

Isabel Gemio
María Jesús Álava

APRENDE A SER FELIZ

Te doy mi palabra



A BENEFICIO DE LA
FUNDACIÓN ISABEL GEMIO



PRÓLOGO

Hubo un tiempo, cuando estudiaba Bachillerato y aún no sabía a qué me dedicaría en el futuro, en que quise estudiar psicología. Es curioso que deseara hacerlo cuando ser psicólogo no tenía la imagen social que tiene hoy día. Leía todos los textos y libros relacionados con la psicología que estaban a mi alcance con infinita curiosidad. Escuchar y observar a los demás siempre me ha resultado apasionante. Escuchando y prestando sincera atención a quien nos habla, conectas con lo más verdadero de esa persona. El gesto, el tono o el brillo de unos ojos pueden transmitir más que lo que decimos. De hecho, hay demasiadas palabras que esconden la esencia de quien las pronuncia. En general, me parece que hablamos poco de lo que realmente nos interesa y nos preocupa. Cuesta hablar de las emociones, de cómo nos sentimos y, como dice Eduardo Punset, «las emociones son como un desván cuyo contenido desconocemos pero que condicionan más de un 90 por ciento de nuestras decisiones».

Me llama la atención que se haga tanto márketing para que cuidemos el cuerpo y no se haga lo mismo para que nos ocupemos de la parte emocional. Vivimos en una sociedad que cuida más el estar que el ser, la apariencia que el interior. Luego no nos extrañemos del aumento del número de personas que necesitan antidepresivos y fármacos en general para soportar la realidad.

Vivir no es fácil; las personas tenemos demasiados problemas y poco tiempo para preguntarnos por qué nos pasa lo que nos pasa. La consecuencia se traduce en estrés, ansiedad, temor, insomnio, irritabilidad, angustia, cuando no depresión e impotencia para seguir viviendo.

Si no somos capaces de conseguir estar bien y de dejar de tener todos esos síntomas, hay que buscar la ayuda de un profesional. Yo la he necesitado en más de una ocasión. Hace muchos años sufrí trastornos de ansiedad, algo que solo quienes los han padecido pueden hacerse una idea del sufrimiento que supone. Llegas a tener miedo de salir a la calle, de ir a trabajar, de coger un avión, de quedarte sola. Personalmente, llegué a dormir con la puerta abierta del piso en el que vivía para que los vecinos pudieran oírme si me daba un ataque. Es sentir que te vas a morir. De esto hace ya unos años y, con el tratamiento adecuado, lo superé. También hay que trabajar los pensamientos negativos, y esto te lo enseña un psicólogo.

Por mi trabajo siempre he tenido mucho contacto con un gran número de personas y he podido comprobar que muchas de ellas no son capaces de gestionar sus problemas, de ahí tantos conflictos familiares, de pareja y laborales. Porque nadie nos enseña a controlar y asimilar nuestras emociones. Debería ser una asignatura en los colegios.

Haciendo el programa *Te doy mi palabra*, que tenemos en Onda Cero los fines de semana, comprobé que era necesario un espacio dedicado a la psicología que atendiera directa y gratuitamente las consultas de los oyentes. Así fue como conocí a María Jesús

Álava Reyes. Enseguida comprobé que conectaba muy bien con los oyentes. Con delicadeza pero con rotundidad, sin rodeos, dice lo más conveniente a quien necesita una respuesta urgente. Ella tiene el don de la comunicación. Hay expertos extraordinarios, pero no saben hacer llegar el mensaje a la gente.

Cuando iniciamos la sección, hice una apuesta arriesgada porque no se trataba de un pequeño espacio dedicado a la psicología sino de una hora de radio. Tenía el temor de que los oyentes que no tuvieran problemas o que, sencillamente, buscaran distracción, desconectarán en ese tiempo. Afortunadamente no fue así. El espacio, que denominamos «Radioayuda», es todo un fenómeno radiofónico y ha llegado a ser uno de los más conocidos y de mayor éxito del programa. Tanto María Jesús como los oyentes tuvieron que adaptarse al *tempo* radiofónico, sobre todo al mío. Aburrir a una sola persona es para mí ya un fracaso. Me obsesiona el ritmo. En este sentido prefiero pecar por exceso que por defecto. Decir lo primordial, lo esencial, huir de las palabras huecas y mil veces repetidas, es uno de mis objetivos en comunicación. No olvidar que cada ocasión es única y los oyentes miles, con sus gustos únicos. María Jesús lo entendió al momento y lo aceptó con inteligencia y generosidad. Como buena profesional que es, necesitaría más tiempo para escuchar y contestar a los oyentes, pero conoce muy bien las reglas no escritas de la comunicación. Sin ritmo y equilibrio no hay armonía. Sin armonía no es posible la belleza. Y para mí, cada espacio, hable de lo que hable, es como una composición musical. Los graves y los agudos deben estar en equilibrio. Mi obsesión es buscar la armonía. Para ello hay que combinar los ingredientes con mimo y dedicación, sin olvidar la intuición, imprescindible en un programa en directo, siempre imprevisible. Nunca sabemos qué nos vamos a encontrar. Y María Jesús se ha adaptado al medio como si le fuera propio. Formamos un buen tándem: ella es la voz especializada, neutral, objetiva, profesional en definitiva. Yo, en cambio, de vez en cuando doy mi opinión visceral y apasionada, según lo que me dicta el corazón.

Una de las cosas que más me ha sorprendido de mi relación con el público ha sido la facilidad con la que muchas personas me cuentan parte de su intimidad, incluso secretos que no habían contado a nadie. Me ocurría en la televisión y me ocurre aún más en la radio. Quienes llaman cuentan sus problemas con sinceridad y confianza. No hay foco que les distraiga y les recuerde que la vecina y medio mundo pueden estar viéndoles. La radio es la mejor confidente, porque desde la cocina o el dormitorio de sus casas las personas pueden contar en voz alta lo que les sucede. El escenario es familiar, y la radio también. La radio propicia la confidencia y la autenticidad.

Hemos oído y conocido todo tipo de historias. Quienes más llaman son las mujeres, que se atreven a contar sus sentimientos y a veces lloran emocionadas como si estuvieran con amigas.

Han llamado mujeres rotas de dolor por haber perdido a un hijo, sin consuelo posible, dejándonos sin palabras. ¿Qué decir en esos casos?

Mujeres que después de toda una vida de maltrato y vejaciones habían decidido dar el paso y separarse. Algunas aún sufrían secuelas, inseguridades y temores.

Mujeres superadas por las exigencias de su entorno. Estresadas, agotadas, con

remordimientos y sentimientos de culpa por no ser una buena madre, una buena hija, una buena esposa.

Mujeres que, aun teniéndolo todo, se sentían vacías. Los hijos han volado del nido y la pasión de la pareja también. Para muchas de ellas tener todo el día al marido jubilado en casa sin hacer nada les resulta insoportable.

Mujeres desesperadas que no sabían cómo actuar con sus hijos rebeldes, o con el hijo vago que, a los treinta años, aún sigue viviendo de la sopa boba y en ocasiones tratando mal a su madre.

Mujeres con remordimientos por no haber estado lo suficientemente cerca de sus seres queridos.

No he olvidado la llamada de una madre que nos contó que había descubierto que su hija era lesbiana. Por mucho que lo intentaba, no lograba aceptarlo. Era superior a sus posibilidades aceptar que tenía una hija que no era como ella había soñado. Pensaba que se le pasaría. Y, mientras, sufría por ello, por lo que era su hija y por lo que sentía ella.

Pero también mujeres muy fuertes, decididas a no perder el tren de su vida, a empezar de nuevo y no dejar que el tiempo, los demás o las circunstancias enterraran sus sueños.

Siempre recordaremos la historia de Vicky. Nos llamó al borde de la muerte. María Jesús se dio cuenta al instante por la forma de hablar. Llamamos a la policía y a una ambulancia al mismo tiempo. La mantuvimos al teléfono todo el tiempo que fue posible, hasta que nos dio su dirección. Así se mantuvo despierta hasta que llegaron para socorrerla. Unos minutos más y no habría sobrevivido. Había tratado de quitarse la vida ingiriendo gran cantidad de fármacos.

Hoy sigue viva y, aunque su vida no es fácil, sigue luchando por salir adelante. Ella cuenta que nosotras le salvamos la vida, pero en realidad se salvó ella misma haciendo la llamada al programa. Si no hubiera marcado nuestro número, nadie la habría ayudado.

Al principio, los hombres llamaban menos. Ahora lo hacen cada vez más. Está claro que también ellos necesitan hablar, desahogarse y pedir ayuda. Pero les educaron para reprimir sus emociones y no parecer débiles. Se les obligó, de alguna manera, a sufrir en silencio. Hay hombres que no son capaces de hablar en voz alta de sus sentimientos. Se refugian en el trabajo, en los *hobbies*, en el fútbol, pero no se abren con facilidad ni con su pareja. A veces van dejando pasar el tiempo a ver si algo cambia, pero son incapaces de compartir lo más profundo de ellos. Hasta que un día se encuentran con el adiós de su pareja y se quedan noqueados y sin saber qué hacer. Se dan cuenta tarde de que la comunicación y el intercambio de sentimientos y emociones son imprescindibles para la salud de una pareja. Eso que es parte esencial del universo femenino, algunos hombres no lo han reseteado adecuadamente en su ADN emocional, pues fueron educados para ocultar los sentimientos. Y de lo que no se habla no existe. Como señala Ángela Becerra en *Lo que le falta al tiempo*, «los dolores que no se hablan terminan echando raíces».

A través del programa muchos hombres nos han hablado de sus problemas laborales. Si un hombre siente que ha fracasado en su trabajo, según el momento de su vida, puede llegar a la depresión. Nos han contado sus miedos a perder la pareja o el temor a no estar a la altura en una nueva relación sentimental.

Recuerdo a un hombre que nos llamó porque no sabía cómo ayudar a su mujer, que seguía sumida en una profunda depresión. Habían matado a su hija. Él, con mucha ternura, nos preguntó qué podía hacer. Nos conmovió.

En fin, tantas historias, tantas vidas que nos confiaron en la radio y que ahora compartimos con los lectores de este libro. Muchos se sentirán reflejados en ellas. En realidad, no somos tan diferentes de lo que creemos.

Este libro tiene un único objetivo: recaudar fondos para la Fundación que lleva mi nombre. La editorial Espasa nos dio la oportunidad y no podíamos desaprovecharla. En tiempos de crisis hay pocas oportunidades.

La verdad es que nos encontramos con muchas dificultades para recaudar fondos. Nuestra Fundación no cuenta con subvenciones públicas, por lo que se financia con el capital privado de empresas y particulares que colaboran con nuestros propósitos.

Gracias a todos ellos hemos puesto en marcha diferentes proyectos de investigación. Hoy, me consta, muchos enfermos que padecen alguna de las enfermedades que investigamos viven con alguna esperanza. Ellos saben que si no se investiga no hay posibilidades de encontrar ningún remedio que les cure o les ayude a paliar su sufrimiento.

Nuestra Fundación es pequeña en estructura: somos muy pocos quienes la formamos y tenemos muy pocos gastos, los imprescindibles, solo dos sueldos. Pero somos grandes en ideas y en colaboraciones, y muchas personas han pasado desinteresadamente de las buenas intenciones a la acción.

La Fundación Isabel Gemio tiene como principal misión apoyar la investigación biomédica básica, clínica y traslacional de aquellos grupos que son líderes en investigación de distrofias musculares en nuestro país, financiando íntegra o parcialmente proyectos que forman parte de la red CIBER y clasificados por el FIS (Fondo de Investigación Sanitaria) del Ministerio de Ciencia e Innovación.

Así, por una parte, el Comité Científico Asesor de que dispone la Fundación está formado por investigadores reconocidos por el Ministerio de Sanidad y Consumo como líderes de grupos de excelencia en las enfermedades neuromusculares. Este comité ha definido los cuatro proyectos de investigación que actualmente se están desarrollando.

El énfasis inicial de estos proyectos financiados por la Fundación se está realizando en la Distrofia Muscular de Duchenne, la Distrofia Miotónica de Steinert y las Distrofias de Cinturas, por ser las más frecuentes y las más graves entre las enfermedades neuromusculares. Nuestro sueño y empeño es ampliar la financiación a otras enfermedades raras. Para ello necesitamos mucho dinero y, como ya he dicho, cuesta mucho conseguirlo.

Actualmente se investiga en dos tipos de terapia con células madre: uno a partir del trasplante de médula ósea y otro a partir de unas células específicas que se pueden inyectar por vía arterial, con el fin de aumentar las células musculares distróficas. En este último aspecto se han obtenido resultados exitosos en diferentes modelos animales. Actualmente, esta línea de investigación se encuentra en fase de prueba en niños.

El coste total de los cuatro proyectos que financiamos asciende a 1.211.000 euros. En

mayo de 2011 la Fundación ha subvencionado 434.000 euros. Es decir, necesitamos mucho dinero para que los proyectos no se detengan.

Por esta razón publicamos este libro. Para seguir sumando esperanzas para las personas que sufren una enfermedad incurable.

A todos los que de una manera u otra nos ayudáis a seguir creciendo, ¡GRACIAS!

ISABEL GEMIO

INTRODUCCIÓN

¿SIRVEN PARA ALGO LOS LIBROS DE AUTOAYUDA?

Actualmente nos hallamos ante un gran fenómeno cultural en relación con los programas y los libros de autoayuda. Muchas personas se cuestionan si realmente sirven para algo, pero si repasamos las listas de los espacios radiofónicos más escuchados y de los libros más vendidos de no ficción, casi siempre vemos que los textos de autoayuda figuran entre los principales *best-sellers*. Se han convertido, también, en un fenómeno editorial.

Para entender este hecho en toda su dimensión, seguramente tendríamos que buscar las causas que están en el origen de su éxito.

- ¿Qué busca la gente en estos programas y en estos libros?
- ¿Qué aportan?
- ¿Qué vacío están llenando?
- ¿Por qué cada vez se extiende más este fenómeno?
- ¿Sirven realmente para algo? ¿Son útiles?
- ¿Los siguen y los leen más los hombres o las mujeres?
- ¿Hay personas que tienen adicción a este tipo de productos?
- ¿Los autores y los comunicadores son profesionales serios, o se trata de oportunistas?
- ¿Tiene que ver algo su éxito con la divulgación que está alcanzando la psicología?

El perfil medio del público interesado, en contra de lo que pudiéramos pensar, es muy variado. En general, se trata de personas con un buen nivel educativo que buscan soluciones a sus problemas, pero que también desean ampliar su formación y encontrar y desarrollar recursos y habilidades que les permitan tener más éxito en el ámbito personal, familiar o profesional.

Es destacable, además, que la distribución ya no varía significativamente en función de los temas. Podríamos pensar que los libros y programas de radio que abordan la educación de los hijos, temas emocionales, afectivos, de autoestima, de comunicación, de pareja... son leídos y escuchados fundamentalmente por mujeres, pero la realidad, como muy bien nos decía Isabel en el Prólogo, nos demuestra que los hombres son cada vez más sensibles a ellos, y ya no centran únicamente su atención en los problemas del ámbito profesional, del trabajo y de las empresas.

El espectro de edad es muy amplio. No se limita solo a la franja de personas de mediana edad. Cada vez son más los jóvenes que se interesan por estos temas.

Unido a este fenómeno mediático y editorial está también el auge que han alcanzado determinados cursos de habilidades, de desarrollo de la inteligencia emocional, de comunicación, de autoestima, de gestión del tiempo, de motivación, resolución de conflictos, negociación, problemática en el ámbito de la familia, de los hijos..., que son demandados por un público que va desde los dieciocho a los sesenta años. Últimamente, y debido en gran medida a la situación actual que tenemos, nos demandan cursos sobre gestión de la incertidumbre y sobre cómo conseguir trabajo; aquí los contenidos van desde cómo presentar un currículum a cómo conseguir entrevistas de trabajo y qué actitudes y conductas deben manifestar para alcanzar sus objetivos.

Está claro que este tipo de lecturas, en el caso de las publicaciones escritas, tiene mucho éxito, a pesar de que gran parte de ellas describan situaciones y realidades que, en principio, poco tienen que ver con nuestra idiosincrasia. Reflejan costumbres de otros países. Son los libros que identificamos como «muy americanos».

Pero ¿qué es lo que buscan estos lectores y oyentes radiofónicos? Seguramente buscan soluciones, nuevas opciones, salidas a sus situaciones personales, «recetas» y fórmulas que puedan aplicar... y, sobre todo, lo que más desean es recuperar la esperanza, la confianza y las ilusiones.

Buscan esas salidas que no encuentran en sus vidas diarias; ese ánimo que a veces parece estar escondido; esa actitud positiva que ayude a superar las dificultades; esas fórmulas que abran un nuevo camino y les permitan derribar muros. Y pocos muros resultan tan difíciles como los que levantamos con nuestro desánimo, nuestra tristeza y nuestro pesimismo.

Los programas y los libros de autoayuda responden claramente a una necesidad y a un vacío. En este sentido pueden ser útiles, pero deben estar hechos con mucha profesionalidad, capacidad de comunicación y empatía para saber lo que demandan y necesitan los oyentes y los lectores.

Otra de las características indispensables es que sean prácticos, adaptados a nuestra realidad y realizados con mucha prudencia, pues los autores no saben bien cuál es la problemática específica y cuáles son las expectativas que puede tener cada una de las personas que buscan ayuda a través de estos medios. Tampoco conocen su estado emocional, su forma de reaccionar o de sentir, sus puntos fuertes y débiles...

Ya sean programas de radio, como el que sirve de base para este libro, ya sean textos de ensayo o de autoayuda, lo importante es que a la gente le sean útiles y le muestren vías de solución. Pocos hechos resultan tan reforzantes como esas llamadas o correos anónimos donde nos agradecen, de corazón, la ayuda que les ha supuesto oír los argumentos o las orientaciones que hemos expuesto sobre determinados temas y sobre problemas en los que preguntan cómo actuar. Resulta sorprendente comprobar en qué medida nos confiesan que estos consejos u orientaciones en algunos casos les han cambiado la vida. ¡Qué más podemos pedir!

Los especialistas, y en este caso también los responsables de los medios de comunicación, tenemos una importante tarea por delante. Muchas personas nos escuchan y nos leen como si fuéramos la última esperanza a la que pueden agarrarse. En consecuencia, intentan aplicar lo que les hemos dicho como si fuesen principios incuestionables, y se vuelcan en su ejecución con auténtico celo, incluso con un espíritu de sacrificio realmente conmovedor.

No obstante, debemos tener cuidado. No todos los programas o los libros de autoayuda son útiles. Muchos de ellos no nos aportan nada, incluso nos pueden confundir. Ante ellos, no dejemos de utilizar nuestro sentido común, y si vemos que no se parecen a nuestra realidad, no intentemos aplicar sus propuestas.

Resulta preocupante la presencia de algunos libros escritos desde la rigidez y la inflexibilidad, cuyo objetivo, más que ayudar, es dogmatizar.

¡Cuidado!, porque estos textos no buscan el razonamiento, sino el adoctrinamiento.

Por el contrario, si nos sentimos identificados con los casos o las situaciones que tratan, si vemos que ese nuevo enfoque nos puede ofrecer alternativas que no habíamos contemplado, salidas viables, opciones que aumentan nuestras posibilidades..., entonces, con cautela pero con determinación, intentemos aplicar esos contenidos que nos pueden ayudar a recuperar la esperanza y a encontrar las soluciones que buscamos.

En nuestro objetivo por ser muy didácticos, y una vez que hemos comprobado que algunas personas confunden la labor del psicólogo y la del psiquiatra, en las páginas siguientes explicaremos las principales funciones, las semejanzas y las diferencias entre ambas profesiones. De esta forma contribuiremos a facilitar la comprensión de los métodos y los enfoques con que unos y otros profesionales abordan la relación con sus pacientes y, en general, con el público receptor de sus consejos y orientaciones.

