

LA CASA DE LAS EMOCIONES: LA DECEPCIÓN



MAYO, 2015

Autores: Jaume Soler & Mercè Conangla

DECEPCIÓN

Esperaba algo y no ocurrió.

Pensaba que me darían lo que deseaba
y nadie me dio nada.

Me DECEPCIONARON.

Soñaba conseguir un objetivo importante
pero no lo logré.

Me DECEPCIONÉ mucho a mi mismo.

Creía que la Vida era benévola conmigo
que me daría oportunidades y felicidad.

Lo esperé mucho tiempo,
luego me cansé de esperar.

Me sentí estafado por la Vida.

Me sentí profundamente DECEPCIONADO.

Dejé de esperar.

Dejé de luchar.

Dejé de confiar en los demás y en mi.

Tal vez no se trata tanto de ESPERAR como de TRABAJAR y LUCHAR por nuestros sueños y por nuestra vida.

Sufrimos porque nos aferramos a un guión de vida preconcebido. La causa de toda desgracia, ofensa, angustia, decepción, está dentro de nosotros mismos. En la génesis del sentimiento de DECEPCIÓN nuestra mente tiene una enorme importancia.

**¿Hasta qué punto queremos imponer a la vida
nuestro propio diseño?**



DECEPCIÓN

Sentimiento de bajada de energía resultado de no haberse cumplido las expectativas que uno había depositado en una persona o proyecto. La diferencia entre lo "esperado" y el resultado final genera un estado de desactivación de la motivación. (S&C)



ANÁLISIS DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

- **ENERGÍA:** Fuga de energía. De entrada uno se queda sin fuerzas para continuar luchando por su objetivo. Insostenibilidad.
- **TERRITORIO.** Desagradable de recorrer. El lugar por el que se transita no corresponde al mapa que uno se había hecho. Sensación de engaño. Uno quiere salir de allí.
- **CLIMA:** Apagado, con poca luz, genera malestar y desequilibrio.
- **VINCULOS:** Sentimos que alguien o la vida misma nos ha fallado. Algo se rompe. Tal vez buscamos culpables.
- **SENTIDO:** Indicador de falta de sentido o de expectativas vitales desajustadas.

LA CONSTELACIÓN DE LA DECEPCIÓN

CLAN "DECEPCIÓN" (Valores y Afectos)

Descontento—Desengaño—Enojo—Frustración—Insatisfacción -Sufrimiento .



TEXTOS PARA LA REFLEXIÓN

Un padre le dijo a su hijo:

- A tu edad, Abraham Lincoln caminaba dieciséis kilómetros todos los días para ir a la escuela.

- ¿De veras? —dijo el hijo -. Pues a tu edad, Lincoln ya era presidente.



¿Qué hace usted – preguntaron un día al señor K – cuando ama a alguien?

Hago un bosquejo de esa persona – respondió el señor K – y procuro que se le asemeje lo más posible.

- ¿El bosquejo?

- No, la persona.



Un hombre que estaba en su lecho de muerte mandó llamar a su hijo.

- No tengo nada para dejarte, pero sí que te digo que tengas siempre presente en tu vida estos dos vocablos: *palabra y sensatez. En cuanto a la palabra, si prometes amor para toda la vida deberás cumplirlo cueste lo que te cueste.*

El hijo reflexionó un momento y preguntó a su padre:

- ¿Y la sensatez?

Su padre le respondió sin vacilar:

- La sensatez consiste en no hacer nunca una promesa tan estúpida.

"Por miedo a decepcionar a las personas que amamos a veces dejamos de ser quienes somos"



GESTIÓN ADAPTATIVA

RECONOCIMIENTO DE ESTE SENTIMIENTO:

- Damos nombre a lo que sentimos

TRADUCIMOS LA INFORMACIÓN QUE NOS APORTA:

Es preciso revisar nuestras EXPECTATIVAS:

- ¿Son realistas?
- ¿Hasta qué punto tenemos control sobre lo que esperamos?
- ¿Hemos cedido el control de nuestro bienestar emocional a los demás?
- ¿Formulamos claramente a la otra persona lo que esperábamos de ella?
- ¿Consensuamos nuestros mutuos significados?

INCORPORAMOS ESTA INFORMACIÓN A NUESTRO MAPA MENTAL Y EMOCIONAL

ASUMIMOS LA RESPONSABILIDAD DE AJUSTAR LAS EXPECTATIVAS O DE TRABAJAR EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE (LO QUE SÍ QUE DEPENDE DE NOSOTROS) PARA ALCANZAR NUESTROS OBJETIVOS.

¡NOS RECONECTAMOS A CRE-ACCIÓN!