

masmasculino.com

VIVA LA VIDA

Psicología de la afirmación de la vida tras la derrota

882 págs.

masmasculino.com

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, por ningún medio, ya sea informático, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o cualquier otro, así como su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso, sin previa autorización por escrito de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

Esta obra se ha elaborado con fines didácticos, por lo que el editor, autor, o cualquier persona relacionada con la misma se exoneran de toda responsabilidad resultante de las actuaciones de cualquier clase realizadas en base a esta obra, así como de cualquier error u omisión que pudiese contener.

Copyright © masmasculino.com

Índice

Introducción	15
PARTE PRIMERA	25
COMPRENDER LA DERROTA Y SU IMPACTO EN EL HOMBRE	25
Capítulo 1. Viva la vida: afirmar la existencia después de la derrota	25
1.1. La paradoja de afirmar una vida que también hace sufrir	25
a. Vivir no significa estar a salvo del dolor	25
b. Querer vivir y querer que la vida hubiera sido diferente	27
c. Afirmar la existencia sin negar el sufrimiento	28
d. El valor psicológico del "sí" a la vida	30
1.2. Derrota, fracaso, pérdida y sufrimiento	31
a. La derrota como acontecimiento	31
b. El fracaso como interpretación	32
c. La pérdida como ruptura de una continuidad vital	34
d. La diferencia entre haber perdido y sentirse derrotado	35
1.3. Por qué algunas derrotas cambian completamente a una persona	36
a. Pérdida de identidad	36
b. Ruptura de expectativas	37
c. Daño a la autoestima	37
d. Alteración de la visión del futuro	38
1.4. Sobrevivir no es todavía volver a vivir	39
a. La vida reducida a obligaciones	39
b. La existencia defensiva	40
c. Pérdida de interés y deseo	40
d. El retorno progresivo a la vida	41
1.5. Aceptación, resignación y afirmación vital	42
a. Qué significa aceptar	42
b. Por qué aceptar no significa rendirse	42
c. Resignación pasiva y adaptación activa	43
d. Vivir cuando la pérdida es irreversible	43
1.6. El recorrido psicológico de este libro	44
a. Comprender la derrota	44
b. Atravesar el sufrimiento	44
c. Integrar lo ocurrido	45
d. Reconstruir identidad y sentido	45
e. Recuperar capacidad de elección	46
f. Volver a decir sí a la vida	46
Capítulo 2. La psicología de la derrota: identidad, control y pérdida del futuro	48
2.1. Qué ocurre cuando algo importante se derrumba	48
a. Impacto inicial	48
b. Desorganización emocional	50
c. Búsqueda de explicaciones	52
d. Reorganización progresiva	54
2.2. La distancia entre la vida imaginada y la vida real	55
a. Expectativas personales	55
b. Guiones vitales	57
c. Promesas implícitas sobre el futuro	58
d. Duelo por la vida que no ocurrió	60
2.3. Cuando el acontecimiento se convierte en identidad	61
a. "He fracasado" frente a "soy un fracasado"	61
b. Identificación entre persona y resultado	63

c. Generalización negativa	64
d. Recuperación de una identidad más amplia	66
2.4. La ilusión de control	67
a. Necesidad de predictibilidad	67
b. Control real y control percibido	68
c. Esfuerzo y resultado	69
d. Descubrimiento de los límites	70
2.5. El choque con lo incontrolable	72
a. Decisiones ajenas	72
b. Enfermedad y muerte	73
c. Azar e injusticia	75
d. Aceptar que no todo depende de uno	76
2.6. Mapa práctico después de una derrota	77
a. Lo que puedo cambiar	77
b. Lo que puedo reparar	78
c. Lo que depende también de otros	79
d. Lo irreversible	80
e. Lo todavía desconocido	81
f. Los nuevos márgenes de acción	82
Capítulo 3. Psicología masculina: cuando perder parece significar valer menos	84
3.1. Cómo se construye la identidad masculina	84
a. Familia y socialización	84
b. Grupo de iguales	87
c. Trabajo y reconocimiento	90
d. Modelos culturales de masculinidad	93
3.2. Los mandatos tradicionales	95
a. Ser fuerte	95
b. Ser autosuficiente	96
c. Tener éxito	98
d. Proteger y proveer	100
e. No mostrar fragilidad	102
3.3. Confundir el valor personal con el rendimiento	104
a. Trabajo	104
b. Dinero	106
c. Posición social	107
d. Capacidad física y sexual	109
e. Autoridad y reconocimiento	111
3.4. Derrota, humillación y pérdida de estatus	112
a. Comparación social	112
b. Mirada de los demás	114
c. Vergüenza	115
d. Miedo al desprecio	116
3.5. Vulnerabilidad masculina	118
a. Dificultad para expresar sufrimiento	118
b. Aislamiento	119
c. Resistencia a pedir ayuda	121
d. Agresividad defensiva	122
3.6. Una masculinidad compatible con la derrota	124
a. Fortaleza sin dureza emocional	124
b. Autonomía sin aislamiento	125
c. Responsabilidad sin omnipotencia	126
d. Ambición sin identificar valor y éxito	127
e. Capacidad de pedir ayuda	128
f. Dignidad después del fracaso	129
PARTE SEGUNDA	133
LAS GRANDES DERROTAS DE LA VIDA MASCULINA	133