Por último, además de contribuir modestamente a la financiación y sostenimiento de la Fundación Isabel Gemio para la Investigación de Distrofias Musculares y otras Enfermedades Raras, queremos que este libro resulte útil para el lector, que no ofrezca dogmas, sino caminos y vías de solución, que esté pegado a la cotidianidad y nos oriente en la superación de esos problemas y dificultades que tanto afectan y condicionan nuestra vida diaria.

Algunos lectores podrían pensar que las respuestas a las consultas que nos hacen los oyentes del programa son demasiado cortas. Incluso, que carecen de la profundidad que muchos casos merecerían. Al respecto, hay que señalar que este no es un libro «típico» de psicología donde se describe la génesis y la evolución de cada caso que tratamos; es un texto en el que hemos transcrito una selección importante de preguntas muy significativas que nos han formulado a lo largo de estos años, y que hemos comprobado que preocupan a muchas personas.

Las respuestas tenemos que contextualizarlas en el tiempo y en la forma en que se

hacen en la radio. No se trata de ofrecer tratamientos psicológicos; nuestro objetivo es facilitar unas orientaciones básicas que puedan servir de apoyo, de pauta y de guía a las personas que nos llaman.

Esperamos que esas orientaciones puedan ser útiles también para los lectores que buscan las claves y los recusos que la psicología nos proporciona para ayudarnos en nuestra conquista de la felicidad.

1

DIFERENCIAS ENTRE PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

Como señalábamos en *La psicología que nos ayuda a vivir*[\[1\]](#), muchas personas, cuando necesitan ayuda, dudan si deben acudir a un psicólogo o a un psiquiatra.

Vamos a tratar de exponer las principales funciones y competencias de ambos especialistas; especialistas que, en muchas ocasiones, trabajarán juntos y de forma coordinada, aunando esfuerzos, en ese intento común de proporcionar el mejor tratamiento y la ayuda más cualificada a las personas que requieren sus servicios.

CUÁNDO IR AL PSICÓLOGO: PARA QUÉ SIRVE Y QUÉ PODEMOS ESPERAR DE LOS PROFESIONALES DE LA PSICOLOGÍA

Solo pueden ejercer como psicólogos los licenciados en psicología. Aunque parece una redundancia, aclaramos este hecho porque hay muchas personas que utilizan este término de forma ambigua y dicen que hacen psicoterapia o terapia, aunque no son ni psicólogos, ni psiquiatras, ni psicoterapeutas.

El psicólogo trata de ayudar a las personas que se sienten insatisfechas. Pueden acudir a él quienes no se encuentran bien consigo mismos, con lo que sienten o lo que hacen. Sus consultas están llenas de personas que tienen crisis de ansiedad, estrés, depresión, baja autoestima, miedos, fobias, inseguridad en sus relaciones, conflictos con su pareja o con sus hijos, dificultades para expresar sus pensamientos o emociones, sentimientos de inferioridad, cansancio excesivo... Personas que, básicamente, no saben cómo abordar sus problemas.

Como expone básicamente el psicólogo Vicente Prieto (*Psychologies*, núm. 25, febrero de 2007), cuando una persona siente que no dispone de recursos para enfrentarse a las situaciones que le preocupan, cuando teme que los problemas le desborden, cuando muestra dificultades para comunicarse y relacionarse con los demás, cuando no controla sus emociones y no es suficiente el apoyo de las personas de su entorno, en esos momentos debe plantearse la necesidad de acudir a un psicólogo.

Según el mismo autor, el éxito de una terapia radica en que la persona que la ha solicitado se implique en ella. No hay soluciones mágicas. Si queremos lograr cambios será necesaria mucha fuerza de voluntad. El paciente que acude a consulta debe comentarle al psicólogo lo que le preocupa, hablarle del pasado, pero también de las vivencias actuales. Cuando el profesional haya realizado la evaluación del caso, le explicará la intervención que llevarán a efecto. La duración del tratamiento dependerá de la gravedad del problema y de su cronificación.

La psicología estudia la conducta humana, y lo hace desde diversos campos: el educativo, el clínico, el social, el laboral... El psicólogo parte del principio de que toda persona es única, por lo que los tratamientos siempre estarán hechos a medida.

La forma de abordar el problema dependerá de la orientación de cada profesional: psicología humanista, cognitivo-conductual, psicoanálisis... El tratamiento y su duración también son diferentes. En principio, la terapia cognitivo-conductual tiende a ser la que menos dura: la media está en los tres meses y no es frecuente que supere los seis meses. Los especialistas que trabajan bajo esta perspectiva analizan la situación del paciente, sus principales carencias, sus habilidades, lo que piensa, lo que siente y lo que hace, y le preparan para alcanzar el bienestar y el equilibrio que desea.

La duración de las sesiones es variable, pero suele oscilar entre los cuarenta y cinco y los sesenta minutos y, al comienzo del tratamiento, la periodicidad es de un día a la semana.

La profesora Pilar Martínez[2], de la Universidad de Granada, en el trabajo que desarrolla sobre las somatizaciones, nos indica que «los programas cognitivo-

conductuales pretenden ayudar al paciente a afrontar su malestar corporal de manera más adaptativa, lo que implica un proceso de cambio de la forma de percibir, interpretar y comportarse ante los síntomas. Estos programas suelen incluir información sobre el trastorno que se padece y sus causas, técnicas de resolución de problemas, estrategias de afrontamiento del estrés, reestructuración de pensamientos negativos, entrenamiento en mejora de las relaciones interpersonales, aprendizaje de la expresión adecuada de emociones y técnicas de relajación. También se suelen completar estos procedimientos con cambios en el estilo de vida a través de la realización de ejercicio físico y actividades agradables».

EL PSIQUIATRA: PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS

El psiquiatra es el especialista de la rama de la medicina que se ocupa del diagnóstico, estudio, prevención, tratamiento y rehabilitación de los trastornos psíquicos. Su campo más claro de intervención son las enfermedades mentales en las que se ha demostrado científicamente que los sujetos tienen una alteración neurobiológica. En estos casos los pacientes sufren una fuerte desestructuración que les impide desarrollar su vida cotidiana y llevar una existencia ordenada. Normalmente, son los familiares o personas cercanas los primeros en darse cuenta de estas alteraciones.

Como expone el doctor Eduardo García-Camba (*Psychologies*, núm. 25, febrero de 2007), «negar la evidencia de la base neurobiológica de muchos trastornos mentales y privar al enfermo del innegable beneficio que en muchos casos comporta el uso juicioso de los psicofármacos, es dar la espalda a una realidad científicamente demostrada».

Para el doctor García-Camba, «el psiquiatra y el psicólogo son profesionales complementarios, aunque con diferentes perfiles debido a su formación [...]. Solo el psiquiatra puede prescribir psicofármacos cuando están indicados [...]. Las actividades terapéuticas del psiquiatra y del psicólogo nunca son excluyentes y, por el contrario, en muchos casos son complementarias, proporcionando al paciente una asistencia de mayor calidad».

Por fortuna, los psiquiatras y los psicólogos en muchas ocasiones forman parte del mismo equipo; son profesionales que, con fuerza y con determinación, intentan conseguir que las personas alcancen el equilibrio emocional que necesitan para vivir.

En definitiva, no debemos confundirnos. A veces será suficiente con acudir a uno u otro especialista en función de las características del caso a tratar. Ellos intentarán resolver el problema que está condicionando la vida de la persona que solicita su ayuda. En otras ocasiones, la solución implicará el trabajo conjunto y coordinado de ambos profesionales.

Afortunadamente, ya no existe el rechazo cultural de tiempos atrás, en los que ir al psicólogo o al psiquiatra se interpretaba erróneamente como un signo de locura. Hoy en día es algo muy normal, y cada vez se solicita con mayor naturalidad la ayuda o el asesoramiento de estos especialistas.

CÓMO DETECTAR EL SUFRIMIENTO INÚTIL

Sin duda, a lo largo de nuestra vida vamos a tener que afrontar situaciones que no resultan fáciles de superar.

Todos nos hemos visto ante circunstancias traumáticas en las que es imposible no sufrir. Cómo no sentirnos impactados ante hechos terribles o vivencias límite que trastocan toda una existencia: la pérdida de un ser querido; el desamor; un accidente grave; una agresión o abuso sexual, incluso a veces a muy temprana edad; un acoso en el trabajo o en la escuela...

Pero incluso en esas situaciones disponemos de un margen de actuación. Podemos hundirnos en ellas, y es lógico que lo hagamos, al menos en una primera fase, pero, afortunadamente, una vez asumido ese duro golpe, también podemos tratar de superarlas con todas nuestras fuerzas, y conseguir que lo que era una catástrofe se convierta en una de nuestras principales lecciones ante la vida.

De nosotros depende que nos demos por vencidos y nos debilitemos, o que aprendamos a crecer y a ser más resistentes ante las adversidades y los contratiempos que tengamos en el futuro.

Somos humanos, y es evidente que ese dolor, ese duelo, no puede desaparecer de golpe; tenemos que canalizarlo y mitigarlo con el tiempo. Afortunadamente, podemos aprender a controlar y a superar ese sufrimiento para no quedarnos bloqueados, y sacar a la superficie esa fuerza interna que todos tenemos, aunque a veces se nos resista y tengamos la sensación de que está agotada.

Decía Viktor Frankl que si no está en nuestras manos cambiar una situación que nos produce dolor, siempre podremos escoger la actitud con la que afrontamos ese sufrimiento. En consecuencia, aunque es difícil evitar el dolor, sí podemos controlar el sufrimiento que conlleva.

En definitiva:

Lo más importante es la «actitud» con la que reaccionamos ante los hechos o momentos cruciales de nuestra existencia. Esa actitud es la que nos llevará a rendirnos o a luchar por mantenernos erguidos y perseverar en nuestro camino hacia la felicidad.

Una cosa es sufrir y otra meternos en una espiral en la que caemos en un estado de angustia absolutamente estéril, en el que constantemente estamos abriendo heridas que nos llevan a una sangría imperceptible, que no termina nunca y que acaba contaminando

nuestra vida y condicionando a todos los que nos rodean.

En este punto podríamos plantearnos si es posible medir el grado de sufrimiento y de dolor. La realidad es que es difícil, pero sí podemos observar y juzgar hasta qué punto estamos sufriendo demasiado y hasta dónde ese dolor nos invade y nos debilita, restándonos las fuerzas y las energías que necesitamos para superarlo.

Recordemos, finalmente, que:

Idénticas circunstancias no generan las mismas respuestas. Hay personas que deciden afrontarlas y otras que se quedan en la queja permanente. Nosotros somos los que decidimos luchar o rendirnos.

CARACTERÍSTICAS DEL SUFRIDOR

Hay personas que piensan que todo es tremendo, terrible, insuperable, negativo... y adoptan una actitud muy pasiva e, incluso, a veces manipuladora con su entorno.

En estos casos es importante que intentemos sacarles de su error, pero, ¡cuidado!, porque con frecuencia nos encontramos con que no están dispuestos a moverse ni un ápice y todo su interés radica en que les escuchemos, les compadezcamos y estemos a su lado. Tenemos que saber distinguir este tipo de actuación, pues al final nos encontramos con una enorme contradicción: estas personas se han «acostumbrado» a enfocar su vida de manera muy negativa y pesimista y no quieren cambiar, pero buscan permanentemente nuestra atención y nuestra compañía. Son muy nocivas para los que les rodean, hasta el extremo de hacerles la vida muy poco grata. Aquí la psicología nos enseña que no debemos reforzar sus conductas premiándoles con nuestra atención.

Si ellos no quieren cambiar, lo mejor que podemos hacer, una vez que lo hemos intentado con todas nuestras fuerzas, es alejarnos y no ser víctimas de una manipulación que, con frecuencia, resulta muy dolorosa.

El caso de Sonsoles

Sonsoles había tenido a una persona muy manipuladora a su lado durante muchos años. Su expareja le echaba siempre la culpa de todo: de lo que pasaba en el trabajo, de lo que pasaba en casa..., tanto que llegó a acostumbrarse a sus quejas. Incluso cuando él se marchó de casa porque tenía a otra persona desde hacía tiempo, le echaba la culpa de todo a Sonsoles.

Hacia un año que él se había ido cuando Sonsoles llamó al programa Te doy mi palabra, de Isabel Gemio, pues ni ella ni sus hijos sabían cómo deshacerse de esa influencia que él todavía seguía ejerciendo sobre ellos. Creía que seguía teniendo sentimientos hacia él porque, si no, no era normal que se sintiera de ese modo. Ella leía muchos libros de autoayuda, pero no sabía cómo salir de esa situación.

Conviene que tengamos claro que todo aquello que nos hace sufrir de una manera tan estéril no merece la pena. En este caso concreto tenemos que felicitar a Sonsoles porque se ha quitado de encima a un hombre que no la merece. Una persona así consigue que el que está a su lado dependa emocionalmente de ella. Y esto lo hace abriendo una herida en su interior que alimenta cada día haciéndola sentirse culpable de todo durante años, minándola por dentro. Son un ejemplo claro de personas tóxicas.

Sonsoles está pasando una especie de duelo. La determinación de no volver a verle es la mejor opción que puede tomar. No obstante, para salir cuanto antes de este sufrimiento, sería importante que ella se centrara en las personas que quiere y en las

cosas que le hacen sentirse bien. Pero es posible que cuando él advierta que ella ya está mejor, intente algún tipo de acercamiento, por lo que nuestra protagonista debe estar preparada por si algún día él quisiera volver a su lado, incluso aunque haya roto con la otra persona. En esos momentos habría que cerrarle la puerta y decirle claramente que no. Sonsoles tiene que coger distancia e intentar recuperar la confianza y la seguridad en sí misma. Para ello, conviene que todos los días recuerde que vale mucho y que se merece más, mucho más de lo que ese hombre le daba.

Aunque algunos lectores puedan pensar que esta respuesta es muy tajante, hemos visto a muchísimas personas con un perfil prácticamente idéntico al de la expareja de Sonsoles, y nuestra experiencia nos indica que lo mejor que puede hacer nuestra oyente es alejarse física y emocionalmente de una persona que solo volvería a traer dolor y sufrimiento a su vida.

EL CHANTAJISTA

Por otro lado, tendríamos a los típicos chantajistas; son los que manipulan, pero lo hacen intentando que los demás se sientan culpables.

Quizá no somos muy conscientes de su existencia, pero se trata de una actitud muy extendida. Constantemente, echan la culpa de lo que les sucede a los miembros de su familia, a los amigos, a los compañeros de trabajo, a los jefes...; todos son «responsables» de sus males, mientras que ellos son las «pobres víctimas».

En este punto, recordemos que los demás no son siempre los responsables de nuestra felicidad ni los culpables de nuestro sufrimiento. Somos nosotros los protagonistas de nuestra vida, y en nuestras manos está el saber elegir la actitud con la que afrontamos las dificultades o las enseñanzas que nos depara el día a día.

Finalmente, tendríamos a las personas que, por la educación que han recibido, o por las circunstancias en que se ha desarrollado su vida, aprendieron a sufrir, sin saber que podían afrontar estas situaciones con los recursos que nos brinda la psicología del siglo XXI.

Vamos a tratar de exponer cómo podemos superar el sufrimiento y aprender de cada vivencia que tenemos.

CÓMO REACCIONAR ANTE HECHOS DRAMÁTICOS

Ante una situación difícil y dramática se produce en nosotros una especie de condicionamiento o bloqueo, en el que nos resulta muy complicado afrontar positivamente lo que nos está pasando.

Sin quererlo, tendemos una y otra vez a pensar en lo que nos preocupa, provocándonos una ansiedad que, en muchas ocasiones, termina convirtiéndose en angustia. Nuestra cabeza, lejos de actuar con inteligencia emocional, nos debilita al no parar de darle vueltas a lo ocurrido. Aquí la solución no es caer en ese círculo vicioso; la salida consistirá en aprender a «cortar» esos pensamientos automáticos y con frecuencia irracionales, que tanto nos perjudican y nos alejan de la solución.

En definitiva:

No somos conscientes de que son nuestros pensamientos los que generan nuestras emociones, los que hacen que nos sintamos bien o mal, felices o insatisfechos, ante una misma realidad.

Este principio nos permite extraer enseñanzas de las experiencias difíciles o traumáticas que hayamos tenido. Es crucial aprender a separar lo importante de lo accesorio, porque sí es cierto que hay circunstancias en la vida que son importantes, hechos que pueden modificar nuestro destino. ¿Cómo se afronta la pérdida de un hijo o de un padre en un accidente, una violación, un robo a mano armada, o cualquier otro suceso tan traumático que puede dejarnos sin reacción, en un estado de *shock*?

Desgraciadamente, en estos casos nos sentimos desamparados, pues no nos han preparado para ese tipo de situaciones, y nuestra reacción dependerá, en gran medida, de cómo nos encontremos emocionalmente en ese momento.

El caso de Natalia

Cuando Natalia llamó al programa Te doy mi palabra, de Isabel Gemio, su hermano mayor había sufrido un accidente de tráfico con su mujer y sus dos niños hacía apenas dos meses. La mujer había muerto dos días después del accidente. El niño pequeño se había roto las dos piernas y estaba en una silla de ruedas. En un principio, su hermano había estado muy fuerte, demasiado fuerte, pero, debido a los acontecimientos tan traumáticos que había vivido, acudió al psiquiatra. Como no se encontraba demasiado mal, le dieron dosis muy bajas de medicación. Pero después se había hundido.

Vivía en un piso encima de su suegra y ella le apoyaba mucho y le ayudaba con los niños. Pero por las noches estaba solo y era entonces cuando más sufría por su situación. Él se estaba abandonando físicamente. Natalia pensaba que también bebía.

Y tomando pastillas, eso era peligroso. Ella se preguntaba si debía vivir con él y empezar a llevar una rutina o simplemente hablarlo con él.

Lo que le ocurría al hermano de Natalia era muy habitual. El cambio en su vida había sido tan drástico que reaccionó por puro instinto de supervivencia y de protección hacia sus hijos, que eran lo único que le quedaba.

Después de unas semanas es normal que empezara a darse cuenta de su situación y que el mundo se le viniera abajo. Esto le llevó a refugiarse en el alcohol, que, además, es incompatible con la medicación que está tomando.

Cuando una persona se siente así, tan hundida, lo que le digan no le servirá de nada, solo le hará sentirse más incomprendida, pues tendrá la sensación de que no le escuchamos, que no comprendemos su situación, que nos resulta muy fácil opinar desde la distancia, sin vivir el drama que está padeciendo. En este caso concreto, lo conveniente es que, en la situación actual, Natalia pasara todo el tiempo que pudiera con su hermano, para que él se diera cuenta de que no estaba solo y que tenía un gran apoyo, y también para que se sintiera estimulado para seguir luchando. Por otra parte, el hermano de Natalia debería continuar con la medicación pero también necesitaría ir a un psicólogo que le proporcionara los apoyos y los recursos que le permitirían salir de su situación.

Está claro que él ahora necesita ayuda. La ayuda profesional será crucial, pero no será menos importante la ayuda de su familia. Recordemos que se siente muy solo, y en esas condiciones es normal que busque atajos equivocados (como el alcohol). La presencia de su hermana, de sus seres queridos será crucial para él. Necesita su compañía, más que sus palabras.

