sentirnos comprendidos, queridos y escuchados. Esto es lo que nos da esperanza. Tenemos que comenzar por escucharnos a nosotros mismos; los mensajes que nos manda nuestro cuerpo, nuestro estado de ánimo, nuestras relaciones personales, etc.

De este modo llegaremos a darnos cuenta que la felicidad la encontraremos dentro de nosotros mismos y que esos miedos e inseguridades son los medios para lograrlo.

A partir de ahí, estaremos preparados para compartir con los demás, para comprenderles, ya que las relaciones sociales exitosas parten de una buena relación con uno mismo, de una sana autoestima. Hay que saber reconocer que hay cosas que hacemos bien y otras no tan bien.

Tranquiliza a tu hija con respecto al amor, que llegará en la medida en que ella esté preparada para ello.

No vale la pena sufrir y lamentarse por lo que la vida no nos da. Es una suerte poder reconocer qué situaciones, qué aspectos de nuestra personalidad, de nuestro trato con los demás, de nuestros miedos, nos hacen sentir inseguros, dolidos, temerosos...Y de este modo aceptar que somos así, y a partir de ese momento ponernos a trabajar para darnos un poco más de felicidad.



Teresa
de Aysa

Orientadora del Colegio
Besana, especialista
en terapia con jóvenes
y adolescentes.