Capítulo 4. Trabajo, dinero y estatus: cuando se derrumba aquello que demostraba quién eras	133
4.1. El trabajo como identidad	133
a. Profesión y autoestima	133
b. Utilidad	135
c. Reconocimiento	138
d. Pertenencia	140
4.2. Despido, fracaso profesional y cierre empresarial	142
a. Shock	142
b. Miedo	144
c. Vergüenza	146
d. Pérdida de confianza	148
4.3. La caída después del éxito	150
a. Profesionales	150
b. Empresarios	152
c. Directivos	155
d. Hombres acostumbrados al reconocimiento	156
4.4. Pérdida económica y descenso social	158
a. Dinero y seguridad	158
b. Pérdida patrimonial	160
c. Miedo al futuro	162
d. Comparación con los demás	163
4.5. Separar dignidad, profesión y patrimonio	165
a. Valor humano y productividad	165
b. Aceptar nuevas limitaciones	167
c. Reorganizar prioridades	168
d. Reconstruir seguridad	170
4.6. Caso práctico: perder posición, patrimonio y reconocimiento	172
a. Situación inicial	172
b. Caída	174
c. Crisis de identidad	175
d. Errores iniciales	177
e. Reconstrucción	179
f. Nueva relación con el éxito	181
Capítulo 5. Ruptura amorosa, abandono y fracaso de los vínculos familiares	184
5.1. La ruptura como pérdida de una identidad compartida	184
a. El "nosotros"	184
b. Hogar y rutinas	187
c. Proyectos	190
d. Pertenencia afectiva	193
5.2. La experiencia de ser dejado	195
a. Rechazo	195
b. Humillación	198
c. Sustitución	200
d. Pérdida de autoestima	202
5.3. Cuando el vínculo psicológico continúa	204
a. Rumiación	204
b. Idealización	206
c. Esperanza	208
d. Dificultad para desprenderse	209
5.4. Distanciamiento de los hijos y conflictos familiares	211
a. Pérdida ambigua	211
b. Culpa	214
c. Resentimiento	216
d. Imposibilidad de controlar al otro	218

5.5. Vivir cuando la reconciliación no depende de uno	220
a. Reparar lo reparable	220
b. Mantener disponibilidad sin persecución	222
c. Establecer límites	223
d. Aceptar incertidumbre	225
e. Proteger la propia vida	226
5.6. Caso práctico: reconstruir la vida después de perder una familia tal como se conocía	228
a. Historia previa	228
b. Ruptura	230
c. Duelo	232
d. Intentos de reparación	233
e. Aceptación	236
f. Nueva vida	238
Capítulo 6. Enfermedad, envejecimiento y pérdida de capacidad	241
6.1. El cuerpo como parte de la identidad masculina	241
a. Fuerza	241
b. Autonomía	244
c. Sexualidad	247
d. Capacidad de acción	250
6.2. La experiencia psicológica de enfermar	252
a. Vulnerabilidad	252
b. Incertidumbre	255
c. Dependencia	257
d. Pérdida de control	259
6.3. Envejecer cuando se ha construido la identidad sobre la capacidad	261
a. Cambios físicos	261
b. Menor rendimiento	263
c. Jubilación	265
d. Pérdida de reconocimiento	267
6.4. La dificultad de aceptar ayuda	269
a. Autosuficiencia	269
b. Orgullo	271
c. Miedo a convertirse en una carga	273
d. Reciprocidad	275
6.5. Reconstruir la identidad cuando el cuerpo cambia	277
a. Adaptación	277
b. Capacidades que permanecen	279
c. Autocuidado	280
d. Nuevas fuentes de propósito	282
6.6. Caso práctico: afirmar la vida cuando el cuerpo ya no responde como antes	284
a. Pérdida	284
b. Resistencia	286
c. Duelo	287
d. Adaptación	289
e. Nueva identidad	291
f. Fuentes de sentido	293
Capítulo 7. Duelo y muerte: aprender a vivir cuando nada puede devolver lo perdido	296
7.1. La pérdida irreversible	296
a. Pareja	296
b. Hijos	299
c. Padres	303
d. Hermanos y amigos	306
7.2. Cómo viven muchos hombres el duelo	308
a. Silencio	308