Sin duda, el duelo ante estos hechos no solo es lógico, sino también necesario: ¡tenemos que pasarlo! Ponernos una venda en los ojos y tratar de evitar el dolor no es la solución; se trata solo de una huida hacia delante y, aunque en un primer momento nos sintamos mejor, tarde o temprano, esto nos acabará pasando factura y terminaremos hundiéndonos cuando menos lo esperemos. No obstante, no estamos diciendo que tengamos que resignarnos a un sufrimiento insoportable, sino que la solución no está en negar nuestras emociones. La salida consistirá en aprender a canalizarlas para ser capaces de salir adelante, asumiendo que la vida a veces nos depara experiencias que ponen a prueba nuestra fortaleza y nuestro equilibrio emocional.

El caso de Alejandro

La hija de Alejandro tenía veintiocho años cuando su pareja la mató. Ella nunca le había denunciado.

Él, aparentemente, era un buen chico, muy trabajador, y tenían una buena relación, pero en un arranque de celos la estranguló con el cable del cargador del móvil. Incluso después del crimen, estuvo viviendo durante un tiempo en casa de Alejandro y su mujer

porque en ningún momento sospecharon de él. Cuando la policía concluyó la investigación fueron allí a detenerlo, y continúa detenido como presunto culpable hasta que se celebre el juicio.

Con Alejandro y su mujer vivía su nieta, de quien tenían la custodia. Cuando ocurrieron los hechos, la niña tenía cinco meses, y en el momento en el que Alejandro nos llamó al programa ya tenía un año.

La mujer de Alejandro estaba muy deprimida, acudía al psicólogo y a una especie de curandera, aunque él no estaba de acuerdo con esto último. Para ella, la muerte de su hija había supuesto un cambio radical y un golpe muy duro. Cada vez se encontraba peor; porque poco a poco se iba dando cuenta de lo que había pasado. Con frecuencia, estaban en casa, hablando, y de repente empezaba a llorar.

Alejandro, por su parte, pasaba muchas horas fuera de casa por su trabajo, y cuando se quedaba solo le daba muchas vueltas al asunto y se sentía realmente mal. Pero no podía seguir un tratamiento psicológico por cuestiones laborales. Además, no sabía qué podía hacer para ayudar a su mujer. Incluso había pensado en dejar su trabajo para estar más tiempo con ella. Por eso llamó al programa Te doy mi palabra.

Mientras él estaba en casa intentaba disfrutar de su nieta, que cada vez se parecía más a su madre. Intentaban mentalizarse de que tenían que salir adelante por la pequeña, pero les resultaba muy difícil.

La situación que han vivido Alejandro y su familia es durísima y no la van a superar en un mes o dos. Es importante que su mujer siga yendo al psicólogo, que esté en manos de un buen especialista, pero no de una curandera.

Los procesos de recuperación en estos casos son largos, porque hay que reinterpretar muchas cosas para intentar buscar un sentido positivo a la vida. No podemos permitir que los actos tan nefastos de una persona acaben destruyendo la vida de los que la rodean.

Una madre no llega a recuperarse nunca de un hecho semejante, pero se puede conseguir que la herida vaya sangrando cada vez menos.

Hay que procurar que la vida vuelva a tener un sentido. En este caso, la mejor opción es enfocarlo todo hacia su nieta, y esto implica que debe luchar por ella. La niña tiene que acaparar su ilusión para darle lo mejor y conseguir que tenga un recuerdo magnífico de su madre.

Hay que tener en cuenta que, cuando hay malos tratos, las mujeres no suelen contar el calvario que están sufriendo hasta que no pasan cosas muy graves, y menos a sus padres para no hacerles sufrir. Probablemente, la hija de Alejandro sufrió en su relación algún episodio que no era normal y no lo contó porque no le dio importancia, porque se quedó tan hundida que no supo cómo reaccionar o, quizá, porque quiso convencerse de que a su pareja ya se le pasaría o que era algo esporádico.

Además, las personas maltratadoras suelen tener una buena imagen social, incluso parecen buenos chicos y en su trabajo no llaman la atención. Es muy frecuente que hagan sentir a sus mujeres que no valen nada por ellas mismas y que tienen mucha suerte

de tenerles a su lado.

La actitud de Alejandro debe ser de total apoyo a su mujer, deben ayudarse mutuamente, pero él también debería ir al psicólogo.

Van a sufrir bajones y crisis durante toda la vida por este hecho, pero lo importante es que ocurran cada vez con menos frecuencia y con menos intensidad. Y que cuando vengan esos bajones tengan estrategias para superarlos, como centrarse en la ilusión de tener a la niña, que es una buena razón para vivir. Que la vida y la muerte de su hija sirva al final para algo y qué mejor objetivo que conseguir que su nieta llegue a ser una persona feliz, madura y estable emocionalmente.

Pero Alejandro deberá tener mucha paciencia. En el fondo él, al estar en el trabajo, tiene una ocupación que distrae su mente y le hace más llevadero este sufrimiento. Su mujer saldrá adelante, pero necesita todo su apoyo y una ayuda psicológica mientras dure su etapa de duelo.

CONTRA LA DEPRESIÓN: ACTIVIDAD Y AFÁN DE SUPERACIÓN

Hay muchas maneras de avanzar ante circunstancias difíciles. Por ejemplo, podemos pensar qué tipo de acciones nos estimulan. Recordemos que las personas no podemos vivir sin ilusiones. Pensar en lo que nos ilusiona nos puede ayudar a salir de momentos muy complicados.

La ilusión debe convertirse en una misión prioritaria para nosotros. Conviene que nos esforcemos por tener y alcanzar objetivos que nos ayuden a recuperar la ilusión y la alegría por las pequeñas cosas.

Podemos empezar por acciones sencillas y simples. Por ejemplo, practicar un deporte, andar —a ser posible, acompañados—, nadar, hablar con algún amigo, escuchar música, leer un libro entretenido, visitar museos, acudir a exposiciones, salir al campo, observar la naturaleza, comer en buena compañía, aprender a tocar algún instrumento musical, asistir a determinados cursos, practicar bricolaje, pintar, bailar... Todo esto nos puede ayudar a salir de momentos difíciles y recuperar la alegría y el sentido del humor; en definitiva, la ilusión por vivir, por seguir luchando, por superar las dificultades, por crecer cada día un poco más como personas.

El caso de Vicky

Vicky es uno de los casos más especiales que han llamado a Te doy mi palabra. Llamó al programa de Isabel Gemio para decir que quería suicidarse. Comenzó pidiendo perdón simplemente por quitarle el tiempo a los oyentes. Con cincuenta y tres años, Vicky estaba separada desde hace diez años. Una de sus hijas se fue a vivir con su exmarido y la otra se quedó unos años con ella. Ahora ambas tenían veinticinco y veintisiete años respectivamente. Con la mayor no tenía ningún trato, a pesar de que estuvo cinco años llamándola, pero nunca quiso ponerse al teléfono. Con la pequeña tenía algo de relación, pero muy pocas veces se veían. Estuvo tres años en tratamiento psiquiátrico y sin moverse de la cama, y perdió todo su patrimonio. En el momento de la llamada seguía en tratamiento, pero ya nada le importaba. No podía más y quería dejar de sufrir. Contó, con la voz quebrada por la desesperación, que existía eutanasia para los enfermos, pero nadie se acordaba de los que tienen la enfermedad del alma y no pueden seguir viviendo. Deseaba que alguien la ayudara a descansar.

El caso nos pareció tan terrible que llamamos al 112 para que alguien acudiera a la casa de Vicky. Las posibilidades de que se intentara suicidar eran reales. No supimos nada más porque la policía no nos facilitó más datos. Pero unos meses después una oyente nos llamó para contarnos que, gracias a nuestra llamada, se había salvado. Nos bautizó a Isabel y mí como sus «mamis» y comentó que existía un vínculo, un cordón umbilical entre ellas y nosotras.

A Vicky le resultó muy difícil salir de su estado depresivo, pero gracias a mis libros *La*

inutilidad del sufrimiento y *Amar sin sufrir* comenzó a vislumbrar una pequeña luz. Empezó a estudiar y sintió la necesidad de llenar su alma y su espíritu. Se encontraba llena de paz y energía. También había encontrado un grupo de amigos que la querían sin pedirle nada a cambio. No podía creer que hubiera personas sin ningún interés económico que ayuden a otros.

Es evidente que Vicky se encontraba en una espiral autodestructiva súper peligrosa. Necesitaba ayuda urgente. Tenía que aprender a vivir sin sus hijas, pensar más en ella, empezar a cuidarse con mimo. Era necesario que cambiara sus pensamientos y que pensara que ella es lo más importante de la vida. En el proceso de recuperación también fue muy positivo descubrir a nuevas personas que llenaron numerosos vacíos emocionales. No hay nada peor que sentir que no importamos a nadie, pero en el mundo siempre hay personas maravillosas que nos ayudan y nos dan cariño. Por ello siempre tenemos que pensar que hay mucha gente dispuesta a dar y a aportar un plus en nuestra vida.

El caso de Jorge

Cuando Jorge llamó al programa Te doy mi palabra, habían pasado tres años desde que se había quedado viudo. Su mujer había sido el amor de su vida, había sido muy feliz y se habría vuelto a casar cien veces con ella. Además, tenía tres hijos que eran estupendos. A sus sesenta y siete años le gustaba hacer muchas cosas para estar entretenido, era muy activo, iba a la playa, hacía deporte, bailaba, salía con sus amigos..., pero en ocasiones echaba de menos a su mujer, y si bailaba con una chica, se sentía un poco culpable, aunque también se decía a sí mismo en esos momentos: «A mí no me importa lo que piensen los demás».

El amor que tuvo Jorge por su mujer no es incompatible con que él siga viviendo, y seguro que a ella le habría gustado verle feliz. Es absurdo pensar que su vida ha terminado. Con un amor como el que ambos tenían, cuando él se sienta de nuevo más vivo, más pleno y más feliz, no por eso habrá dejado de querer a su mujer y de tener su recuerdo permanentemente unido a su vida. Sería absurdo pensar que porque su mujer ha muerto se ha terminado su capacidad de sentir y de vivir.

A veces estamos demasiado pendientes de lo que piensan los demás. A pesar de lo que dice, es probable que Jorge se sienta mal por si alguien pudiera suponer que no quiso lo suficiente a su mujer o que no es fiel a su recuerdo. Pero, en realidad, Jorge debe tener claro que si sigue sintiendo es gracias a su mujer. Conviene que siga gozando de la vida, saliendo, bailando, cantando.... Y su vitalidad, su alegría, su buen ánimo, serán el mejor homenaje a su esposa.

Contra la depresión, activación, acción... Son principios clave que nos ayudarán en momentos difíciles.

Somos capaces de aguantar casi todo, pero evitemos vivencias límite que nos debiliten en extremo. Salgamos de nuestra tristeza, busquemos tiempo para nosotros mismos, para disfrutar, para mimarnos, para cuidarnos, para valorarnos y, muchas veces, para perdonarnos.

CONOZCAMOS LAS REACCIONES DE NUESTRO CUERPO. TÉCNICAS SENCILLAS PARA ELIMINAR LA ANSIEDAD

Es importante saber que cuando aparezcan esos momentos en los que sentimos que nos ahogamos y que no podemos más, el organismo nos puede jugar malas pasadas. Casi sin darnos cuenta, de repente nos sorprendemos con el corazón acelerado —incluso con fuertes taquicardias—, con dolores o presión en el pecho o en el estómago, con la sensación de que nos falta la respiración... Cada persona somatiza el dolor de una forma diferente. Son respuestas fisiológicas de nuestro organismo ante lo que interpreta como una situación de peligro.

Ante esos síntomas, una de las técnicas más eficaces y fáciles de utilizar es algo tan aparentemente sencillo como respirar muy despacio. Cuando nuestro organismo se «dispara» es porque cree que nos encontramos ante una emergencia y confunde una preocupación con una situación de riesgo; lo que debemos hacer entonces es decirle a nuestro sistema nervioso autónomo que se tranquilice, que no ocurre nada, que no necesita afrontar ninguna situación límite.

Una de las formas más eficaces de transmitírselo es respirando lenta y profundamente, ya que esa respuesta es incompatible con la tensión. Respirando despacio nuestro corazón vuelve a latir con normalidad, desaparece la tensión de nuestro organismo y el mensaje que mandamos es de TRANQUILIDAD, de que no pasa nada importante.

Otra ayuda muy valiosa en esos momentos, y muy fácil de ejecutar, es insalivar (chupar algo). Cuando nos «disparamos», nos preocupamos desproporcionadamente. En esos momentos todos habremos notado que la boca se nos queda seca; podemos cortar esa reacción fisiológica, por ejemplo, chupando un caramelo, una almendra o un fruto seco, o mascando un chicle. De esa forma, reforzamos el mensaje anterior de tranquilidad, pues estamos enviando dos órdenes de forma simultánea al cerebro: «Respiro despacio y estoy ensalivando». Algo tan sencillo produce un efecto maravilloso: casi al instante notaremos que nos volvemos a sentir tranquilos y desaparecerá el estado de tensión y de ansiedad que padecíamos.

El caso de Angelines

Con apenas treinta y ocho años, Angelines empezó a sentir muchos dolores, hasta que le diagnosticaron artrosis por todo el cuerpo, pinzamientos, osteoporosis... Un día descubrió que su exmarido tenía una aventura con la hija de unos amigos, veinte años más joven que él. Cuando Angelines se lo dijo, él se marchó y la dejó sola con su hijo de siete años.

Cuando llamó al programa Te doy mi palabra ya había pasado un año de estos hechos, y Angelines se había sumido en una profunda tristeza y desesperación. Tenía ataques de ansiedad, no dormía y, además, había tenido que volver a trabajar a pesar de sus dolores físicos. Ella quería luchar y salir adelante y sabía que tenía que hacerlo

por su hijo, quien lo estaba pasando mal porque no aceptaba la nueva relación de su padre y no quería irse con él los fines de semana.

Angelines estaba profundamente entristecida, sobre todo porque pensaba en la desgracia de que su ya exmarido se hubiera marchado con una mujer más joven. Pero conviene que nos planteemos estas situaciones desde una perspectiva opuesta. Gran parte de su malestar físico también podía estar propiciado por esos estados de tensión: los dolores que sufre desde hace tiempo significan que está sometida a una tensión excesiva que la influye de manera negativa. Es posible que lo que desencadenase la tristeza de Angelines fuese el descubrimiento de la infidelidad de su marido, pero algo así no sucede de la noche a la mañana; seguramente antes él ya había mostrado actitudes que en su momento propiciaron que Angelines no se sintiera ni valorada ni querida.

Él se ha ido, y hace con su vida lo que quiere; por tanto, nuestra amiga tiene que intentar que esto no la afecte; incluso, como ya nos ha pasado en otras ocasiones, de nuevo debemos darle la enhorabuena, puesto que se ha librado de una persona que la habría seguido engañando y que habría terminado por arruinar su vida.

Es normal que se preocupe por su hijo, pero, en realidad, la edad que este tiene es un factor favorable. Si hubiera sido mayor, habría vivido muy mal esta situación, pues no habría entendido que su padre se fuera con una chica veinte años más joven que él. Ahora reacciona de una forma espontánea y muy clara, diciendo que está en contra, pero con el tiempo esta reacción será menos intensa. Aunque le cueste, conviene que Angelines no le hable nunca mal de su padre ni de la novia de este, porque los niños son unos observadores fantásticos y terminará poniendo a su padre en su sitio.

Lo que para él será crucial es ver que su madre está bien, que ha recuperado de nuevo el ánimo y la ilusión.

A Angelines le pueden ser muy útiles algunos trucos cuando note que se elevan sus niveles de tensión o ansiedad:

- Cuando se está muy tenso, un ejercicio muy eficaz es estirarse, estirar todos nuestros músculos como si nos estuviéramos desperezando. Equivale casi a una relajación: tensamos todo nuestro organismo de una manera voluntaria y cuando dejamos de tensar nos relajamos.
- Hay que practicar los pensamientos alternativos. Para ello, Angelines debe escribir en una casilla lo que piensa de su exmarido (por ejemplo: «cómo ha podido hacerme esto», «se ha ido con una chica más joven», «qué traición más grande»...). Y, al lado, cumplimentar otra casilla con un pensamiento alternativo («qué suerte he tenido», «qué suerte tiene mi hijo», «me queda toda la vida por delante», «soy una persona luchadora, generosa»...). Además de estos pensamientos alternativos, debe apuntar a continuación cosas que la puedan llenar de felicidad, porque Angelines aún es capaz de ser feliz, como cuando la mira su hijo o cuando le ve cómo va descubriendo la vida.
- Y, sobre todo, no hay que sufrir inútilmente. Por ejemplo, puede evitar ver a su

exmarido cada semana, cuando se lleva al niño, haciendo que llame al interfono y que el niño baje. Y cuando vuelva, que lo deje en la puerta y que el chico suba a casa o baje un familiar a su encuentro.

- También tiene que procurar que su hijo la vea animada. Si es así, ella se encontrará mejor y al final empezará a sentirse bien consigo misma.

EL APOYO DE LOS DEMÁS: A LAS DURAS Y A LAS MADURAS

Sin duda, es fundamental tener a alguien en quien apoyarnos en los momentos duros.

A mi despacho llaman diariamente muchas personas que no pueden venir a consulta, pero que necesitan hablar unos minutos para contarnos su situación.

Resulta impactante comprobar cómo alguien que no te conoce personalmente necesita revelarte los mayores secretos de su vida. Los psicólogos sabemos lo importante que es que una persona se sienta escuchada cuando se encuentra mal.

La soledad es la peor de las compañías en los momentos de tristeza profunda, de desamparo y desesperanza.

Con frecuencia, pensamos que no podemos hacer nada cuando alguien ha sufrido una desgracia, que esa persona necesita tiempo para mitigar su dolor, que nuestra compañía puede resultar un estorbo más que una ayuda. Sin embargo, la realidad es muy diferente. Podemos y debemos estar a su lado, proporcionándole el apoyo que en ese momento necesita, y lo haremos desde la cercanía y el respeto que esa persona se merece.

Por otra parte, conviene medir bien los tiempos. Al principio, cuando a una persona le ocurre un suceso traumático, la gente se vuelca mucho, pero cuando pasan unas semanas nos alejamos, esperando, y casi exigiendo, que el afectado salga adelante por sí mismo. No somos conscientes de que una vez pasado el primer choque, que puede durar varios días, incluso varias semanas, es cuando la persona se hunde, cuando se enfrenta a su difícil realidad y cuando más necesita nuestro apoyo y nuestra ayuda.

La solución no será negar la realidad. La persona no puede olvidar a ese ser tan querido, pero sí podrá filtrar las imágenes y los recuerdos que perduran en su mente.

Recordemos que el cerebro no tiene tiempo verbal. Cuando traemos a nuestra mente imágenes de esa persona que hemos perdido, de situaciones que vivimos, el cerebro, en ese momento, no distingue si son situaciones que ya pasaron y las vuelve a vivir en presente. Esta es la causa de ese dolor tan enorme, tan insoportable. Por ello, debemos dejar que la persona hable y comente todo lo que necesite, pero intentaremos que no traiga a su mente esas imágenes tan dolorosas. Lo ideal es conseguir que empiecen a predominar los recuerdos y las vivencias positivas.

En este punto vamos a transcribir el caso de Ana, una mujer que había tenido una vivencia muy traumática pero que consiguió superarla con éxito, gracias a que tuvo muy claro qué actitud debía adoptar.

El caso de Ana

Ana es la mayor de cuatro hermanos. Sintió en sus propias carnes una situación de pérdida por partida doble. Además, este hecho le ocurrió en un breve periodo de

tiempo.

Su madre enfermó de cáncer y estuvo cuatro años enferma, con todo lo que ello conlleva. Toda la familia sintió angustia ante la enfermedad. Cuando su madre estaba entrando en la etapa final, su padre fue un día al médico porque tenía un resfriado y a los veinte días murió de un cáncer de pulmón fulminante.

