

# APRENDIENDO A HACER DUELOS

Un conjunto de formas de tratar y conquistar las frustraciones



Por

**Luis Huete**

Profesor del IESE\*

**A** lo largo de la vida, todos los humanos experimentan, en mayor o menor medida, fracasos, desengaños o frustraciones. Si no se gestionan bien esos acontecimientos, se corre el riesgo de que esas experiencias hagan que las personas queden atrapadas en el pasado y ancladas en dos de los sentimientos más nocivos: el resentimiento y la resignación.

Según el conocido dicho “el resentimiento es como tomar veneno y esperar que el otro muera”, éste es un estado emocional que se enquistaba y hace a la persona “re-sentir”: volver a sentir una y otra vez, trayéndolo al presente, el dolor sufrido en el pasado.

Si el resentimiento está unido a la culpa, la resignación lo está a la frustración. La emoción de la resignación se manifiesta en la queja, en la pasividad, en las ex-

**“El duelo es un proceso por el que se consigue que los acontecimientos negativos se conviertan en aprendizajes positivos”**

cusas de un pasado poco exitoso. Se olvida la propia capacidad de intervenir en el futuro mediante acciones conscientes dirigidas a un objetivo, aferrándose a las puertas que se cerraron más que a las que pueden abrirse. Ambos, de una manera o de otra, cortan las alas y requieren del ingrediente del perdón a otros o a uno mismo para pasar la página.

Vivir en el pasado, y, más aún, con los sentimientos de resignación o resentimiento, es un error que se paga caro en el futuro en lo que concierne a la vitalidad, calidad de las relaciones y realizaciones humanas. ¿Se pueden experimentar fracasos, desengaños o frustraciones de una cierta entidad sin quedar atados al pasado, ni a sentimientos negativos? ¿Cómo hacer que los fracasos y frustraciones se conviertan en una experiencia humanamente enriquecedora y poderosa?

La contestación a estas preguntas está llena de respuestas esperanzadoras y paradójicas. Las personas pueden dejar atrás las experiencias negativas y cortar las cuerdas que las atan al pasado. Para conseguirlo se ha de hacer lo que técnicamente se llama, en coaching, un duelo. El duelo es un proceso por el que se consigue que los aprendizajes positivos derivados del acontecimiento negativo pesen más en la cabeza y en

el corazón de quien lo hace que el dolor experimentado precisamente por ese mismo acontecimiento negativo.

En cierto modo, es un proceso liberador por el que queda sanada la huella que en el corazón y en la cabeza dejó la experiencia negativa. Supone redimensionar el impacto negativo que agrandó seguramente la propia subjetividad y ponerlo en la perspectiva de las otras cosas buenas que ha traído para uno esa experiencia o del resto de cosas por las cuales uno siente gratitud en la vida.

En la medida en que este duelo se haga bien, la persona que lo realice se habilita para establecer nuevas relaciones, y de mayor calidad, con su entorno. En cambio, quien no pasa ese duelo se verá resignado a convertirse en rehén de su propio dolor, y el miedo a los fracasos o a nuevas experiencias negativas le impedirá rehacer bien su vida y poner en valor todo su talento.

El coaching trabaja la superación del resentimiento con el acompañamiento para asumir responsabilidades, aceptar y perdonar. En los próximos artículos expondremos con detalle las fases del proceso de duelo. **i**

\* En colaboración con Ana Isabel Merino, coach y directora de proyectos de Huete&Co.