b. Hiperactividad	311
c. Evitación emocional	313
d. Aislamiento	316
7.3. El vínculo con quien ha muerto	318
a. Memoria	318
b. Presencia simbólica	320
c. Legado	322
d. Continuidad del vínculo	324
7.4. La culpa de seguir viviendo	325
a. Volver a disfrutar	325
b. Nuevas relaciones	327
c. Sensación de traición	329
d. Permiso para vivir	330
7.5. Integrar una pérdida que nunca dejará de importar	332
a. Recordar sin quedar detenido	332
b. Mantener el vínculo sin negar la realidad	333
c. Reorganizar la vida	335
d. Volver a invertir emocionalmente en el mundo	336
7.6. Caso práctico: volver a la vida después de una pérdida irreparable	338
a. Acontecimiento	338
b. Duelo inicial	340
c. Crisis de sentido	342
d. Acompañamiento	344
e. Reinversión vital	346
f. Integración	349
PARTE TERCERA	353
LO QUE OCURRE DENTRO DEL HOMBRE DERROTADO	353
Capítulo 8. Vergüenza, culpa y arrepentimiento	353
8.1. Vergüenza y culpa: emociones diferentes	353
a. "Soy malo" y "he hecho algo mal"	353
b. Exposición	357
c. Responsabilidad	360
d. Identidad	363
8.2. Vergüenza masculina después del fracaso	365
a. Fracaso económico	365
b. Fracaso profesional	367
c. Rechazo afectivo	369
d. Dependencia	371
8.3. El deseo de esconderse	373
a. Aislamiento	373
b. Ocultación	375
c. Evitación	377
d. Pérdida de apoyo	379
8.4. El tormento del "si hubiera..."	381
a. Decisiones equivocadas	381
b. Oportunidades perdidas	382
c. Sesgo retrospectivo	385
d. Información que realmente se tenía entonces	386
8.5. Reparar y perdonarse	388
a. Reconocer responsabilidad	388
b. Disculparse	390
c. Reparar cuando sea posible	391
d. Aceptar las consecuencias	393
e. Abandonar el castigo perpetuo	394
8.6. Caso práctico: aprender a vivir con una decisión que no puede deshacerse	396

a. Error	396
b. Consecuencias	398
c. Culpa	400
d. Reparación	402
e. Autoperdón	403
f. Reconstrucción	405
Capítulo 9. Rabia, resentimiento e injusticia	409
9.1. La rabia como respuesta a la derrota	409
a. Frustración	409
b. Impotencia	411
c. Humillación	414
d. Miedo	416
9.2. Cuando la rabia protege del dolor	418
a. Sensación de fuerza	418
b. Evitación emocional	420
c. Búsqueda de culpables	422
d. Coste psicológico	424
9.3. Sentirse víctima de una injusticia	426
a. "No me lo merecía"	426
b. Comparación	428
c. Necesidad de explicación	430
d. Dificultad para aceptar	431
9.4. El resentimiento como vínculo con aquello que nos dañó	433
a. Rumiación	433
b. Repetición mental	435
c. Fantasías de reparación	437
d. Dependencia psicológica del pasado	438
9.5. Renunciar a la revancha sin negar la injusticia	440
a. Reconocer el daño	440
b. Defender derechos	441
c. Establecer límites	442
d. Abandonar la obsesión	444
e. Recuperar energía vital	445
9.6. Caso práctico: cuando ganar la batalla impide terminar la guerra	447
a. Conflicto	447
b. Escalada	448
c. Consecuencias	450
d. Toma de conciencia	452
e. Renuncia a la revancha	454
f. Recuperación	456
Capítulo 10. Depresión, desesperanza y pérdida del deseo de vivir	460
10.1. Tristeza, duelo y depresión	460
a. Diferencias	460
b. Síntomas	464
c. Duración	467
d. Deterioro funcional	470
10.2. Desesperanza después de la derrota	472
a. Indefensión	472
b. Agotamiento	474
c. Visión negativa del futuro	477
d. Pérdida de iniciativa	479
10.3. Cómo puede manifestarse la depresión en los hombres	480
a. Irritabilidad	480
b. Aislamiento	483
c. Abuso de alcohol u otras sustancias	484
d. Hiperactividad y conductas de riesgo	486