Sus padres fallecieron con dos meses de diferencia. La circunstancia se agravó porque todos los hermanos trabajaban y tuvieron que ser dos tías quienes, junto con Ana, cuidaran de sus padres.

Ana afrontó esta situación de una manera admirable. Su madre había sido el mejor ejemplo a seguir. Nuestra protagonista consiguió «heredar» toda la fuerza de su madre ante la enfermedad; fuerza que transmitió a sus hijos, a los que hizo prometer que no se esconderían en un rincón a llorar y a compadecerse.

Ana llamó al programa Te doy mi palabra porque quería compartir su experiencia, para mostrar a las personas que pudieran encontrarse en una situación parecida que SE PUEDE SUPERAR, SE PUEDE VIVIR BIEN, sin hundirnos ante el dolor.

El mensaje de Ana es admirable: «Hay mucha gente que también lo está pasando muy mal en el mundo. Nosotros hemos reaccionado con coraje, con fuerza y de forma positiva, porque se lo debemos a mi madre. Podemos tener un día malo, pero al siguiente tenemos que luchar, porque la vida es así».

El caso de Ana demuestra que cuando sentimos la generosidad, la fuerza, el coraje y la positividad de las personas que tenemos a nuestro lado es más sencillo afrontar el dolor.

Su padre murió después que su madre. Seguramente, a él le había resultado muy difícil superar esa situación. Entre otras causas, es probable que muriera por el dolor que le había producido el desgaste tan enorme de la enfermedad de su mujer.

La sensibilidad ante las circunstancias difíciles no es sinónimo de debilidad.

Ser sensible no implica hundirse en esas situaciones en las que parece no haber esperanza, sino ponernos en el lugar de los demás.

A partir de ahí debemos pensar cuál es el mejor homenaje que podemos brindar a esa persona que hemos perdido. Sin duda, nuestro mayor tributo consistirá en salir adelante, en analizar lo que hemos aprendido a su lado, cuánto nos han servido sus enseñanzas, saber que toda la vida estará ahí, a nuestro lado, en nuestra memoria, mostrándonos el camino en los momentos complicados.

La muerte de un ser querido es una de las pruebas más difíciles que nos presenta la vida. Ante ella podemos salir debilitados o fortalecidos, dependerá del modo en que decidamos afrontar la pérdida. Podemos responder desde la desesperación o desde el máximo respeto al ser querido. Y qué mejor homenaje que ser capaces de recuperarnos y sentirnos bien, de volver a ilusionarnos y sonreír ante la vida y ante su recuerdo.

No obstante, habrá personas que necesiten ayuda, y aquí resultará inútil resistirse y no

acudir a los profesionales que nos pueden mostrar el camino de nuestra recuperación.

DIFERENTES FORMAS DE CANALIZAR EL DOLOR

No todo el mundo afronta los hechos traumáticos de la misma manera. Por ejemplo, dos hermanos se enfrentan a la pérdida de un ser querido de forma diferente. Este hecho podría parecer extraño. Algunos se preguntarán cómo es posible que teniendo los mismos padres y similar educación se comporten de forma distinta. La realidad es que esto sucede incluso con gemelos monocigóticos (idéntica dotación genética).

Aquí debemos tener muy claro que cada persona nace con un temperamento propio y único. Las personas que tienen varios hermanos saben que todos son distintos, que aunque hayan tenido la misma familia e idéntica educación, cada uno termina viviendo su existencia de una forma diferente.

Pero no juzguemos. Unos no son mejores o peores que otros. A veces unos tienen la suerte de haber nacido con un temperamento más sociable, agradable, y otros con un carácter más difícil que les inclina al pesimismo, al aislamiento y a la soledad.

Las personas que hemos trabajado con niños muy pequeños sabemos que con pocos meses ya se observan las diferencias. Por ejemplo, a los tres meses ya se ve con nitidez cuáles son los bebés que están permanentemente inquietos, insatisfechos, enfadados por casi todo y los que se muestran felices, sonrientes, sociables y abiertos hacia todo lo que viene del exterior.

Pero no nos confundamos. Sabemos que la exteriorización de las emociones puede ser diferente en cada caso. Hay personas que parece que se están muriendo y, sin embargo, son fuertes; por el contrario, hay otras en quienes admiramos su entereza, pero puede que sean las que luego se hundan con más facilidad.

La gente que se conoce a sí misma, que es dueña de sus pensamientos, canaliza muy bien sus emociones.

ACEPTAR Y AFRONTAR LAS ENFERMEDADES

En el caso de las enfermedades ocurre algo parecido. No todos tenemos la misma fortaleza interior ni recibimos la información de igual manera. Por eso es muy importante el modo en el que se le haga saber a alguien que él o un familiar cercano tiene una enfermedad grave.

Algunos profesionales de la salud se preguntan cómo tienen que transmitir las noticias difíciles a los pacientes. No debemos pensar que existe una regla aplicable para todo el mundo porque, como acabamos de señalar, cada persona es única y tenemos que ver cómo lo puede asumir de la mejor manera, para que reaccione positivamente y no deje de luchar.

Si conocemos bien al enfermo, sabremos cómo va a encajar el golpe. Ese conocimiento determinará cómo le daremos la información, cómo generaremos en él los mecanismos y los recursos que le ayudarán a afrontar todo el proceso con la positividad y el equilibrio que necesita.

Pero, ¡cuidado!, a veces nos empeñamos en decirles a todos lo mismo, sin evaluar hasta qué punto a unos les puede ayudar y a otros, en cambio, les puede hundir en la desesperación.

El caso de María José

Unos años antes de la llamada de María José al programa Te doy mi palabra, su marido había sufrido una grave quemadura. A ella le dieron la noticia un psicólogo y el médico, y reaccionó con fortaleza, queriendo saber lo más posible del asunto, pero sin histerismos.

El problema fue que, tiempo después, ella se derrumbó: el mundo se le vino encima, se quedó vacía y sin fuerzas. Esta misma reacción se repitió años después, cuando murió su madre y cuando murió su marido.

Su marido también había sido fuerte: cuando le operaron un médico le había contado su estado. Eso no le hundió, sino que, por el contrario, le sirvió para luchar más, y lo hizo hasta el final. Preguntaron a María José si querían un psicólogo y ella rechazó el ofrecimiento, pues pensaba que mientras se tuvieran uno al otro no necesitaban nada.

Muchas personas rechazan al psicólogo porque creen que no necesitan ayuda, que son capaces de salir de cualquier situación. Pero, en realidad, en muchas ocasiones su ayuda es necesaria y, por fortuna, la sociedad va aceptando cada vez más que su intervención profesional es muy adecuada.

La reacción de María José es muy humana. Muchas personas, especialmente mujeres, no solo reaccionamos en el momento, sino que lo hacemos también a más largo plazo: somos luchadoras de fondo. Cuando uno reacciona con toda su fuerza y valentía ante un

duro golpe, es normal que después se venga abajo, cuando se queda sin fuerzas. Por eso es tan conveniente el acompañamiento de un psicólogo. En realidad, la ayuda psicológica no debería ser optativa; por el contrario, en situaciones difíciles, el psicólogo tendría que estar presente desde el principio para prevenir el momento en que las fuerzas, las energías y las esperanzas se derrumben.

Es justamente entonces cuando María José puede sentirse más sola, porque la gente se vuelca mucho cuando sucede un acontecimiento terrible, pero cuando pasan unas semanas parece que se tiene la obligación de salir adelante y ya no se recibe tanto apoyo de los demás. Por ello resaltamos que, desde el principio, es recomendable acudir al psicólogo y solicitar su ayuda; de esta forma, toda la fuerza, la alegría y, sobre todo, el empuje y el coraje que una persona como María José tiene dentro saldrán al exterior y le permitirán encontrarse bien consigo misma.

Otro aspecto importante que debemos tener en cuenta es que cuanto más acompañado esté el paciente en el momento de recibir una noticia negativa, mejor. Pero siempre lo haremos con tacto, con cercanía y con un inmenso respeto hacia la persona que se encuentra en un momento crítico.

Recordemos que no podemos vivir sin esperanza. Incluso aunque el pronóstico sea tan sombrío que no haya solución, no podemos decir a una persona, desde el principio, que está absolutamente condenada y que en dos meses su vida puede acabar. Siempre es preferible comentarle que, si bien la situación es difícil y habrá que luchar muchísimo, habrá que ver cómo responde su organismo ante el tratamiento.

Por otra parte, la persona enferma tiene que saber que puede hacer algo por sí misma, que puede ayudar en el tratamiento de su enfermedad. Es fundamental que el enfermo se sienta parte activa en todo el proceso, y, por supuesto, es importante que confíe en los médicos y en los especialistas, que sea consciente de que ellos se volcarán en su ayuda.

Afortunadamente, los médicos y el personal sanitario en general van asumiendo esta problemática cada vez con más determinación; por ello, nos piden a los psicólogos que les proporcionemos formación sobre cómo transmitir estas noticias, sobre cómo abordar el tema con los pacientes y con los familiares, para conseguir la reacción y la ayuda que buscan.

El caso de Amparo

Amparo era una mujer muy activa. Su vida transcurría feliz y plena hasta que a su hijo le diagnosticaron un cáncer incurable. Desde que se enteró del diagnóstico, su existencia se convirtió en una pesadilla. No podía dejar de pensar con angustia casi obsesiva en lo que le estaba ocurriendo a su hijo. «¿Por qué a él y no a mí?», se preguntaba constantemente.

Las salas de espera del hospital, las pruebas médicas, la mirada de su niño la llevaron a una espiral de sufrimiento que no podía canalizar. Su carácter se volvió

irascible y cada día se encontraba más pesimista. Su marido y sus otros hijos no sabían cómo podían ayudarla. Fue entonces cuando llamó al programa Te doy mi palabra.

Para intentar sobrellevar una situación tan difícil, Amparo podía tomar dos caminos: disfrutar de cada segundo que compartiera con su hijo y hacer que él se sintiera inmensamente querido, o estar todo el día lamentándose y que el niño lo notara.

La diferencia es crucial entre optar por una u otra actitud. Amparo podría pensar: «Tengo un tiempo maravilloso para estar con mi hijo, voy a aprovecharlo al máximo. Pondré toda mi energía en hacer que él se sienta lo mejor posible, pero no lo lograré si yo no me siento fuerte y con ánimo».

En estos casos, es vital tener una actitud positiva, para que el tiempo que pasen juntos sea irrepetible.

Cuando el enfermo es un niño, es lógico que los familiares y amigos sientan una enorme impotencia ante un hecho tan dramático. En estos casos el cariño tiende a primar sobre la racionalidad, y es muy humano que nos equivoquemos, porque intentamos proteger al máximo al enfermo. Amparo necesitaba ayuda especializada para superar la mayor prueba que la vida le había puesto en su camino.

En la vida de una persona a la que le acaban de diagnosticar una enfermedad muy grave hay un antes y un después. Necesita tiempo para asimilarlo y para encontrar en lo más hondo la fuerza, el ánimo y la energía que le ayudarán a salir adelante.

Qué hacer cuando a una persona cercana le acaban de diagnosticar una enfermedad grave

En un artículo sobre este tema que publiqué en la revista *Osaca* (2008), exponía que, seguramente, la mayoría de nosotros nos hemos encontrado en algún momento de nuestras vidas con esta situación.

La respuesta a esta pregunta variará en función de cuáles sean las características de la persona afectada y del tipo de relación y de la confianza que tengamos con ella. En cualquier caso, el primer paso será tratar de ponernos en su lugar. Pero, para hacerlo bien, deberemos distinguir perfectamente lo que estamos queriendo decir, pues al contrario de lo que mucha gente piensa, ponerse en el lugar del otro no significa imaginarnos qué haríamos nosotros si nos ocurriera algo parecido.

El tema es más complejo. Se trata de analizar cómo es la persona a la que acaban de diagnosticar una enfermedad grave: ¿es hombre o mujer?, ¿qué edad tiene?, ¿es una persona optimista, pesimista, valiente, cohibida, segura, insegura, alegre, triste, luchadora, perseverante, de las que se crecen ante las dificultades o de las que se vienen abajo?

Ya sabemos que no conviene hacer generalizaciones, pero en un primer momento los hombres tienden a asustarse más ante un diagnóstico de este tipo y suelen ser peores enfermos; no obstante, también hay mujeres que se hunden y se sienten incapaces de reaccionar.

Tampoco será lo mismo si se trata de un primer diagnóstico, o si cuando el enfermo acude a las revisiones periódicas de los tratamientos le comunican que de nuevo han surgido problemas.

Lo importante, como personas que estamos y nos sentimos cerca del afectado o afectada, es analizar cuál puede ser nuestra ayuda y nuestra aportación.

Como acabamos de comentar, cuando a una persona le diagnostican una enfermedad grave se produce un antes y un después en su vida. La noticia supone un auténtico *shock* que con frecuencia la deja impactada y desorientada.

Algunos enfermos reaccionan negando la realidad y dicen que seguramente se trata de un error, pero pronto se dan cuenta de que no hay margen para la equivocación.

Otros se muestran valientes y con fuerzas para luchar, al menos en una primera fase, lo que no quiere decir que luego no se puedan venir abajo.

Un tercer grupo se hundirá con el diagnóstico o se quedarán tan bloqueados que sentirán que el problema les desborda y que son incapaces de superarlo.

Los estudios que se han realizado sobre la importancia que tiene el estado emocional del paciente en la forma de afrontar los tratamientos, a veces tan duros como los que deben seguirse con algunos tumores muy agresivos, han sido determinantes: cuanto más positiva era la actitud que el paciente tenía para salir adelante, mejor era el pronóstico y mejores los resultados alcanzados.

¿Qué podemos hacer nosotros? La realidad es que podemos hacer mucho:

- Por encima de todo, en estas circunstancias, para los pacientes será fundamental sentir el apoyo de las personas cercanas. Nuestro calor será insustituible, y nuestra comprensión, el mejor bálsamo que pueden tener.
- Una persona a la que acaban de diagnosticar una enfermedad grave necesita apoyo, fuerzas y esperanza, y en gran medida eso se lo podemos proporcionar. Pero tendremos que ser especialmente hábiles y mostrar lo mejor de nuestra sensibilidad.
 - Al principio, la persona necesitará formular muchas preguntas en voz alta, manifestará sus inquietudes y sus miedos, incluso sus reproches y su desesperación.
 - Es importante que le demos la oportunidad de decir todo lo que sienta; por nada del mundo debemos cortar sus palabras o impedir que exprese sus temores; cuanto más salgan a la superficie, menos daño le harán y mejor podremos ayudarle. Recordemos que solo una persona que se siente escuchada se siente comprendida.
 - Si la persona lo ve todo negro y está muy negativa, ¡calma!, no tengamos prisa por que cambie de parecer, pues no lo hará; es mejor que le preguntemos, con toda nuestra cercanía y paciencia, en qué se basa para mostrarse tan pesimista,

tan poco positiva.

- Solo cuando haya expresado una y otra vez todos sus miedos empezaremos a comentarle que, afortunadamente, todos sabemos que hoy en día ha cambiado mucho el pronóstico que antes se tenía, por ejemplo, en los tumores malignos. Pero, si no cede en su visión negativa, de nuevo nos mostraremos pacientes y le preguntaremos por qué está tan segura, qué información tiene para mostrarse tan pesimista. No se trata de que crea nuestros argumentos, pues en esos momentos está demasiado cerrada para poder admitirlos, sino de que poco a poco se vaya dando cuenta de que sus planteamientos no tienen una base tan sólida como para pensar que no hay otras opciones.
- Comentábamos en este capítulo que, desde la psicología, sabemos que es crucial que el paciente tenga esperanza, o la recupere si la ha perdido. Cuando una persona tiene esperanzas de poder superar la enfermedad, o, al menos, de poder enfrentarse a ella, pondrá todas sus energías en la consecución de ese objetivo.
- Lo peor es cuando «tira la toalla» y siente que nada merece la pena; entonces dejará de luchar, y empezará a perder la batalla.
- Como personas que estamos cerca y conocemos cómo es el enfermo, podremos ayudarle buscando de qué forma él o ella puede luchar y contribuir a que el pronóstico sea lo más positivo posible.

Pocos hechos provocan más hundimiento que pensar que no podemos hacer nada para ayudarnos en nuestro proceso terapéutico, en nuestro combate, a veces tan desigual, contra la enfermedad.

Nuestro conocimiento tiene que servirnos para que, junto a las pautas de tratamiento que establezcan los especialistas, encontremos de qué manera el enfermo puede sentirse parte activa e importante en esa lucha que está manteniendo.

Lo peor que podemos hacer es decirle: «¡Tú tranquilo (o tranquila), no tienes que hacer nada especial, todo depende de cómo respondas al tratamiento!». La persona afectada necesita sentirse parte activa en su proceso. Ella es la principal protagonista y necesita sentir que puede hacer algo positivo para ayudar, necesita creer que si sigue determinadas pautas el proceso será más favorable. Aunque solo sea como placebo, que desde luego es mucho más que eso, debe sentir que si hace ciertos ejercicios físicos, si cuida de una forma muy clara su alimentación, si consigue descansar bien, está contribuyendo positivamente a su tratamiento.

Aquí estaremos nosotros para acompañarle en esos momentos, para animarla, para conseguir que se mantenga activa, positiva, ilusionada... Para lograr que salga de casa cuando no le apetezca, que coma un poquito cuando no tenga apetito, que se distraiga cuando esté hundida en sus miedos.

En definitiva:

Estaremos a su lado cuando se sienta desesperada, para que perciba nuestro cariño en sus momentos bajos, nuestra cercanía en sus crisis y nuestro apoyo en los instantes más duros.

Recordemos que el enfermo constantemente estará observando todo lo que ocurre a su alrededor y, de forma muy especial, se mostrará atento a nuestras manifestaciones. En ningún momento debe percibir que nosotros damos la batalla por perdida, que le observamos con la pena con que se mira a las personas que parecen condenadas a morir. Lejos de eso, deberá ver que nuestras miradas están llenas de esperanza, de ánimos y de afecto infinito.

Nosotros somos un espejo que en todo momento deberá devolverle una imagen de positividad, de fuerza y de ilusión.

El caso de Marta

Cuando el médico comunicó a Marta que padecía un tumor cerebral y que debían operarla, lo primero que a ella se le pasó por la cabeza era que tenía que ir a la despedida de soltera de su hija, que se iba a casar pronto. A continuación le dijo al médico que hicieran lo que estimasen conveniente, que estaba preparada. Era muy creyente y sabía que poseer energía interior era muy importante, que toda la fuerza tenía que salir de dentro de ella misma. Pensaba que gracias a Dios, a la gente que tenía alrededor y a las actividades que realizaba, se encontraba bien.

Hay personas que, cuando reciben la noticia de que tienen un tumor cerebral, se derrumban totalmente. Pero Marta salió adelante. Si hay algo fundamental en la curación de una enfermedad es mantener la esperanza y controlar muy bien lo que pensamos.

No podemos engañar al enfermo, pero sí podemos y debemos ayudarle a vivir su situación con más ánimo y optimismo.

A continuación exponemos algunos consejos útiles que nos permitirán ayudar a una persona a la que le acaban de diagnosticar una enfermedad grave:

- Escuchar una y mil veces lo que tenga necesidad de decir.
- Mantenernos cercanos y comprensivos ante sus miedos y su malestar.
- No minimizar el problema, pero sí mostrarnos esperanzados ante el proceso que va a seguir.
- Intentar que el paciente tenga una participación activa en su lucha contra la enfermedad.

- Ayudar a cortar sus pensamientos más negativos o pesimistas.
- Proponerle actividades positivas que mantengan ocupada su mente y le proporcionen alegría y bienestar.
- Mostrarnos optimistas y animados ante su evolución.
- Buscar, por todos los medios, algún motivo que le ayude a estar con buen ánimo y le proporcione la motivación que necesita para seguir su lucha diaria.
- Valorar y ponderar su esfuerzo.
- Animarle constantemente para que el desgaste del proceso no le hunda.
- Intentar que recupere la alegría y mantenga la esperanza.
- Reconocerle su esfuerzo y la dignidad con la que está llevando su enfermedad.

LAS VIOLACIONES Y LAS AGRESIONES SEXUALES. REACCIONAR ANTE UNA HUMILLACIÓN. EL SENTIMIENTO DE CULPA A RAÍZ DE UNA VIOLACIÓN

Según el informe «Intervención psicológica con mujeres víctimas de violencia de género», realizado por la psicóloga de nuestro equipo Elena Escribano, «todos los estudios coinciden en que solo se denuncia entre un 5 y un 10% de las agresiones cometidas».

En 1999 el British Council publicó un estudio con estimaciones a nivel mundial sobre la violencia de género:

- Una de cada cuatro mujeres en el mundo sufre violencia doméstica.
- Una de cada cuatro mujeres en el mundo sufre violación o intento de violación.
- Una de cada cuatro mujeres es acosada sexualmente en el trabajo o en lugares públicos.
- Una de cada cuatro niñas es objeto de algún tipo de intromisión en su intimidad durante la niñez.
- La violencia de género no tiene barreras de clase, casta, educación, sexualidad, cultura, raza ni edad.
- La gran mayoría de los actos violentos, particularmente las agresiones sexuales, son perpetrados por hombres.
- Frecuentemente, el agresor es un hombre conocido por la víctima, por lo que la probabilidad de que se repita la agresión es mucho mayor.
- La violencia de género se comete fundamentalmente cuando existen vínculos afectivos o de parentesco, familia, padres, hijos, marido, compañero, novio, amigos..., o cuando existen vínculos laborales donde la autoridad desempeña un papel crucial (relación de poder).

Elena Escribano nos dice en el estudio citado que las consecuencias del abuso sexual son devastadoras:

El abuso sexual es una de las situaciones más devastadoras en la integridad de una persona. Es habitual encontrar que un gran porcentaje de las mujeres víctimas de violencia de género han sufrido algún tipo de agresión sexual por parte de su pareja.

Los síntomas más frecuentes cuando se produce un abuso sexual son:

- Trastorno de estrés postraumático, sentimientos de vergüenza, culpa, inadecuación personal y miedo, intentos de herirse a sí misma o suicidarse, agresividad, depresión, ansiedad, problemas sexuales como ansiedad sexual (evitación de las relaciones sexuales), menor satisfacción que el resto de las mujeres en sus relaciones sexuales.
- Síntomas ginecológicos: menstruaciones irregulares o dolorosas, síndrome premenstrual, dolores pélvicos.

- Síntomas sexuales: lo más habitual es la falta de deseo, dificultad o imposibilidad de llegar a los orgasmos, vaginismo y aceptación de la relación sexual por miedo o para evitar el enfado o una mayor agresión.

El caso de María

Cuando María tenía diecisiete años, sufrió un intento de abuso sexual por parte de la expareja de su madre. Desde que ocurrió este hecho, ella se encerró en sí misma, dejó de salir, de tener amigas. Su madre, preocupadísima, intentó todo para que superase estos hechos. Iba con ella al cine, a los bolos, intentaba que tuviera ilusiones, pero María solo deseaba quedarse en casa, en silencio, viendo la tele.

Sus estudios fueron de mal en peor, hasta que al final los dejó y se puso a trabajar. Cuando llamó al programa, los quería retomar nuevamente.

Aparentemente, desde el exterior daba la impresión de que estaba bien, pero por dentro sentía una vergüenza tremenda por todo lo ocurrido, aunque nunca había querido apoyo terapéutico para superarlo.

Como ya hemos indicado, uno de los hechos más traumáticos que una persona puede sufrir es una violación. Se trata de una acción en contra de su voluntad, es humillante, denigrante y degradante. Y se dan diferentes reacciones. Hay mujeres que prefieren guardar silencio, no lo cuentan a nadie por vergüenza, o porque piensan que si la gente lo sabe las van a mirar de manera diferente. No obstante, en general, cuando se sufre una experiencia de este estilo es bueno contarla, aunque sea a una sola persona.

Como nos mostraba el informe anterior, muchas personas han sufrido abusos en su infancia, y la mayoría de las veces esto ha ocurrido dentro del marco familiar, siendo los agresores las personas más cercanas.

La experiencia es terrible y, además, al darse en este contexto, hace que, en cierto modo, les invada el desánimo, la desesperación y afloren preguntas y dudas del tipo: «¿Y no fui yo culpable en cierta medida? ¿No lo induje? ¿Y por qué no reaccioné?».

Después de una violación, muchas mujeres me comentan: «María Jesús: ¿qué hice yo, cómo lo provoqué?».

Siempre les digo que en absoluto piensen eso. El agresor es el único responsable de sus actos, controla y decide el momento del ataque, el lugar y las partes del cuerpo que quiere agredir. Aunque puede tener trastornos de personalidad, no es un «enfermo mental».

Es crucial que la persona agredida o violada pueda superar esta agresión, porque si cerramos en falso las heridas, terminarán reabriéndose e interfiriendo tarde o temprano en su vida cotidiana.

Resulta necesario tener las ideas claras: ante un hecho tan traumático es difícil pensar que lo podemos superar en solitario; desde aquí animamos a todas las personas que han pasado por una experiencia parecida a que pidan ayuda psicológica, para que,

definitivamente, puedan vivir con la tranquilidad, el equilibrio y la felicidad que merecen.

CASOS TRAUMÁTICOS: QUÉ PODEMOS HACER DESPUÉS DE UNA TRAGEDIA (TERRORISMO, ACCIDENTES DE AVIACIÓN, ETC.)

Los actos terroristas provocan un estado de *shock* muy fuerte en las personas que los padecen. En España hay psicólogos que están especializados en este tipo de situaciones límite, como pueden ser actos terroristas o accidentes masivos. Cuando sucedió el atentado terrorista del 11-M, a las dos horas escasas ya se había montado, a través del Colegio de Psicólogos de Madrid, un dispositivo especial para ayudar a las víctimas.

En el programa de radio *Te doy mi palabra* hemos tratado esta problemática en diferentes momentos. ¿Qué podemos hacer después de una tragedia? En agosto de 2008 nos sentimos sobrecogidos ante el accidente que tuvo lugar en Barajas. Ante estos hechos, todos los esfuerzos son pocos, como expuse unos días después en el artículo que publiqué, a raíz de ese suceso, el 22 de agosto, en el periódico *El Mundo*, titulado «Qué podemos hacer después de una tragedia»:

¿Quién de nosotros no se siente impactado ante los sucesos trágicos que hemos padecido?

Hemos sido testigos, directos o indirectos, del dolor más terrible que experimenta el ser humano: el dolor de la impotencia.

Todos nos sentimos conmocionados ante la muerte de tantas personas llenas de vida y de alegría, que cumplían con su trabajo, que buscaban el inicio de sus vacaciones, la vuelta a sus hogares...

La visión de la tragedia que han vivido las víctimas, las escenas de desgarró y dolor infinito de los familiares, el sobrecogimiento de las personas que han colaborado en las tareas de rescate, nos produce un estado de *shock* emocional, que en muchos casos da lugar al llamado *shock* postraumático.

Aparecen una serie de síntomas y nos invaden las imágenes y los pensamientos sobre lo sucedido. A partir de ahí puede darse la evitación, que es una especie de anestesia emocional, o la hipervigilancia, que nos lleva a un estado de alerta permanente, donde podemos experimentar sobresaltos continuos, irritabilidad, ataques de ira, dificultades para descansar, ansiedad...

Pero ¿quiénes lo padecen? El *shock* postraumático lo tienen muchos de los que han sufrido en primera persona la tragedia, pero también su entorno más cercano y parte de la población que ha vivido de forma traumática el suceso. Igualmente, puede darse en los equipos que han ayudado a las víctimas y a los familiares.

El nivel de afectación de las personas dependerá de cómo lo vivan y de la estabilidad o fragilidad emocional que tengan. Con frecuencia, hay personas que sienten indefensión; piensan que a cualquiera podría haberle sucedido, y eso genera vulnerabilidad, que puede desembocar en crisis de angustia, ansiedad, miedos, fobias...

En los afectados o en sus familiares suelen darse una serie de fases:

- Primera fase de *shock* o incredulidad. Quieren pensar que el drama no ha existido.
- Posteriormente, el afectado se pregunta por qué le ha tocado a él.
- Finalmente, aparecen las reacciones emocionales: angustia, pena, tristeza, rabia, etc.

El tratamiento más aceptado es una combinación de psicoterapia cognitivo-conductual y fármacos que actúan sobre la serotonina.

¿Cómo podemos ayudar a las víctimas y a sus familiares?:

- Escuchándoles. No debemos preguntarles continuamente sobre lo que sucedió, para que no vuelvan a revivir la tragedia. Necesitan nuestro apoyo, cercanía, afecto y comprensión.
- Acompañándoles durante las primeras semanas, pues se sienten perdidos y vulnerables.
- Quitándoles el menor sentimiento de culpa que puedan tener.
- Intentando que estén ocupados, que lleven su cabeza a otro sitio, a vivencias que de nuevo les devuelvan la esperanza.
- Ayudándoles a que vuelvan a sus actividades cotidianas cuanto antes, pues estas constituirán una excelente terapia ocupacional.
- Seguir prestándoles apoyo psicológico y tratamiento profesional especializado hasta que superen todas las secuelas.

Pero en este accidente se vieron involucrados muchos niños. Desgraciadamente, muy pocos salvaron su vida, pero tanto los que consiguieron sobrevivir como los que perdieron a sus padres o familiares cercanos necesitan toda nuestra ayuda. ¿De qué modo afecta una tragedia de este tipo a los niños?

Con frecuencia aparecen en ellos muchos miedos. Surge la preocupación por la muerte, tienen dificultades para dormir, aumentan los terrores nocturnos, se agudizan los síntomas físicos —les duele todo—, se muestran irritables, les cuesta concentrarse, actúan como si fuesen más pequeños, etc.

Algunas pautas nos serán de mucha utilidad para ayudar a los niños:

- Si han perdido a un familiar o a un ser querido, será la persona más cercana a ellos quien se lo comunique. Lo hará dándoles seguridad, afecto, diciéndoles lo que va a pasar a continuación. Para los niños es vital saber qué cambios van a experimentar en su vida, quién se va a ocupar de ellos, si van a seguir en su misma casa, en su mismo colegio, etc.
- Necesitarán sentirse queridos y, sobre todo, tener la seguridad de que no se quedarán solos. Para ellos es indispensable saber que siempre habrá una persona que sustituya a su familiar muerto, que les cuidará y les querrá como lo hacía su mamá o su papá.
- Tendremos cuidado de no facilitarles demasiados detalles de los hechos. Dejaremos que sean ellos, con sus preguntas y sus respuestas, los que nos indiquen el camino. No se les debe decir más de lo que pueden asumir. Este es uno de los principales

errores que los adultos cometemos, pues queremos que interioricen rápidamente todo lo que ha ocurrido, cuando ellos necesitan su propio proceso.

- Siempre que sea posible, hay que intentar que sigan en sus colegios, con sus mismos amigos, sus mismas costumbres y rutinas. Recordemos que a los niños los cambios les provocan mucha inseguridad.
- Nos mostraremos pacientes ante sus manifestaciones. Necesitan sacar todo su dolor para poder canalizarlo.
- Pondremos especial atención a aquellos niños que apenas exteriorizan sus sentimientos. En esos casos intentaremos mostrarnos muy cercanos, pues son los que peor lo están pasando. También les viene muy bien la presencia de otros niños a los que puedan decir aquello que no se atreven a expresar a los adultos.

¿Qué pueden hacer las personas que sienten miedo o están impactadas después de una tragedia de este tipo? A pesar de no haber perdido a ningún familiar o amigo, habrá personas a las que les cueste volver a la normalidad.

Desgraciadamente, todas las semanas hay accidentes de tráfico, y eso ha generado un efecto de desensibilización en la población. Por el contrario, un accidente aéreo ocurre cada mucho tiempo —hacia veinticinco años que no tenía lugar una tragedia parecida en España—, lo que provoca un impacto mayor. No estamos «preparados» para asimilar una tragedia de estas características.

Además, asociamos accidente aéreo con imposibilidad de reacción por nuestra parte. El pasajero nada puede hacer por evitar la catástrofe, y esa indefensión genera un miedo irracional.

A las personas que a raíz de un acontecimiento traumático dejaron de volar, de coger el metro o de seguir con su vida cotidiana, les aconsejamos:

- Que vuelvan cuanto antes a sus costumbres diarias: que cojan el avión, el tren, el metro, su transporte habitual. Que no cambien los planes que tenían hechos.
- Que traten de centrarse en sus trabajos o tareas, para «distrarse» y no dejarse invadir por pensamientos irracionales, que son los que generan miedos.
- Que pidan ayuda si ven que pasan las semanas y los miedos y los síntomas de ansiedad no desaparecen.
- Todos los estudios indican que la mitad de los casos se resuelven espontáneamente en el transcurso de los tres primeros meses.
- En la medida de lo posible, conviene no volver a ver imágenes de lo sucedido. Un acontecimiento traumático ya es de por sí bastante duro como para que prolonguemos sus efectos y suframos inútilmente.

Cuanto antes nos recuperemos, antes lo superaremos. Es importante que aprendamos de todas las experiencias que vivimos para recuperar cuanto antes la seguridad, la serenidad, la confianza y las ganas de vivir.

El caso de Amalia

La llamada de Amalia era esperanzadora y buscaba dar un poco de ánimo a la gente que estuviera en una situación similar a la suya o que hubiera pasado por ella. Ella tenía dos niñas y una de ellas murió con once años cuando la atropelló un coche. Destrozada por esta desgracia, Amalia también quería morir. Estuvo dos días en la cama, pero el tercero sacó fuerzas de donde no las tenía y se fue a recoger a su otra niña, que era la pequeña, a la salida del colegio. En ese instante, entendió que su vida empezaba, que no se podía permitir morir en vida. Tenía que seguir adelante con su familia, con su marido, con su hija, con sus padres... Amalia siempre había sido una persona muy protegida por todos los que la rodeaban, pero en ese momento fue ella la que salió a flote y estaba muy orgullosa de que así hubiera sido.

Cuando llamó al programa, Amalia había tenido otro hijo y estaba saliendo adelante. Quiso transmitir a todos los oyentes el mensaje de que la vida es maravillosa, que hay que vivirla, ser positivo y emprender actividades tanto para el propio bienestar como para el de las personas que están a nuestro lado, aunque siempre tuviera en el pensamiento y en el corazón a su hija fallecida.

Amalia se merece todo nuestro respeto y nuestra enhorabuena por reponerse ante una situación tan dolorosa. Había hecho lo más difícil, que es sobrevivir a la muerte de un hijo, y lo consiguió centrándose en dar vida y cariño a su otra hija y al otro hijo que tuvo después.

Esto nos demuestra que, a pesar de las circunstancias difíciles por las que atravesemos en la vida, somos capaces de salir adelante si de verdad decidimos hacerlo. Seguro que ese otro hijo que tuvo Amalia es uno de los más queridos de este mundo y ella puede sentirse una persona muy afortunada.

Ojalá su testimonio ayude a personas que se encuentran en situaciones parecidas. Desde aquí le brindamos todo nuestro apoyo, nuestro ánimo y nuestra cercanía.

¿QUÉ PAPEL DESEMPEÑA UN PSICÓLOGO EN UNA TRAGEDIA?

Principalmente, escuchar y estar al lado de la persona que sufre. En momentos semejantes la gente no razona; necesitan afecto, compañía y comprensión. Los psicólogos deben estar cerca de las víctimas para proporcionarles el afecto y el calor humano que requieren. Tienen que sentir que hay una persona a su lado que puede estar tan triste como ellos.

En esos momentos dramáticos, les intentamos transmitir lo mejor de nosotros mismos. Les miramos a los ojos, les abrazamos —si lo permiten, porque hay personas que en esos instantes rechazan el contacto físico—. Y escuchamos sus gritos, sus quejas, sus lamentos, su frustración, absolutamente todo, y luego intentamos canalizar aquello que más les preocupa.

En estos casos, a los familiares les inquieta cómo transmitir la mala noticia al resto de la familia, especialmente a los hijos. Esto nunca debe hacerse por teléfono, porque no estamos viendo a la otra persona, no podemos interpretar su lenguaje corporal, sus gestos; por tanto, no sabemos cómo está. Está comprobado que el 80% de la comunicación humana es no verbal, así que nunca podemos dejar solo a alguien ante una noticia de este calibre, pues no sabemos cómo va a reaccionar. También es importante decirle aquello que debe hacer. Y hay que proporcionar, sobre todo, confianza.

Ya hemos comentado que los niños son los más desprotegidos en estos casos. Hay que decirles que ha surgido un problema, que ha tenido lugar un accidente, y también hacerles saber cuánto les quería papá o mamá. Es importante explicarle al niño que no volverá a ver a su padre o a su madre... Es en ese momento cuando es necesario transmitirle todo lo que va a seguir igual y hacer hincapié en que su papá o su mamá siempre le va a seguir queriendo, que todos le quieren, que va a seguir yendo al mismo colegio, con los mismos amigos...; en resumen, es indispensable proporcionarle seguridad.

También hay que responder a las preguntas que el niño se puede plantear, porque son diferentes de las nuestras. El pequeño, dependiendo de su edad, puede no entender que no vaya a volver a ver nunca a su padre o a su madre, y preguntar: «Y, entonces, ¿ahora quién me va a recoger en el colegio, quién me va a hacer la cena?». Nuestra respuesta siempre debe hacerle comprender que en ningún momento se va a quedar solo. Algunos niños reaccionan muy bien y nos ayudan a nosotros, aunque luego pueden tener miedos espantosos y pesadillas que requieran nuestra ayuda y ante las que tenemos que estar a su lado.

En los momentos trágicos necesitamos tener a nuestro lado personas que nos apoyen.

Si nos cuesta superar la situación, no dudemos en pedir la ayuda psicológica y farmacológica que necesitemos.

Siempre hay un camino que seguir, una senda que coger y una salida que

encontrar. Lo importante es ser conscientes de ello y encauzar los pensamientos para conseguir este fin.

ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA DEJAR DE SUFRIR

A lo largo de este capítulo hemos visto que no hay herramientas infalibles para evitar el sufrimiento inútil, pero sí que podemos seguir una serie de reglas sencillas que nos ayudarán a canalizar satisfactoriamente este proceso:

- *No nos culpemos de todo lo que pasa en nuestra vida.* Tendemos a machacarnos pensando en que somos los únicos responsables de todo lo que nos sucede. Recordemos lo que nos decía un proverbio hindú: «No hay que ser duros, hay que ser flexibles».
- *Seamos positivos a pesar de que la realidad que vivamos sea difícil.* Tenemos dos opciones: pensar que se pueden solucionar las cosas o por lo menos intentar que vayan lo mejor posible, o pasarnos toda la vida lamentándonos, sintiéndonos fatal y haciéndonos pasar mal a los que están a nuestro alrededor. Nosotros somos los que elegimos una u otra opción.
- *Utilicemos siempre nuestros pensamientos para salir de las situaciones difíciles.*
- *No suframos inútilmente por aquello que no depende directamente de nosotros y que es imposible que podamos solucionar.* Hay que intentar siempre guiar nuestros pensamientos de una forma constructiva y nunca recriminatoria. Esto último solo nos llevará a sentirnos más infelices e insatisfechos.
- *Después de una pérdida, de un fracaso, de una enfermedad..., sigamos confiando en nosotros mismos.* Cada dificultad encierra siempre una enseñanza que nos ayudará a proyectar la vida de otra forma. De cada crisis puede surgir una nueva oportunidad para replantearnos las cosas.
- *Nuestro fin en esta vida es aprender a ser felices.* Esa felicidad está siempre en nuestras manos.