10.4. Cuando aparecen pensamientos de muerte	488
a. Señales de alarma	488
b. Ideación suicida	490
c. Factores de riesgo	492
d. Necesidad de intervención profesional	494
10.5. Protección y recuperación	495
a. Tratamiento psicológico	495
b. Atención médica o psiquiátrica cuando corresponda	497
c. Red de apoyo	499
d. Reducción del aislamiento	501
e. Plan de seguridad	502
10.6. Caso práctico: cuando la derrota se transforma en desesperanza	503
a. Evaluación	503
b. Señales de riesgo	506
c. Factores protectores	507
d. Intervención	509
e. Seguimiento	511
f. Recuperación	513
PARTE CUARTA	517
ACEPTAR LO IRREVERSIBLE SIN ENTREGARSE A ELLO	517
Capítulo 11. Aceptar la realidad y hacer duelo por la vida que no pudo ser	517
11.1. Por qué la mente se resiste a lo irreversible	517
a. Negación	517
b. Negociación mental	520
c. Fantasías retrospectivas	522
d. Necesidad de control	524
11.2. Aceptar no significa aprobar	527
a. Hechos	527
b. Responsabilidad	528
c. Injusticia	530
d. Límites	531
11.3. El precio de luchar permanentemente contra el pasado	533
a. Rumiación	533
b. Agotamiento	535
c. Rabia	537
d. Pérdida del presente	538
11.4. El duelo por uno mismo	540
a. El profesional que se creía ser	540
b. El marido o padre que se esperaba ser	541
c. El hombre fuerte	543
d. El hombre exitoso	544
11.5. Despedirse de determinadas vidas posibles	546
a. Sueños que no se cumplirán	546
b. Tiempo perdido	547
c. Oportunidades cerradas	549
d. Proyectos que deben cambiar	550
11.6. Ejercicio práctico: "esto ocurrió y forma parte de mi historia"	552
a. Describir los hechos	552
b. Separar hechos e interpretaciones	553
c. Reconocer lo perdido	555
d. Identificar lo irreversible	556
e. Reconocer lo que todavía permanece	557
f. Formular una respuesta vital	558
Capítulo 12. Soltar el pasado sin borrar la memoria	562
12.1. Por qué olvidar no es el objetivo	562

a. Identidad	562
b. Aprendizaje	565
c. Responsabilidad	567
d. Vínculos	569
12.2. Cuando la memoria mantiene abierto el sufrimiento	571
a. Rumiación	571
b. Nostalgia	574
c. Idealización	576
d. Recuerdos intrusivos	578
12.3. Narrar de otra manera lo ocurrido	580
a. Hechos	580
b. Interpretación	581
c. Significado	583
d. Perspectiva temporal	585
12.4. De "esto destruyó mi vida" a una narrativa más amplia	586
a. Reconocer las consecuencias	586
b. Evitar minimizar el daño	588
c. Reconocer lo que sobrevivió	589
d. Recuperar continuidad biográfica	591
12.5. Integrar las distintas versiones de uno mismo	592
a. El hombre anterior a la derrota	592
b. El hombre durante la caída	594
c. El hombre herido	595
d. El hombre que comienza a reconstruirse	597
12.6. Ejercicio narrativo: autobiografía antes y después de la derrota	598
a. Quién era	598
b. Qué ocurrió	600
c. Qué perdí	601
d. Qué permaneció	602
e. Quién soy ahora	603
f. Quién todavía puedo llegar a ser	604
PARTE QUINTA	608
VOLVER A ELEGIR LA VIDA	608
Capítulo 13. La afirmación de la vida: recuperar deseo, placer y presencia	608
13.1. Qué significa psicológicamente afirmar la vida	608
a. Presencia	608
b. Aceptación	611
c. Compromiso	613
d. Participación	615
13.2. No esperar a sentirse bien para empezar a vivir	617
a. Motivación	617
b. Evitación	619
c. Activación conductual	620
d. Recuperación progresiva	622
13.3. Recuperar pequeñas experiencias de placer	624
a. Cuerpo y movimiento	624
b. Naturaleza	625
c. Comida	626
d. Música y arte	628
e. Conversación	629
13.4. Volver a desear	630
a. Curiosidad	630
b. Intereses	631
c. Proyectos	633
d. Relaciones	634