En ocasiones, nos empeñamos en pensar que la vida genera sufrimiento y que no hay vuelta atrás, pero está en nosotros buscar la felicidad, aprender a alcanzarla cada día y disfrutarla lo máximo posible.

3

HIJOS CONFLICTIVOS, AGRESIVOS, MANIPULADORES

Ser padres es una de las experiencias más gratificantes y maravillosas que existen. Se trata de la misión más difícil del mundo y, sin embargo, increíblemente es para la que menos nos han preparado.

Las dificultades son enormes. Recordemos que cada niño es diferente y no se puede tratar a todos de la misma manera: desde pequeños, unos son un encanto, y otros, en cambio, pueden resultar muy problemáticos.

Pero no pensemos que, una vez que han salido hijos «fáciles», ya está todo resuelto. Constantemente vemos casos de chicos y chicas que han tenido una infancia maravillosa y sin problemas, y que, de repente, en cuestión de semanas se vuelven unos adolescentes o unos jóvenes muy problemáticos.

Los padres han de afrontar la educación de sus hijos como si confeccionaran un traje a medida, sabiendo que quizás en alguna ocasión se pueden encontrar en situaciones límite en las que deben demostrar mucha templanza, capacidad de análisis, agilidad en la resolución de problemas y dosis ingentes de paciencia.

No obstante, a pesar de intentarlo con todas nuestras fuerzas, siempre nos puede quedar la duda de si hemos actuado correctamente.

En pocas décadas hemos pasado de un modelo educativo demasiado inflexible y muy rígido a otro que puede resultar todo lo contrario, sin normas ni hábitos, sin pautas ni límites...

Estos hechos pueden ser la causa de que, en la actualidad, muchísimos padres bienintencionados se encuentren perdidos. Y, en gran medida, los propios psicólogos debemos asumir nuestra parte de responsabilidad, pues algunas corrientes o escuelas de psicología se han pasado años defendiendo que había que dejar total libertad a los hijos, y que había que hacerlo desde pequeños para que no se traumatizaran.

Como consecuencia de estas teorías, muchos padres, profundamente preocupados por la educación de sus hijos, han pasado de un extremo al otro y han pensado que debían dejar a sus vástagos totalmente a su aire; incluso se sentían mal si alguna vez les decían «NO» a algo.

Hoy día, los psicólogos somos conscientes de que este modo de proceder es totalmente erróneo. Psicólogos de Estados Unidos y de Inglaterra pidieron perdón por estos consejos, pero parece que en España vamos con retraso.

Seguramente, una breve reflexión nos puede indicar hasta qué punto podían estar confundidos los autores de estas teorías.

Si los adultos necesitamos normas para trabajar, para relacionarnos y para convivir, ¿cómo no van a necesitar nuestros hijos una serie de pautas, de límites, de normas y de hábitos que les ayuden a tener un marco de referencia y les proporcionen la seguridad y la estabilidad que a veces nos piden a gritos?

¡LOS NIÑOS NECESITAN LÍMITES!

Desgraciadamente, cada vez vemos con más frecuencia como muchos hijos tratan a sus padres de manera despectiva, sin respeto alguno, los coaccionan y los chantajean. En ocasiones, el acoso que sufren los progenitores es tan fuerte que pueden llegar a tener miedo.

Muchos adolescentes se comportan de este modo porque en edades más tempranas nadie les puso límites.

El caso de Carmen

Carmen tenía dos hijos, uno de dieciocho y otro de veintiún años, pero entre ellos se llevaban muy mal, no tenían nada en común y cada cual iba por su lado. Carmen no sabía cómo actuar con ellos y cómo afrontar el tema.

Es normal que haya peleas entre hermanos, pero los hijos de Carmen estaban en una edad en que las peleas parecían ser bastante duras.

Siempre les recordamos a los padres, del mismo modo que hicimos con Carmen, que es imposible que los hijos no se peleen entre sí en algún momento, por lo que, salvo que se produzca una auténtica catástrofe, en general no hay que inmiscuirse en las peleas entre hermanos.

A veces se pelean para que los padres intervengan y tomen partido. En estos casos los muchachos tienen que aprender dónde están los límites y hasta dónde pueden llegar.

Cuanto más intervengan los adultos, más se van a pelear y más agresivos se van a poner.

No podemos pasarnos la vida detrás de ellos; tienen que aprender a ser más autónomos, a convivir, a ceder... y el hecho de tener hermanos constituye un excelente aprendizaje para la vida.

Quedémonos los adultos en el sitio que nos corresponde y no interfiramos más de lo necesario en la vida de los hijos.

En algunas ocasiones puede suceder que unos niños que habían sido maravillosos cambien al alcanzar los doce, trece o quince años, y de repente se vuelvan insoportables.

En estos casos, los padres no dejan de asombrarse y repetirnos que hasta hace dos meses o dos años, su hijo había sido un niño perfecto.

Precisamente por ello, cuando ocurre este cambio de conducta, los progenitores se muestran tan desorientados que tardan demasiado en reaccionar y tomar medidas.

Nuestra experiencia nos dice que ese primer día que insultan, que agreden física o verbalmente a los padres o a otros miembros de la familia, que dejan de estudiar, de asumir sus responsabilidades, es cuando deben marcarse unos límites clarísimos.

Por ejemplo, entre sus deberes debe figurar el de colaborar con las tareas del hogar. Puesto que viven en una casa donde hay varias personas, todas deben seguir unas normas de convivencia. Por otra parte, esas normas de convivencia deben respetarlas también fuera del hogar: en la escuela, en los momentos de ocio, durante la práctica de deportes, etc.

Los hijos de Carmen tienen edad suficiente para encontrar un equilibrio y alcanzar acuerdos razonables entre ellos; en principio solo intervendremos cuando sus peleas o sus diferencias incomoden la vida del resto de la familia, y lo haremos sin juzgar quién tiene razón, pero marcando cuál es el límite cuya ruptura no estamos dispuestos a tolerar.

El caso de Rosa

Cuando Rosa llamó a Te doy mi palabra se encontraba muy nerviosa y angustiada. Tenía un niño de ocho años y hacía unos días que, por lo que les había contado una niña del colegio donde él estudiaba, habían descubierto que un grupo numeroso de compañeros, entre los que se hallaba su hijo, estaban acosando desde hacía tiempo a otro niño.

Ella le había hecho reflexionar sobre el tema y sobre por qué lo había hecho, pero le preocupaba que, aunque él reconocía que había actuado mal, de momento se encontraba como si no hubiera pasado nada. El niño siempre se había relacionado bien con todo el mundo y era muy abierto, pero ella y su marido estaban muy angustiados desde que habían descubierto el acoso, y estaban enfadados con el chico.

Cuando unos padres descubren que su hijo ha participado en el acoso contra otro niño, lo primero que tienen que hacer es hablar con el profesor. Después, si lo hay, con el psicólogo del colegio. Y, por último, con el director del centro.

La actitud del niño era bastante típica porque con ocho años no terminaba de ver la trascendencia del asunto.

Para que tomara conciencia de la gravedad del caso, seguramente el psicólogo del colegio le diría a Rosa que, alguna vez, el niño tendría que sufrir algo parecido a lo que le pasó al otro niño en sus propias carnes.

Es decir, cuando el niño se comporte de esa manera, y siempre en función del momento y de las circunstancias, lo que puede resultar más eficaz es no hacerle ningún caso, no mirarle, no hablarle, ignorarlo en definitiva, para que él se pregunte qué es lo que está pasando y se sienta como el otro niño cuando le han acosado: muy aislado y con la sensación de que no le han tenido en consideración. Pero este ejercicio hay que hacerlo en pequeñas dosis.

Si no inculcamos a nuestros hijos el deber de asumir desde un principio sus responsabilidades, de ser conscientes de que las cosas no se hacen solas, de que es necesario realizar un esfuerzo y colaborar para que su actitud no repercuta negativamente

en los demás, corremos el peligro de que se sientan por encima del resto y actúen como auténticos tiranos.

Es entonces cuando los padres se sienten totalmente superados y creen que la situación se les ha ido de las manos. En ese momento deben acudir de forma inmediata a un psicólogo.

No hay que sentir vergüenza por pedir ayuda; lo importante es hacerlo cuanto antes.

Hay muchos padres que viven esas actitudes negativas de sus hijos como un fracaso ante el que se sienten perdidos y avergonzados, y tratan de ocultar la situación. Este es un error que a veces se convierte en una auténtica tragedia, pues hay hijos que se acostumbran a ejercer la violencia contra los padres, contra sus abuelos, contra determinados compañeros, contra sus hermanos, etc., en una escalada que no saben parar.

Los padres, por encima de todo, como decía Josefina Aldecoa, cuando tengan dudas deben emplear su sentido común. ¿Es normal que un chico de seis, diez o doce años agreda a sus padres? NO. ¿Es lógico que insulte y haga lo que quiera sin que esto tenga consecuencias para él? NO. ¿Es lógico que tenga todo lo que desee a pesar de su conducta? NO.

¿Qué estamos haciendo mal?

Ángel Peralbo y Silvia Álava (psicólogos de nuestro centro) realizaron un estudio sobre aproximadamente 500 adolescentes cuyos padres llegaban a la consulta en situaciones límite. De estos casos, casi el 75% correspondían a problemas de conducta; de ellos, el 72% eran chicos y el 28% chicas.

Al contrario de lo que algunos podrían esperar, la mayoría de sus familias eran estructuradas. Cuando analizamos en profundidad qué factores tenían en común, encontramos los siguientes:

- En la mayoría de las ocasiones, eran padres que se mostraban partidarios de permitir que sus hijos hicieran lo que quisieran, porque ya eran mayores.
- Otros, por el contrario, pensaban que había que estar todo el día encima de ellos y ser sobreprotectores.
- Algunos se sentían muy culpables e inseguros, y no actuaban.
- Bastantes de ellos estaban perdidos y creían que era tarde para actuar.
- Por último, teníamos otro porcentaje de padres que no se ponían de acuerdo entre ellos sobre los límites o pautas que debían imponer a los hijos.

También vimos que, de los que ya habían acudido a diversos profesionales, en más del 90% de los casos se había trabajado solamente con el adolescente, no con los padres, lo

que en gran medida explicaba el fracaso.

Para nosotros resulta crucial empezar a trabajar con los padres antes de tratar al niño, al adolescente o al joven.

El caso de María Jesús

María Jesús y su marido habían decidido separarse, aunque no de mutuo acuerdo. Su marido no atendía a razones y no quería darle la noticia a su hijo, de diecisiete años.

Desde hacía tiempo la relación de pareja no iba bien, se habían distanciado, el ambiente en casa era un poco tenso y cuando el hijo lo notaba, se aislaba en su habitación.

Cuando se lo comunicaron, les dijo que era un asunto de ellos y que no quería saber nada del tema, que ellos sabrían lo que tenían que hacer. María Jesús nos llamó a Te doy mi palabra porque quería saber si tenía que obligar a su hijo a que la escuchara y hablar con él sobre lo que tenían pensado hacer y lo que iba a pasar a partir de ese momento.

María Jesús quería que su hijo se quedara con ella, pero su marido también. El muchacho ya tenía edad suficiente como para decidir con quién quedarse.

Para empezar, conviene que María Jesús le haga entender a su hijo que tiene que escucharles. Cuando la situación no ha sido extrema, es normal que a esa edad la separación le resulte un incordio.

Si los padres se llevaran muy mal como pareja, su hijo estaría deseando que dieran ese paso, para terminar la tortura en la que viven. Cuando la relación es cordial y no han visto excesivas escenas de tensión en casa, a los jóvenes, de por sí bastante egoístas, no parece en principio afectarles demasiado.

En general, quieren que les dejen en paz, que no les importunen. Su reacción es un poco infantil, pero muy normal.

Un día que María Jesús le note más receptivo, debe decirle que entiende que no quiera escuchar nada de la separación, que le parezcan temas de mayores, que no quiera que le metan en medio, que no quiera tener que pasar por la tensión de tener que decidir con quién se queda, pero que debe entender que ella siente la necesidad de explicarle la situación y sus razones.

Le tiene que dejar claro que no le va a pedir ningún pronunciamiento, pero sí que la escuche. Y en ese momento le tendrá que comentar cómo está la situación, qué es lo que va a pasar, qué ocurrirá si se queda con ella o si se queda con su padre, pero que no tiene que agobiarse, porque, al menos por su parte, va a tener absoluta libertad y respetará su decisión. Que ella se sentirá decepcionada si él decide quedarse con su padre, pero que

en ningún momento le va a dejar de querer.

Es importante dar ciertas pautas de seguridad a los chavales, porque a esas edades no quieren que les cambien mucho su entorno, que les alejen de sus compañeros y que les rompan las costumbres que tienen.

Por eso es absolutamente necesario que María Jesús hable con él. Puede que en un primer momento su hijo no le comente nada o no pregunte mucho, pero al cabo de unos días sí que lo hará.

El caso de Azucena

Azucena tenía una hija de diecinueve años que era muy descuidada con su aspecto físico, incluso con su higiene personal.

Había sido así desde siempre, y ella tenía que orientarla incluso sobre la combinación más adecuada de la ropa.

Sus amigas se metían con ella porque siempre se ofrecían a maquillarla, pero ella no quería.

Sin embargo, no era una chica rebelde; por el contrario, era muy buena y con otras muchas cualidades.

Azucena se había pasado la vida intentando hacerle comprender a su hija que cuidarse por fuera era importante, porque la gente siempre nos juzga primero por nuestro aspecto físico y después por nuestras cualidades. No sabía qué hacer para que tuviera esto en cuenta y se cuidara un poco más.

Cuando llamó a Te doy mi palabra, su hija se había ido a estudiar a otra ciudad y ella pensaba que seguiría actuando del mismo modo.

Probablemente, la hija de Azucena es tímida, y precisamente por eso no cuida su aspecto físico, le da reparo maquillarse, no sabe bien qué ropa ponerse...

En realidad, esta actitud cambiará con el tiempo, porque cuando la chica empiece a trabajar comprenderá que debe acudir al trabajo con buena presencia.

Los sermones no valen de nada en este tipo de situaciones y, en casos como este, ni siquiera sirven los de las amigas.

Habría que convencerla para que realizase pequeños cambios, como, por ejemplo, un corte de pelo bonito.

Además, sería conveniente llegar a pequeños acuerdos con ella, entre otras cosas sobre el orden y la limpieza de su cuarto, pues estas personas suelen dejar la ropa tirada por cualquier sitio. Una forma de acostumarles a tener sus cosas en orden es diciéndoles que a una determinada hora del día (por ejemplo, a las ocho de la tarde) pasaremos a su habitación, y todo lo que esté tirado o desordenado se lo requisaremos durante quince días.

Es un método sencillo, pero muy eficaz.

En el análisis de cada caso hay que ver lo que está ocurriendo en el día a día. Para ello

les pedimos a los padres que hagan «registros», es decir, que detallen todo lo que ocurre cuando su hijo se comporta de esa manera, qué hace él y qué hacen ellos, cómo reaccionan, para establecer las bases del tratamiento y poder ofrecerles una serie de pautas de intervención muy claras.

Límites que no respetan los adolescentes

En este punto nos podrán servir de orientación los datos del estudio que realizamos en nuestro equipo.

En él comprobamos cuáles eran los límites que con más frecuencia se saltaban los adolescentes problemáticos, y encontramos los siguientes:

- La falta de respeto a través del lenguaje se repetía en la casi totalidad de los casos.
- La falta de cumplimiento de los horarios familiares, no obedeciendo cuando sus padres les fijaban una hora de regreso a casa.
- Los cambios bruscos de humor. En algunos casos se comportaban de una manera muy agresiva e intimidatoria con sus padres y hermanos.
- El uso excesivo de las nuevas tecnologías, pues la mayor parte de ellos estaban enganchados al teléfono, a los videojuegos, al *Messenger*, etc.
- La conducta fuera de casa. El 50% de los adolescentes pintaba *graffitis*, el 95% iba de botellón habitualmente y el 75% tenía en su círculo de amistades determinados líderes negativos.
- El consumo de sustancias estimulantes. El tabaco era la que menos incidencia tenía, mientras que el alcohol y el cannabis estaban presentes en el 80% de los casos.
- El comportamiento negativo en clase, en lo que coincidían todos estos chicos y chicas.
- El uso de signos externos, como *piercings* o tatuajes, que a veces se pueden interpretar como una forma de provocación.

El caso de Roberto

Roberto nos envió un e-mail al programa para trasladarnos la preocupación que tenían él y su mujer y pedirnos consejo sobre la relación que mantenía su hija adolescente con un chico que sabían que era conflictivo.

Llevaba saliendo con él cuatro meses. Al principio, intentaron convencerla de que pertenecían a mundos diferentes y que tarde o temprano podrían tener problemas por esto.

Su hija no les había hecho caso y lo único que habían conseguido es que se distanciara de ellos. No sabían qué actitud adoptar.

En este caso tenemos muy pocos datos, pero todo parece indicar que la hija de

Roberto, por su juventud, no es consciente del daño que le puede ocasionar una relación de estas características, ni de la infelicidad o los problemas que puede tener una persona en su vida si sale con alguien que, además de ser conflictivo y difícil, no tiene nada que ver con ella.

Cuando Roberto y su mujer le hacen ver a su hija lo que ella no alcanza a comprender por su edad e inexperiencia, solo consiguen que se aleje de ellos.

Puede que algunos de los lectores de este libro estén en las mismas circunstancias que Roberto. Y tienen que ser muy hábiles e inteligentes a la hora de enfrentarse a esta situación, pues cuando a una adolescente le gusta un chico —el típico líder negativo que a los padres les parece despreciable— suele estar muy enganchada a él.

En un principio, no conviene oponerse frontalmente; deben escuchar a su hija. A ella le encantará hablar de su chico. Cuanto más hable de su ídolo mejor para nosotros, más datos significativos tendremos y más relajada y abierta se sentirá la adolescente.

Poco a poco, en estos relatos aparecerán las contradicciones y ese será el momento de aportar argumentos que la hagan reflexionar.

Por ejemplo: «¿Y dices que tiene veinte años y no ha trabajado nunca? ¡Qué raro!».

Si los padres advierten que la situación es tan peligrosa que pueden llegar a perder a su hija, porque está empezando a meterse en el consumo de drogas o alcohol o ven que cambia radicalmente de carácter, deberían pedir la ayuda inmediata a un psicólogo.

Aunque su hija no querrá ir, ellos deben acudir para que el terapeuta les oriente respecto a la situación. Enfrentarse a su hija no servirá de nada, y eso, además, la alejará cada vez más de ellos.

Por el contrario, el psicólogo, a través de la información que los padres le faciliten, les podrá dar unas orientaciones muy precisas y unas pautas de intervención que conseguirán los objetivos que nos proponemos.

En consecuencia, no nos desesperemos. Es mucho lo que podemos hacer y, además, en más del 80% de los casos, finalmente los hijos terminan por acceder a ir a terapia, y lo hacen cuando ven que sus progenitores adoptan una serie de actitudes muy firmes que les obligan a ellos a «mover ficha».

Roberto y su mujer hacen bien en estar preocupados, pues la influencia de estos chicos, en estas edades, puede ser nefasta y con frecuencia termina arruinando gran parte del presente, incluso del futuro, de estas adolescentes.

El caso de Irene

Cuando Irene nos llamó al programa, su hija, que tenía veintitrés años, estaba saliendo desde hacía varios meses con un chico de treinta.