13.5. El derecho a disfrutar después de haber sufrido	635
a. Culpa	635
b. Lealtad al pasado	636
c. Miedo a perder nuevamente	638
d. Permiso para vivir	639
13.6. Plan práctico de reafirmación vital	640
a. Una experiencia diaria	640
b. Una relación que cuidar	641
c. Una actividad significativa	642
d. Un objetivo posible	642
e. Una fuente de belleza	643
f. Una razón concreta para levantarse mañana	644
Capítulo 14. Reconstruir sentido y esperanza	647
14.1. Qué entendemos por sentido vital	647
a. Coherencia	647
b. Dirección	650
c. Pertenencia	652
d. Significación	654
14.2. Cuando desaparece aquello que daba sentido	656
a. Trabajo	656
b. Pareja	658
c. Familia	660
d. Éxito	662
e. Proyecto	663
14.3. El sentido no siempre se encuentra: también se construye	665
a. Decisiones	665
b. Valores	667
c. Compromiso	668
d. Acción	669
14.4. Nuevas fuentes de sentido	671
a. Vínculos	671
b. Creación	672
c. Conocimiento	673
d. Servicio	674
e. Legado	675
14.5. Esperanza realista	677
a. Esperanza frente a optimismo	677
b. Aceptar incertidumbre	678
c. Mantener posibilidades abiertas	679
d. Querer un futuro diferente del pasado	680
14.6. Caso práctico: de una vida centrada en el éxito a una vida centrada en el significado	681
a. Identidad inicial	681
b. Derrota	683
c. Vacío	685
d. Búsqueda	687
e. Nuevo propósito	689
f. Integración	691
Capítulo 15. Volver a empezar: hábitos, vínculos y nuevas oportunidades	695
15.1. Por qué nunca se empieza realmente desde cero	695
a. Pasado	695
b. Responsabilidades	698
c. Edad	700
d. Consecuencias	702
e. Experiencia acumulada	703
15.2. Empezar desde donde uno está	705

a. Recursos disponibles	705
b. Capacidades	707
c. Relaciones	708
d. Limitaciones	710
e. Oportunidades	711
15.3. Reconstrucción gradual	712
a. Rutinas	712
b. Cuerpo	714
c. Actividad	715
d. Proyectos	716
e. Pequeñas victorias	717
15.4. Pedir ayuda sin sentirse débil	718
a. Autosuficiencia masculina	718
b. Apoyo frente a dependencia	720
c. Expresar necesidades	721
d. Amistad masculina	722
e. Ayuda profesional	724
15.5. Volver a confiar, vincularse y amar	725
a. Miedo a sufrir	725
b. Vulnerabilidad	727
c. Intimidad	728
d. Nuevas relaciones	729
e. Amar sin garantía	731
15.6. Programa práctico de reconstrucción	732
a. Estabilizar	732
b. Recuperar rutina	733
c. Reconstruir vínculos	734
d. Volver a actuar	735
e. Iniciar proyectos	736
f. Consolidar una nueva dirección	737
Capítulo 16. La segunda mitad de la vida: cuando queda menos tiempo y ya no hay que demostrar nada	740
16.1. La conciencia del tiempo limitado	740
a. Madurez	740
b. Envejecimiento	743
c. Pérdidas acumuladas	746
d. Mortalidad	748
16.2. El cambio de prioridades	751
a. Éxito	751
b. Reconocimiento	752
c. Relaciones	754
d. Tranquilidad	755
e. Significado	757
16.3. Arrepentimientos de la vida no vivida	758
a. Decisiones aplazadas	758
b. Relaciones descuidadas	759
c. Proyectos abandonados	761
d. Posibilidades que todavía permanecen	762
16.4. El hombre que ya no necesita demostrar nada	763
a. Abandonar la comparación	763
b. Renunciar a algunas batallas	765
c. Aceptar la imperfección	766
d. Vivir según criterios propios	767
16.5. El concepto de "todavía"	769
a. Todavía puedo aprender	769
b. Todavía puedo amar	770
c. Todavía puedo crear	771

d. Todavía puedo reparar	772
e. Todavía puedo disfrutar	773
16.6. Legado: qué quiero dejar cuando ya no importe mi estatus	775
a. Relaciones	775
b. Conocimientos	776
c. Ejemplo	777
d. Valores	778
e. Memoria	779
f. Forma de haber vivido	780
PARTE SEXTA	784
INTERVENCIÓN, APRENDIZAJE Y AFIRMACIÓN FINAL DE LA VIDA	784
Capítulo 17. Intervención psicológica después de una derrota vital	784
17.1. Evaluación inicial	784
a. Acontecimiento desencadenante	784
b. Historia previa	786
c. Funcionamiento actual	788
d. Recursos disponibles	790
17.2. Evaluación del impacto psicológico	791
a. Ansiedad	791
b. Depresión	792
c. Trauma	794
d. Sueño	795
e. Consumo de sustancias	796
17.3. Evaluación de identidad, contexto y sentido	798
a. Roles	798
b. Autoestima	799
c. Familia y pareja	800
d. Trabajo	801
e. Percepción de futuro	802
17.4. Principales enfoques terapéuticos	803
a. Terapia cognitivo-conductual	803
b. Terapias de aceptación y compromiso	805
c. Enfoques centrados en significado	806
d. Autocompasión	807
e. Reconstrucción narrativa	808
17.5. Herramientas prácticas	809
a. Activación conductual	809
b. Regulación emocional	811
c. Trabajo cognitivo	812
d. Valores	813
e. Reconstrucción de redes	814
17.6. Criterios de intervención y derivación	815
a. Formulación del caso	815
b. Objetivos terapéuticos	816
c. Riesgo suicida	818
d. Coordinación médica o psiquiátrica	819
e. Seguimiento	820
f. Prevención de recaídas	822
Capítulo 18. Viva la vida: lo que la derrota puede enseñar sin convertir el sufrimiento en virtud	825
18.1. El error de afirmar que "todo ocurre por algo"	825
a. Azar	825
b. Injusticia	827
c. Sufrimiento innecesario	829
d. Necesidad de explicaciones	831

18.2. El mito de que sufrir siempre hace más fuerte	832
a. Sufrimiento que destruye	832
b. Sufrimiento que transforma	835
c. Diferencias individuales	836
d. Condiciones que favorecen el crecimiento	838
18.3. Crecimiento después de la adversidad	839
a. Cambios personales	839
b. Nuevas prioridades	841
c. Relaciones	842
d. Sentido	843
e. Límites del concepto de crecimiento postraumático	844
18.4. Aprender sin agradecer haber sufrido	846
a. Integrar	846
b. Extraer significado	847
c. Conservar juicio crítico	848
d. Rechazar la idealización del dolor	849
18.5. La derrota como capítulo y no como conclusión	850
a. Lo que terminó	850
b. Lo que sobrevivió	852
c. Lo que cambió	853
d. Lo que comenzó después	854
e. Lo que todavía puede ocurrir	855
18.6. Viva la vida	856
a. Con sus pérdidas	856
b. Con sus heridas	857
c. Con sus contradicciones	858
d. Con lo que nunca pudo ser	859
e. Con lo que todavía puede llegar a ser	861
f. Afirmar la vida no porque siempre venza, sino porque sigue mereciendo ser vivida después de haber conocido la derrota	862
CONCLUSIÓN GENERAL	868

Introducción

VIVA LA VIDA: CUANDO SEGUIR VIVIENDO SIGNIFICA ALGO MÁS QUE SOBREVIVIR

Hay momentos en los que una vida parece dividirse en dos.

Antes de aquello.

Y después.

Una empresa que fracasa. Un trabajo que se pierde. Una relación que termina. Un hijo que se distancia. Una enfermedad. El envejecimiento. La muerte de alguien querido. Una decisión equivocada cuyas consecuencias ya no pueden deshacerse.

Hasta entonces quizá habíamos vivido convencidos de que el esfuerzo, la prudencia, el trabajo o la responsabilidad nos permitirían mantener cierto control sobre nuestra existencia. Después descubrimos algo mucho más incómodo: podemos hacer muchas cosas bien y, aun así, perder. Podemos equivocarnos gravemente. Podemos sufrir acontecimientos que no merecíamos. Podemos encontrarnos un día viviendo una vida muy distinta de aquella que imaginábamos.

La derrota no consiste únicamente en perder algo.

Puede hacernos dudar de quiénes somos.

Un hombre que durante décadas se identificó con su profesión puede preguntarse quién es cuando deja de tenerla. Quien construyó su identidad alrededor de una familia puede sentirse sin lugar cuando esa estructura se rompe. Quien siempre se consideró fuerte puede experimentar vergüenza cuando necesita ayuda. Quien estaba acostumbrado a decidir puede encontrarse frente a algo que ninguna decisión puede modificar.

Entonces aparece una pregunta mucho más profunda que la de cómo recuperar lo perdido:

¿Cómo se sigue viviendo cuando sabemos que algunas cosas no volverán?

Este libro nace alrededor de esa pregunta.

NO SE TRATA DE APRENDER A GANAR SIEMPRE

Vivimos rodeados de mensajes sobre éxito, superación y resiliencia.

Se nos dice que debemos levantarnos.