A Irene este chico no le gustaba: él vivía en un pueblo y ellos en Madrid. Se trataba de un joven con pocas ambiciones y escasa voluntad de progresar en la vida, e Irene pensaba que a su hija no le convenía esa relación.

Más tarde, su hija conoció a otro chico con el que tenía más cosas en común, con el

que se encontraba mejor; y se había dado cuenta de que le podía ofrecer más cosas.

Entonces, su hija intentó dejar la primera relación, pero él le dijo que hacía poco tiempo que había superado una ludopatía, que era cocainómano, pero que lo iba a dejar por ella, que no le podía abandonar en ese momento...

Ella había estado muy apegada a él y, además, él le hacía chantaje emocional. Habían ido a un psicólogo para que ella pusiera en orden sus sentimientos, pero seguía con él, y su madre estaba muy preocupada.

Seguramente, Irene se había planteado más de una vez qué es lo que le había podido gustar a su hija de un chico tan diferente de ella en todo. No acertaba a encontrar una razón que justificase que su hija se hubiera enganchado tan fuertemente a él.

La psicología en estos casos es muy clara. Tenemos que considerar que, generalmente, estos muchachos son muy seductores. Buscan chicas especialmente sensibles, que desempeñen con ellos un papel casi maternal y, después de seducirlas, las enganchan por medio de la lástima o, como en este caso, a través del chantaje emocional y la manipulación.

Irene pensaba que si su hija seguía con este chico iba a tener una vida desastrosa. Su hija se estaba dejando llevar por esa parte tan humana y tan sensible que tenía.

Había que darle tiempo y decirle que si de verdad le gustaba este chico, Irene lo respetaría. Era necesario que su hija se sintiera apoyada, que bajase la guardia y que cuando le dijera que iba a verle, su madre no se lo prohibiera, pero sí le pediría que, por el bien del chico, intentase verle lo menos posible, para que él se esforzase por salir adelante. Con este propósito, cada cierto tiempo, le pondría pruebas muy claras, para ver cómo él evolucionaba, si conseguía dominar su adicción o si seguía en ese chantaje donde se justificaba a sí mismo para no dar pasos adelante en su curación.

Poco a poco, su hija se iría dando cuenta que él tan solo se quedaba en la queja y que abusaba de su buena fe. Ella lo estaba dando todo a cambio de nada. De esta forma, su hija conseguiría cortar esos sentimientos de culpa que, con tanta habilidad, él explotaba.

En nuestra labor diaria, vemos que después de trabajar con los padres, los progenitores se quedan con las ideas muy claras y empiezan a actuar siguiendo las orientaciones que les proporciona el psicólogo. Posteriormente hacemos lo mismo con los adolescentes, y así conseguimos reconducir la situación en la inmensa mayoría de los casos.

Sin duda, uno de los factores que más nos cuesta es poner a ambos progenitores de acuerdo y conseguir que cada uno asuma la importancia de lo que está sucediendo, pues a veces, sin quererlo, se convierten en enemigos y se culpan mutuamente de la situación.

Es crucial que los padres caminen al unísono en la educación de sus hijos. Tienen que ser un equipo y trabajar también en colaboración con el colegio o el instituto.

Aunque en estas situaciones puede haber muchos culpables, los niños siempre son las víctimas.

Recordemos que cuando se produce un divorcio entre padres y educadores, siempre pierde el chico.

A los niños hay que proporcionarles normas desde que son bebés y, sobre todo, durante los primeros seis años de su vida, en los que se sientan las bases de su personalidad.

Imaginémonos una empresa en la que no existiera ningún tipo de normativa, en la que los trabajadores llegasen a la hora que quisieran, hicieran el trabajo que les apeteciera, cobraran lo que ellos pensaban que se merecían... ¡Sería un caos! ¿Cómo podemos pensar entonces que unos adolescentes sin normas, pautas o límites pueden funcionar sin problemas?

HIJOS PROBLEMÁTICOS

Antes de comenzar a trabajar con un chico problemático, es importante determinar si simplemente tiene un carácter difícil, rebelde, o si, por el contrario, presenta además una patología psicológica. El rebelde es aquel que de vez en cuando plantea problemas de agresividad, de hostilidad, se quiere saltar las normas, etc., pero solo de vez en cuando. Un niño con un trastorno mental vive en un estado de permanente irritación, se enfada por todo, nunca razona y sus reacciones son desproporcionadas. En este último caso, es necesario buscar ayuda especializada cuanto antes.

Cada vez más padres nos cuentan que ya no pueden hacer nada, que lo que quieren es vivir en paz o proteger al resto de sus hijos de la tiranía impuesta por el hermano problemático; incluso, en casos extremos, nos llegan a preguntar a quién pueden ceder su educación, su guardia o su custodia.

Maltratando a los padres

Hoy día, los chavales viven en un ambiente social muy violento y agresivo. En el pasado, los padres controlaban quiénes eran los amigos de los hijos, adónde iban, qué hacían... Ahora, desgraciadamente, no son capaces de llevar ese control, han perdido la capacidad de influir sobre sus hijos, y eso, como es evidente, resulta muy peligroso.

Cada vez conocemos más casos de chicos y chicas que agreden impunemente a sus padres, que creen que pueden hacer cualquier cosa sin que su comportamiento tenga consecuencias.

Si lo analizamos con profundidad, vemos que **es nuestro sistema educativo lo que está fallando.**

Hemos creído que poner normas, límites y crear hábitos es una vuelta a una educación demasiado tradicional, pero no es así. Durante dieciséis años de mi vida he convivido diariamente con 350 alumnos y he podido descubrir que lo que realmente demandan es alguien que les diga las cosas claras, que les ofrezca unas pautas, unas normas, alguien que, además, les inculque el sentido de la justicia: ellos mismos no entienden que una persona que no se esfuerza disfrute de las mismas recompensas que otra que siempre intenta ofrecer el máximo de sus posibilidades.

Pero, en este punto, podríamos preguntarnos dónde comienza un maltrato, ¿puede un hijo maravilloso, de la noche a la mañana, convertirse en un maltratador? La respuesta es que siempre se produce un preámbulo, un primer insulto, un primer desprecio. Y es ahí donde tenemos que estar atentos, para cortar de raíz estos comportamientos.

Cuando un niño contesta mal a la madre o al padre por primera vez, no hay que tolerarlo, y no solo utilizando las palabras; nuestra respuesta debe ir acompañada y reforzada por los hechos.

El caso de Cristina

Cristina estaba muy preocupada por la actitud de su hijo de siete años. Cuando le llamaba la atención por algo que hacía mal, el pequeño respondía con rabia, lanzando una patada o un puñetazo a su madre e insultándola.

Solo se comportaba así con ella. A su padre le tenía mucho respeto, y con el resto de la gente era simpático y educado.

Cuando la madre lo castigaba, el niño no la obedecía.

Nos llamó al programa porque Cristina ya no sabía qué hacer.

A estas edades los niños discriminan muy bien con quién pueden extralimitarse, hasta dónde pueden llegar. Por eso este pequeño de siete años no se atrevía a hacer lo mismo con su padre.

Estaba claro que Cristina tenía un problema: no sabía cómo imponer su autoridad ante su hijo.

Ya hemos comentado que los niños reaccionan mucho mejor ante los gestos que ante las palabras. Por ello, Cristina debía pasar a la acción.

Le comentamos que tenía que fijar claramente los límites a su hijo, que empezara de uno en uno, para que los fuera consolidando y ella no se agotase; eso sí, su actuación tenía que ser clarísima: cuando él tratara de saltarse el límite, le diría que no iba a consentírsele y que le «castigaría» en su habitación.

Le comenté a Cristina que aunque llorase y patalease no debía dirigirle la palabra y que se mostrase tranquila en todo momento.

Solo cuando el niño se hubiera tranquilizado, había que dejarle muy claro el mensaje: «La próxima vez que hagas esto, yo haré esto otro».

Aunque parezca un consejo simple, la realidad es que, cuando la situación ya está un poco viciada, a los padres les cuesta mostrarse firmes y recuperar el camino que habían perdido. Afortunadamente, y sobre todo en estas edades, estas pautas claras de actuación son muy eficaces y en pocos días o semanas los niños se dan cuenta de que las cosas han cambiado y empiezan a comportarse como deseamos.

Ya hemos comentado que cada niño es diferente y, por ello, hay que darle a cada uno el tratamiento adecuado.

Los hay más difíciles, con un temperamento más fuerte, que desde el principio nos ponen a prueba y siempre están intentando traspasar el límite. Ahí mostraremos una actitud muy clara con el niño, sin dejar, por supuesto, de manifestarle todo nuestro cariño, pero sabiendo lo que puede y no puede hacer.

Es evidente que tenemos que evitar perder los nervios con ellos.

Debemos aprender a separar los hechos de las emociones. Cuando no lo hacemos, podemos llegar a decir frases tan equivocadas y perjudiciales como: «Eres muy malo»,

«Eres tonto», «No sirves para nada», «No tienes remedio»... Son expresiones que se convierten en etiquetas y que afectan negativamente a su autoestima, sobre todo a los niños más inseguros. Les restan confianza en sí mismos y les hacen mucho daño.

Tampoco debemos compararlos continuamente con sus hermanos. Solo suscitaremos en ellos sentimientos de inseguridad y de envidia.

El caso de Alejandra

El marido de Alejandra había muerto hacía tres años. Su hija, que ahora tenía dieciocho años, antes de morir su padre ya había empezado a contestar de mala manera y a tener un trato un poco agresivo con ellos.

Una vez muerto su padre, comenzó a mostrarse muy rebelde, a salir mucho, a volver a altas horas a casa incluso los días de diario; no quería ir al colegio, que al final abandonó.

Alejandra no sabía qué hacer. Un día, la muchacha llegó a casa a las doce y media de la noche y le dijo que se iba a la calle otra vez, pero Alejandra no la dejó y le cerró la puerta para que no saliera. La chica le dijo que si no la dejaba salir se tiraba por la ventana (vivían en un segundo piso), y así lo hizo. No le pasó nada porque el tejado de la terraza del primer piso amortiguó el golpe.

Entonces, se escapó de casa y Alejandra estuvo seis días sin saber nada de ella. Se había ido a casa de la suegra de Alejandra, y allí seguía.

La chica amenazó a su madre con que si iba a buscarla se escaparía de nuevo, por lo que su suegra le pidió por favor que no fuera.

Se habían encontrado en cumpleaños y reuniones familiares, y la chica le decía que era la peor madre porque cuando se fue no la retuvo.

La joven seguía haciendo su vida y su abuela ya no podía con ella.

Alejandra no sabía qué hacer con esa situación.

La muerte del marido de Alejandra le llegó a su hija en un momento muy difícil. Ocurrió en una edad bastante delicada, pero quizá el problema estuviera en las compañías que la chica frecuentaba. Es posible que, además, consumiera determinadas sustancias que explicarían esa agresividad que a Alejandra le resultaba tan preocupante.

Actualmente la joven estaba utilizando y maltratando a su abuela, quien había perdido a un hijo, y con tal de no perder a una nieta le consentía todo.

Alejandra tenía que hablar claramente con su hija y decirle que estaba dispuesta a ayudarla, que ambas podían ir a un psicólogo para establecer unas pautas de conducta y unos acuerdos para poder convivir de nuevo.

El psicólogo podría servir de intermediario entre ellas y de esta forma sería más sencillo que pudieran reconducir la situación.

Su hija terminaría entendiendo que Alejandra no tenía la culpa de que ella se hubiera ido de casa, puesto que, con dieciocho años, ya podía decidir.

Lo que estaba claro es que Alejandra no podía consentir que su hija la maltratara ni a ella ni a la abuela.

Cuanto más segura la viera, cuanto menos culpable se mostrase, más posibilidades habría de que la relación entre ambas mejorase.

Pero no debía volver a su casa hasta que ambas no firmasen un *acuerdo* claro de convivencia.

En este caso, también sería conveniente que la abuela de la niña fuera al psicólogo, para que la ayudara a reconducir la situación y a no consentir conductas abusivas por parte de su nieta.

La diferencia entre un adolescente problemático y un maltratador

¿Cómo podemos distinguir entre un chico que vive los conflictos típicos de la adolescencia y un maltratador?

El primero nos está probando constantemente con el único fin de conseguir ciertas ventajas o beneficios. Por el contrario, el maltratador pretende humillar, vejar a sus padres y, aparentemente, disfruta con ello.

Estos chicos tan violentos suelen ser auténticos líderes en su círculo de amistades, en el instituto... Incluso, a veces, los propios profesores tienen dificultades para enfrentarse a ellos.

El caso de Dolores

Cuando nos llamó al programa, Dolores nos contó que tenía un hijo de diecinueve años que estudiaba Ingeniería en la Universidad. Le costaba mucho estudiar y aprobar.

Para ayudarle a preparar un examen, Dolores le puso un profesor particular que le costó mucho dinero, pero el día de la prueba el chico ni siquiera se presentó.

Por otra parte, insultaba a su madre y la humillaba. Le había perdido el respeto y se comportaba como un tirano.

Ella estaba agotada y tenía dos trabajos para que su hijo pudiera estudiar, pero él no lo valoraba y le exigía que le comprara ropa de marca.

El chico también discutía mucho con su padre y se comportaba de forma violenta.

Dolores tenía miedo de que llegaran a pegarse y estaba preocupada por su otro hijo, de trece años, que no hacía más que llorar cuando había alguna discusión en casa.

La única solución que veía Dolores era que su hijo mayor se fuera de casa.

El tema estaba claro. Le dijimos a Dolores que ella y su marido hablasen de forma serena y tranquila con su hijo, y le dijese, con mucha contundencia, que no estaban dispuestos a continuar en ese estado de conflicto permanente en que vivían.

Por tanto, como le habían dado muchas oportunidades y seguía sin reaccionar, tenían

claro que había llegado el momento de que se fuera de casa, pues era absurdo continuar viviendo en una guerra sin solución.

Por otra parte, tenía diecinueve años para todo, incluso y especialmente para descubrir cómo era la vida, cómo no nos regalan las cosas, cómo nadie tiene que aguantar ni impertinencias, ni agresiones y cómo, cuando uno está profundamente equivocado y perdido, lo mejor que puede hacer es coger distancia, tener que ganarse el sustento con su esfuerzo y descubrir cómo es el mundo real y lo injusto que resulta maltratar a los que nos quieren.

Está claro que no es fácil dar este paso. Dolores y su marido tenían que ser fuertes y mostrarse firmes en su decisión. No podían dejar que su hijo regresara antes de seis meses.

Pasado este tiempo, y solo si estaban seguros de que el chaval había cambiado, podría volver, pero con unas normas muy claras y advirtiéndole de que a la primera infracción tendría que volver a marcharse.

Nuestra experiencia nos indica que actuar así en este tipo de casos da muy buenos resultados.

Seis meses es tiempo suficiente para que los jóvenes se enfrenten a la vida por sí mismos, aprendan el valor del esfuerzo y valoren todo lo que sus padres hacen por ellos.

¿Cómo se sienten hoy muchos padres?

Pueden sentirse muy perdidos, con poco tiempo para dedicar a sus hijos.

La realidad es que ser padres hoy día puede ser una carrera de obstáculos.

Contrariamente a lo que se puede pensar, en ninguna otra época de la historia ha habido padres tan implicados como los actuales.

Los problemas con los hijos no tienen que ver con las clases sociales.

Cada vez es más frecuente el maltrato en familias con nivel social y económico medio-alto.

Uno de los aspectos que más cuestan a los padres es aprender a decir «NO» a sus hijos.

«Comprar» a los hijos, con regalos o simplemente no negándoles nada, en lugar de educarles, es el peor error que se puede cometer: lo que les sobra son cosas y objetos de consumo, y, en cambio, lo que les falta es que sus padres les dediquen más tiempo.

Es importante resaltar que estos niños, con frecuencia, expresan más sus emociones a través de los hechos que de las palabras.

Conviene estar atentos a todos los síntomas. Al principio estos son muy sutiles.

El caso de Paula

Paula nos llamó al programa muy desconsolada y nos contó que cuando se separó de su marido, su hija se había quedado a vivir con ella, pero que sus dos hijos se habían ido con su padre.

Ahora que su hija se iba a casar y su hijo mayor se había independizado, el pequeño, de veinticinco años, que era un chico muy problemático al que el padre le había consentido todo, se encontraba en una situación límite.

Su progenitor le había dicho que ya no le soportaba, que era imposible vivir con él, que no hacía nada, que solo pensaba en divertirse... Y a él, entonces, y solo en estas circunstancias, curiosamente se le había ocurrido llamar a su madre para decirle que le gustaría irse a vivir con ella.

Ante estos hechos, Paula no sabía qué hacer: por una parte, le daba mucha pena rechazar la petición de su hijo, pero, por otra, se sentía utilizada por él y por su exmarido, y pensaba que para ella iba a ser muy complicado adaptarse al joven y a sus horarios (el chico salía los fines de semana y llegaba muy tarde; los domingos se levantaba a la hora de comer).

Paula quería saber cómo debía actuar sin sentirse mal como madre y sin hacer daño a su hijo.

Desde la psicología, en este tipo de situaciones tenemos claro que Paula debe plantearse por qué de repente su hijo quiere vivir con ella: ¿por un cariño profundo, porque súbitamente quiere recuperar a su madre, porque la echa de menos de una manera angustiosa, porque se ha arrepentido enormemente de quedarse a vivir con su padre? ¿O bien porque la convivencia con su padre resulta complicada y ya no va a poder seguir haciendo lo que se le antoja?

Cuando la respuesta es que el hijo ha madurado con los años, que es responsable y sensible, que se ha dado cuenta de que fue injusto con su madre y desea que ambos se reencuentren, entonces la respuesta sería positiva: habría llegado el momento de que madre e hijo disfrutasen de su vida en común.

Por el contrario, si, como es el caso que nos ocupa, los deseos del joven se deben a que quiere seguir llevando una vida de regalo, sin esforzarse nada, viviendo una eterna adolescencia, guiado solo por su egoísmo, entonces la madre (en nuestro caso, Paula) no debería acceder a su petición.

Sería conveniente que Paula hablara con él y le dijera que siempre ha sido su hijo y que siempre le querrá, pero que, aunque le encantaría volver a vivir juntos, está claro que en este momento sus intereses son irreconciliables; por lo que la convivencia sería un infierno y alargaría un proceso donde él debe empezar a cambiar y a actuar más desde la madurez que se le supone a un chico de su edad y no desde el infantilismo del que hace gala.

Por supuesto, también le dijimos a Paula que ¡FUERA SENTIMIENTOS DE CULPABILIDAD!, que recordase que cuando se separó fue su hijo quien decidió irse con su padre, para

tener una vida más regalada, y que actualmente, si quiere volver con ella es para continuar con esa vida desordenada y carente de responsabilidades.

Ambos, hijo y padre, son los que deberían analizar las causas que les han llevado a esta situación extrema.

Sería muy cómodo para el padre y para el hijo que Paula asumiera ahora las consecuencias de las conductas que ambos han desarrollado durante estos años.

En definitiva, le comentamos a nuestra oyente que estuviese tranquila, que ella había actuado siempre desde la coherencia y la generosidad y que ahora su decisión no admitía dudas. Diría un «NO» a su hijo para proporcionarle a él la oportunidad de decir «SÍ» a una vida más adulta, más equilibrada y más madura, acorde con su edad.

El caso de Pilar

Pilar tenía problemas con una de sus hijas. Cuando nos consultó su caso en Te doy mi palabra, la joven tenía diecinueve años.

Era la pequeña de tres hermanas y siempre había sido una niña alegre, chispeante.

A los dieciséis años había empezado a salir por las noches, a tomar pastillas, a llegar tarde, a beber...

Empezó un par de carreras, pero las abandonó. Más tarde se marchó a Inglaterra y allí cayó en la cocaína. Este problema se le complicó con la bulimia.