Reinventarnos.

Convertir cada crisis en una oportunidad.

Salir fortalecidos.

Pero la experiencia humana es más compleja.

Hay derrotas que no contienen ningún regalo oculto.

Hay sufrimientos que no necesitábamos.

Hay pérdidas que no pueden convertirse en victorias.

Y hay heridas de las que quizá nunca podamos decir sinceramente que nos alegramos.

Este libro no pretende convencer al lector de lo contrario.

No busca convertir el dolor en virtud.

No afirma que todo ocurra por algo.

No promete que quien sufre terminará siendo más fuerte.

Su propósito es diferente.

Comprender qué ocurre psicológicamente cuando una derrota altera nuestra identidad, nuestra autoestima, nuestra relación con el futuro y nuestra capacidad de desear.

Y, sobre todo, explorar cómo podemos volver a participar en la vida sin necesidad de negar aquello que nos ocurrió.

Porque aceptar no significa aprobar.

Perdonarse no significa declararse inocente.

Soltar el pasado no significa olvidarlo.

Reconstruirse no significa volver a ser quien se era.

Y afirmar la vida no significa afirmar que la vida siempre sea justa.

UN LIBRO SOBRE LA DERROTA, PERO SOBRE TODO SOBRE LO QUE VIENE DESPUÉS

A lo largo de estas páginas analizaremos algunas de las derrotas que con mayor profundidad pueden afectar a la vida masculina.

Trabajo.

Dinero.

Estatus.

Ruptura amorosa.

Abandono.

Conflictos familiares.

Enfermedad.

Envejecimiento.

Duelo.

También entraremos en aquello que ocurre dentro del hombre después de esas pérdidas.

Vergüenza.

Culpa.

Arrepentimiento.

Rabia.

Resentimiento.

Sensación de injusticia.

Depresión.

Desesperanza.

Pérdida del deseo de vivir.

Pero comprender el sufrimiento será solo una parte del recorrido.

El libro se adentra también en una tarea más difícil: aceptar lo irreversible sin entregarse a ello.

Aprenderemos a distinguir aquello que todavía puede cambiar de aquello que necesita duelo.

A reconocer cuándo la memoria nos ayuda y cuándo nos mantiene atrapados.

A reconstruir una narrativa de nuestra vida en la que la derrota tenga un lugar importante sin convertirse en toda nuestra identidad.

Después llegará otra pregunta:

¿Qué queremos hacer con la vida que permanece?

Ahí aparecen el deseo, el placer, los vínculos, los proyectos, el sentido, la esperanza y las nuevas oportunidades.

No como una lista de obligaciones para sentirnos mejor.

Como posibilidades.

Porque muchas veces la vuelta a la vida no comienza con una gran decisión.

Empieza con algo mucho más pequeño.

Una conversación.

Un paseo.

Una llamada.

Una actividad que vuelve a interesarnos.

Una persona a la que queremos ver.

Una razón concreta para levantarnos mañana.

UNA PSICOLOGÍA MASCULINA SIN ESTEREOTIPOS

Este libro presta especial atención a la experiencia masculina porque determinados aprendizajes culturales pueden influir en la manera en que muchos hombres viven la derrota.

Ser fuerte.

Resolver.

No depender.

No mostrar fragilidad.

Tener éxito.

Proteger.

Proveer.

Mantener el control.

Estos valores pueden contener aspectos valiosos.

El problema aparece cuando se convierten en condiciones para sentir que seguimos siendo hombres dignos.

Entonces perder dinero puede sentirse como perder valor.

Necesitar ayuda como fracaso.

Ser abandonado como humillación.

Envejecer como pérdida de identidad.

La depresión puede esconderse detrás de irritabilidad, aislamiento, consumo de alcohol o trabajo excesivo.

Y pedir ayuda puede posponerse precisamente cuando más se necesita.

No existe una única masculinidad.

No todos los hombres viven estos procesos de la misma manera.

Por eso este libro no pretende decir cómo debería ser un hombre.

Busca algo más útil: ayudar a comprender por qué determinados hombres sienten, reaccionan y se protegen como lo hacen cuando la vida deja de responder a sus expectativas.

Comprender no significa justificar todas las conductas.

Significa disponer de mejores herramientas para cambiar aquello que sea necesario y aceptar aquello que no puede cambiarse.

CUANDO YA NO ES POSIBLE VOLVER ATRÁS

Una parte importante de la madurez consiste en descubrir que no todas las pérdidas pueden repararse.

No podemos regresar a una decisión anterior.

No podemos recuperar determinados años.

No podemos obligar a alguien a querernos.

No podemos devolver la vida a quien murió.

No podemos detener completamente el envejecimiento.

Esta realidad puede resultar brutal.

Pero también contiene una forma de libertad.

Cuando dejamos de utilizar toda nuestra energía intentando modificar lo irreversible, podemos empezar a preguntarnos qué sigue dependiendo de nosotros.

Tal vez menos de lo que deseáramos.

Pero normalmente más de lo que la derrota nos hace creer.

Podemos elegir cómo cuidarnos.

A quién acercarnos.

Qué relación mantener con nuestros errores.

Qué batallas seguir librando.

Qué proyectos abandonar.

Qué nuevos intereses explorar.

Qué valores queremos preservar.

Qué queremos hacer con nuestro tiempo.

Ese margen de elección es uno de los territorios centrales de este libro.

LA SEGUNDA MITAD DE LA VIDA

La derrota adquiere un significado particular cuando ocurre en la segunda mitad de la vida.

Ya no sentimos que todo el tiempo está delante.

Algunas oportunidades se han cerrado.

El cuerpo cambia.

Aparecen pérdidas acumuladas.

La muerte deja de ser una idea abstracta.

Y puede surgir una pregunta que antes conseguíamos aplazar:

¿Quiero seguir utilizando el tiempo que me queda para demostrar lo mismo que he intentado demostrar durante toda mi vida?

Tal vez ya no necesitemos impresionar.

Ni ganar todas las discusiones.

Ni mantener determinadas apariencias.

Quizá podamos vivir con criterios más propios.

Esta etapa puede contener pérdidas.

También una libertad diferente.

La posibilidad de elegir mejor dónde ponemos nuestra energía.

De recuperar relaciones.

De abandonar algunas batallas.

De aprender.

Crear.

Amar.

Reparar.

Disfrutar.

En este libro aparecerá varias veces una palabra pequeña:

Todavía.

Todavía puedo.

No todo.

No para siempre.

Pero algo.

Y ese algo puede ser suficiente para construir una vida que siga teniendo sentido.

UNA INVITACIÓN A MIRAR LA DERROTA SIN QUEDARSE A VIVIR EN ELLA

Este libro no ofrece una fórmula para evitar el sufrimiento.

Tampoco promete convertir cada derrota en éxito.

Propone algo más realista.

Comprender.

Distinguir.

Aceptar.

Reparar cuando sea posible.

Hacer duelo por aquello que no volverá.

Reconstruir identidad.

Recuperar vínculos.

Volver a elegir.

Y aprender a convivir con una verdad que solo comprendemos plenamente cuando la vida nos ha golpeado alguna vez:

no controlamos todo lo que nos ocurre.

Pero tampoco somos únicamente aquello que nos ocurre.

Entre ambas realidades existe un espacio.

Nuestra respuesta.

Ahí puede comenzar la reconstrucción.

A veces será lenta.

Habrà retrocesos.

Momentos de rabia.

Días de nostalgia.

Preguntas que nunca encontraremos cómo responder.

Nada de eso invalida el proceso.

La afirmación de la vida no exige una recuperación perfecta.

Exige únicamente que la derrota deje de tener la última palabra.

VIVA LA VIDA

Este libro comienza donde terminan muchos discursos sobre el éxito.

Cuando ya hemos perdido.

Cuando sabemos que no existe una garantía.

Cuando algunas cosas no pueden repararse.

Precisamente entonces aparece la pregunta verdaderamente importante.

No cómo volver a ganar.

Sino cómo seguir viviendo.

Cómo volver a desear.

Cómo recuperar presencia.

Cómo construir sentido.

Cómo permitir que el futuro sea diferente del pasado sin considerarlo necesariamente inferior.

La afirmación de la vida no exige negar la derrota.

No exige justificar el sufrimiento.

No exige recuperar todo lo perdido.

No exige volver a ser quien se era.

Consiste en mirar con lucidez lo ocurrido, reconocer lo perdido, aceptar aquello que ya no puede cambiarse y descubrir que la vida no terminó allí.

La derrota puede cambiar una vida.

Puede obligarnos a revisar aquello que dábamos por supuesto.

Puede abrir la necesidad de reinventar aspectos de nuestra existencia.

Pero no tiene por qué convertirse en toda nuestra vida.

Ese es el recorrido que comienza ahora.

No aprender a ser invulnerables.

No aprender a no perder.

Aprender qué podemos hacer después.

Hasta poder decir, sin negar nada de lo vivido:

“Esta sigue siendo mi vida. Y todavía quiero vivirla.”