Pilar la había llevado a centros públicos, a centros privados, a la consulta de psicólogos, pero todo había sido en vano. En una ocasión tuvo que recogerla de la calle.

Su hija se ponía muy violenta cuando bebía. Pilar acabó ingresándola en un centro, donde había estado muy bien y había empezado a mejorar, pero quería salir e ir a otro.

Su madre temía ese momento. Aunque se había desenganchado de la cocaína, el principal problema ahora era el alcohol. Pilar nos contó que la situación era terrible.

Cuando se lleva mucho tiempo con un problema semejante al de la hija de Pilar, se tiene la sensación de que no hay salida.

Pilar teme el cambio de centro que pretende su hija, y es lógico porque cuesta mucho desengancharse de las adicciones.

En la familia, las fuerzas van mermando y se pierde la confianza incluso cuando parece que las cosas mejoran.

Pilar ha dado un buen paso al ingresar a su hija en un centro de asistencia para casos como el suyo, donde siempre tendrá más probabilidades de superar sus adicciones que estando en casa.

En cuanto a los temores de Pilar, es comprensible que los experimente: ha sufrido durante muchísimo tiempo. Ahora debe intentar tranquilizarse y pensar que puede establecerse de nuevo una convivencia más o menos normalizada.

En cualquier caso, dados los antecedentes de su hija, Pilar no debe acceder a su

petición de cambiar de centro, pues entraría de nuevo en una dinámica muy peligrosa.

Una vez que la situación empiece a encauzarse, debemos seguir las orientaciones que nos proporcionan los profesionales que llevan el caso.

Conviene tener mucho cuidado y no ceder en los momentos de debilidad, o cuando el tema parece estar más encaminado, pues ahí puede empezar de nuevo nuestro calvario.

¡Muchos ánimos a Pilar y mucha fuerza para no desfallecer!

El drama de la falta de tiempo y de la incomunicación

Hoy día, los psicólogos nos encontramos cada vez con más frecuencia con casos de padres que, debido a sus trabajos, prácticamente no ven a sus hijos y solo conviven con ellos, de verdad, durante el verano.

Recuerdo a un padre que me confesó que había descubierto a su verdadero hijo durante las vacaciones de verano..., y que no le gustaba nada. Esto es una tragedia y un verdadero drama para esos hijos que apenas hablan con sus padres o que solo lo hacen con uno de ellos.

La situación empeora cuando, además, entre el padre y la madre hay disparidad de criterios, cuando uno es más blando y el otro más exigente. Estas diferencias se hacen más evidentes en vacaciones, cuando ambos progenitores comparten más tiempo con los hijos.

La principal labor de los padres es la de ser coherentes con ellos mismos y con sus comportamientos.

A un hijo no se le puede decir que no hay que mentir y después mentir delante de él. Ellos captan todo lo que hay a su alrededor: una mala contestación a la pareja, un insulto, una mirada agresiva... Nada se les escapa.

El caso de Lorena

Cuando Lorena nos llamó, llevaba cerca de siete años en tratamiento psiquiátrico por agorafobia, ansiedad, insomnio y falta de apetito.

Estaba convencida de que todo se debía a su relación con su hijo Alberto, de diecisiete años.

El chico estaba en cuarto de la ESO, pero había repetido dos cursos y seguía sin estudiar. Solo iba a lo suyo, y, además, su padre, que pasaba todo el día en el trabajo y apenas le veía, era permisivo con él y no le regañaba, porque no quería tener conflictos.

Ante esta situación, Alberto se les había ido de las manos. El chico se había vuelto muy mentiroso. Mostraba su cara buena ante sus abuelos y sus tíos, mientras que a su madre no paraba de insultarla y de humillarla.

Cuando nos pidió ayuda, Lorena le había castigado sin viaje de fin de curso con sus compañeros de clase, pero su hijo, lejos de admitir su responsabilidad, le había dicho

a su madre, con su mayor descaro, que puesto que se ahorra el dinero del viaje, se lo diese para sacarse el teórico del carné de conducir.

Todo parecía indicar que Lorena estaba somatizando la situación que vivía en casa con su hijo.

En realidad, su organismo le estaba haciendo una llamada de atención. El mensaje, más o menos, era que la situación era insostenible y no podía seguir así, que debía reaccionar.

Analizamos el caso con Lorena y vimos que se trataba de un chico complicado, con fracaso escolar, sin autoexigencias, que solo deseaba pasárselo bien, sacarse el carné de conducir, que le compraran un coche... ¡y a vivir!

Por otro lado, a Lorena le faltaba el apoyo de su marido, quien, seguramente desbordado por la situación y agobiado por el exceso de horas en el trabajo, escudaba su actitud con frases como «son cosas de la edad, ya se le pasará».

Lorena tenía que protegerse y cambiar de actitud para no seguir desgastándose.

A partir de entonces, inexorablemente, cada cosa que su hijo pidiese tendría que ganársela. Pero no sería ella quien sufriera el desgaste; sería su marido el que pondría esos límites que tanto necesitaba su hijo.

Le aconsejamos que fuesen a un psicólogo, especialista en estos casos, para que empezara a trabajar con los dos progenitores.

El psicólogo llevaría el liderazgo de la situación, en el sentido de que pondría las normas y las pautas a seguir. Ya no habría más disputas entre los padres. El profesional marcaría la intervención y les diría a cada uno el papel que deberían desempeñar.

En consecuencia, ella dejaría de machacarse cada día y asumiría que había hecho todo lo que había podido y mucho más. Esa era la mejor solución.

Por supuesto, al hijo no había que darle dinero para sacarse el carné de conducir. Este sería un grave error, pues estaríamos reforzando conductas irresponsables en lugar de hacer que el adolescente se enfrente a las consecuencias de sus actos.

¿Qué lógica tendría pagarle el teórico como defendía su padre? ¿Cuál sería el siguiente paso: comprarle un coche para premiar sus grandes «esfuerzos» en los estudios?

Si continuaban actuando de la misma forma, la situación se podría volver crónica. Alberto seguiría comportándose del mismo modo. Era necesario provocar en el joven una reacción, y seguro que no se quedaría indiferente al ver que sus padres, guiados por un profesional de la psicología, deciden que se le terminó la vida regalada.

En casos similares, con un fracaso escolar semejante al de Alberto, en el momento en que el joven cumple dieciocho años hay que hacerle entender que, de no asumir sus responsabilidades, no va a recibir su paga porque no la merece, y que si quiere tener móvil, Internet, etc., tendrá que pagárselo él, por lo que deberá empezar a trabajar —mejor si es un trabajo de cierta exigencia y que en un momento dado le permita retomar los estudios—. De ese modo, empezará a descubrir lo que es la vida de verdad.

El caso de Natividad

Cuando Natividad llamó al programa, tenía un hijo de diecinueve años que desde pequeño había sido muy retraído. Aparte de conectarse con mucha gente por Internet, nunca había tenido un grupo de amigos, evitaba mirar a los ojos cuando hablaba, era parco en palabras cuando se comunicaba...

Natividad había consultado diversos libros y creía que el muchacho podía padecer el síndrome de Asperger.

El joven no debería tener ningún complejo, porque era guapo y estaba estudiando una carrera, pero no conseguía relacionarse con la gente de una manera normal y prefería quedarse en un segundo plano: si, por ejemplo, iba a la piscina, prefería llevarse un libro antes que ponerse a charlar...

Natividad pensó llevarle al psicólogo, pero él se negó alegando que no le pasaba nada y que no era un bicho raro.

Cuando una persona es tan retraída como el hijo de Natividad, si sigue aislándose su situación empeorará cada vez más. Sería bueno que un psicólogo le evaluara, pero si se sigue negando, no por ello deben dejar de ir sus padres.

Al asistir a la facultad, su hijo tenía más oportunidades de conocer gente y hacer amigos, pero le costaba relacionarse con chicas o buscar pareja.

Hay un alto porcentaje de fóbicos sociales que no son capaces de establecer una primera cita o de tener un primer contacto con una persona, y lo pasan verdaderamente mal. La conducta de evitación que suelen mostrar solo hace que se agudice el problema.

Era necesario que Natividad hablara con él, que no aparentara que no pasaba nada. Debía hacerle ver que no era un bicho raro, pero que podría sufrir mucho en el futuro y que era muy fácil tratar su problema con un entrenamiento en habilidades sociales.

En cualquier caso, su hijo reaccionaría mejor a través de las pautas nuevas que deberían seguir los padres, pautas y orientaciones que les podría dar el psicólogo cuando analizase la situación del chico, que ante los argumentos que, con mucha buena voluntad pero con menos eficacia, estos intentan proporcionarle.

La experiencia nos demuestra que en estos casos, cuando los padres siguen fielmente las indicaciones del psicólogo, la situación empieza a cambiar y, finalmente, los chicos acceden a venir a la consulta, pues ven que ya no pueden seguir haciendo lo mismo en casa.

Nunca hemos tenido tanta compañía tecnológica a nuestro alrededor y nunca nos hemos sentido tan solos.

El éxito de los «chicos malos»

Los llamados «chicos malos» gozan de un gran éxito entre los adolescentes. La agresividad hoy en día es para muchos de ellos un valor, una tarjeta de presentación. Chicos violentos, chicos con éxito.

No olvidemos que la violencia genera violencia. No tenemos más que mirar cómo ha aumentado el índice de agresiones y malos tratos en los centros educativos y en las familias.

En este sentido, nos queda mucho camino por recorrer. Las chicas, además, deben recordar que durante miles de años los hombres han sido los dominadores; las mujeres desempeñaron un papel mucho más pasivo.

A pesar del auge actual de los movimientos sociales sobre igualdad y derechos de la mujer, nuestro código genético avanza lentamente y muchas chicas siguen adoptando ese rol secundario. Se sienten responsables y culpables de las explosiones de violencia de su pareja y piensan que algo han hecho mal para que él se comporte de este modo.

Todas las investigaciones apuntan a que solo se denuncia entre un 5% y un 10% de las agresiones. Un estudio de la Fundación British Council demostró que una de cada cuatro mujeres en el mundo sufre violencia doméstica.

El problema es que la violencia de tipo psicológico no se contabiliza como violencia. Y cuando un chico le dice a una chica: «eres una mierda», «no vales nada», «me avergüenzo de ti», «eres una provocadora»..., esta, con frecuencia, se lo llega a creer, lo que acaba por dañar seriamente su autoestima.

El caso de Reyes

Reyes tenía cinco hijos, cuatro maravillosos y el del medio problemático casi desde que nació.

Durante el curso lectivo, su madre tenía que ir a hablar con el profesor prácticamente cada quince días, pues siempre estaba haciendo trastadas.

Sacaba malas notas y no quiso estudiar, como el resto de sus hermanos. Se había puesto a trabajar a los dieciséis años.

Un día, cuando el chaval tenía veinte años, el instinto de Reyes se puso en alerta: registró su cartera y encontró una papelina con polvo blanco. Habló con él, lo llevó a todo tipo de centros y se pasó cuatro años tomándole muestras de orina semanalmente.

Su hijo le repetía que no estaba metido en la droga, e incluso bromeaba con ella.

Pasó dos o tres años muy bien, se independizó y montó su casa. Sin embargo, en tres años lo perdió todo.

Cuando Reyes nos llamó a Te doy mi palabra, su hijo tenía treinta y dos años y su madre estaba segura de que seguía consumiendo.

Siempre estaba metido en problemas. En ese momento vivía con ellos, pero de repente desaparecía durante dos días y nadie sabía dónde estaba. Después, Reyes se

enteraba de que estaba arrestado porque se había metido en una bronca.

Como consecuencia de toda esta tensísima situación, a Reyes le habían diagnosticado fibromialgia y fatiga crónica.

Se encontraba completamente desolada, había luchado por su hijo, había intentado ser su amiga, su psicóloga; jamás le había puesto una mala cara, a pesar de que incluso les había estafado (le habían avalado en un préstamo que habían tenido que pagar ella y el resto de la familia), había robado a sus hermanos...

Reyes tenía el pleno convencimiento de que quien nace de una determinada manera no cambia jamás en la vida, y de que ese es su destino. Se lamentaba muchísimo, porque en casa nunca había tenido un mal ejemplo: su marido se había pasado la vida trabajando y ella misma también, hasta que su salud se lo había permitido.

En *Te doy mi palabra* entendimos perfectamente cómo se sentía Reyes. Un hijo así rompe los esquemas de cualquiera y no siempre uno se comporta con él de la manera más adecuada.

Hay una verdad indiscutible: a los hijos hay que darles todo lo que uno pueda. Pero no debemos caer en la culpabilidad si alguno sale difícil o conflictivo: cada hijo es diferente.

El hijo de Reyes ha mantenido una actitud determinada ante la vida y se ha movido en un mundo problemático.

Lo que tienen que plantearse Reyes y su marido es qué hacer para que la situación no empeore. No deben dejarse manipular por él y, dado que está conviviendo con ellos, hay que obligarle a que se muestre respetuoso.

Por supuesto, hay que ayudarle en todo lo posible y buscar los recursos que puedan sacarle de la situación en la que se encuentra. Pero Reyes y su marido no le deben financiar sus excesos, sus deudas, sus trampas...

No tiene sentido que reforcemos conductas totalmente inadecuadas, pues cada vez que le sacamos de los aprietos en los que se mete, le estamos mandando el mensaje de: «No te preocupes, puedes seguir haciéndolo, tus padres responderán por ti».

Aunque de esa manera a corto plazo tengan conflictos, deberán asumir que están en el camino acertado, que no hay atajos y que esa es la mejor forma de ayudar a su hijo.

Reyes y su marido deben tener claro que las personas adictas a la cocaína llevan una vida desorganizada y siempre están intentando engañar a los demás.

A su hijo hay que animarle para que tenga un proyecto y que sea independiente, porque lo peor que le puede suceder es que se haga dependiente de sus familiares más cercanos. Si sucede esto, siempre intentará manipularlos y los padres se encontrarán con pocas estrategias para afrontar esta situación.

Su hijo tiene edad para vivir de forma independiente. El exceso de protección al final siempre nos termina pasando factura.

MODELOS EDUCATIVOS. DIFERENCIAS DE GÉNERO

Todavía vivimos en una sociedad que educa a los hombres para ocultar sus sentimientos desde la adolescencia.

Mientras que las mujeres tienen más facilidad para expresarlos, entre ellos la sensibilidad, lejos de ser un valor, puede convertirse en una condena.

La persona que carece de sensibilidad suele ser peligrosa, pues se siente bien obrando mal. «Es que están enfermos», suele decirse de ellas.

Pero esto es solo un tópico. No busquemos falsas explicaciones que mitiguen lo sangrante de esta realidad. No están ni son enfermos. Son violentos.

El modelo educativo familiar es crucial, ya que se aprende por imitación. Muchos chicos que son violentos crecieron y se educaron presenciando esa violencia en su familia o en el entorno.

Los niños creen que los adultos lo saben todo, y por ello no entienden determinadas conductas entre sus padres; conductas de violencia, a veces expresada de forma muy explícita y otras encubierta.

Muchos padres nos cuentan que delante de sus hijos no discuten ni han protagonizado situaciones incómodas ni violentas. ¿Acaso creen que los niños necesitan observar directamente una situación violenta para ser conscientes de que dos personas se están agrediendo?

El caso de Andrea

Andrea es el caso típico de una madre de un adolescente muy preocupada porque veía que su hijo se le iba de las manos.

Cuando nos llamó al programa, el chico tenía diecisiete años y su actitud había cambiado en el momento en que empezó el instituto, con doce o trece años, cuando se volvió muy problemático.

Era un niño que no hacía caso a nada, que no cumplía normas ni horarios. Hacía lo que le daba la gana: los fines de semana pasaba toda la noche fuera, bebía alcohol, etc.

Sus padres no encontraban cómo castigarle porque se ponía muy violento, gritaba y tenía a toda la familia desbordada. Y aunque habían hablado mucho con él, no había dado resultado alguno.

Andrea creía que, quizá, nunca había llegado a un verdadero acuerdo con su pareja respecto a la forma de educarlo. La situación se les había ido de las manos.

Le preguntamos a Andrea si estaba segura de que todo había empezado con su ingreso en el instituto. La respuesta no admitía dudas: el niño había cambiado de forma radical a partir de ese momento.

Probablemente, este adolescente empezó a experimentar una libertad que no sabía

cómo asumir. A los doce años, que es la edad en que los niños van ahora al instituto — antes era a los catorce—, en general los chavales no están preparados para un cambio tan brusco.

El muchacho comenzó a sentir que ya no estaba tan controlado, le encantaba relacionarse con chicos mayores, con conductas muy disruptivas, muy violentas y extremas, pero enormemente populares entre sus compañeros.

Poco a poco, empezó a no cumplir las normas y a aprovechar las diferencias de criterio que mostraban sus padres.

Andrea y su marido debían establecer unas normas y unos criterios de actuación muy claros. No podían empezar por muchas a la vez, pues se agotarían y el chico saldría victorioso.

Empezarían por una o dos normas esenciales. Por ejemplo: «No puedes beber, no puedes llegar a casa más tarde de una hora determinada y no te vamos a permitir ninguna conducta o actitud agresiva».

Y, por supuesto, si su hijo se saltaba estas pautas, habría unas consecuencias para él inmediatas; que se determinarían en función de lo que a él más le puede gustar. Es lo que en psicología se llama «refuerzo negativo»: quitamos algo «positivo» para esa persona con el fin de que reaccione y no repita la conducta inadecuada.

Por ejemplo, en este caso, si el adolescente llega a casa a las dos de la madrugada y lo hace bebido, tajantemente no podrá salir el siguiente fin de semana.

Le insistimos a Andrea que los límites los tenían que poner ellos.

Hay aspectos que los padres pueden acordar con sus hijos, pero hay normas que no se deben pactar:

- No se pacta sobre el consumo de alcohol o drogas.
- No se pactan los gritos o las agresiones.

Los hijos deben saber que si no se cumple con lo establecido, habrá consecuencias inmediatas y desagradables para ellos.

¿CÓMO DEBEMOS ACTUAR ANTE UN NIÑO QUE NO DEJA DE PEDIR ALGO CON INSISTENCIA?

En muchas ocasiones, nuestros hijos intentarán conseguir lo que quieren acabando con nuestra paciencia. Nos estudian, nos analizan de arriba abajo hurgando en nuestros puntos débiles. Son unos maestros en eso.

Para contrarrestarlos, lo mejor es sonreírles. Una sonrisa les descolocará. Empezarán a intuir que esta vez no se van a salir con la suya. Y si en ese instante cambiamos de conversación o nos damos media vuelta, entonces su desconcierto será total. Les estaremos diciendo sin palabras que no tienen nada que hacer y que, además, lo saben. Que estamos tranquilos.

Así, el chico o la chica desistirá. Habremos dejado claro quién es el que marca las pautas y los límites, quién es el que educa.

Hay que mantenerse firme cuando se le dice «no» a un niño. No debemos ceder a su tiranía ni a la escasa comprensión que podamos recibir de algunas de las personas de nuestro entorno: nadie debe entrometerse en algo tan importante como es la educación de un hijo.

También hay que mantenerse firme cuando se les impone un castigo.

Por desgracia, tendemos a comportarnos de forma visceral a la hora de hacerlo. Les imponemos penas excesivas y poco efectivas y después nos sentimos culpables. Poco nos falta para condenarles sin salir o sin ver la tele hasta que cumplan los treinta años. Media hora después, solemos estar negociando con ellos.

Y ese es uno de los errores más graves que podemos cometer.

Los castigos tienen que ser breves, concretos, proporcionados y razonables para que sean eficaces. Y, además, tenemos que ser capaces de mantenerlos.

Hay casos en los que existen dificultades en la pareja y lo peor que se puede hacer es utilizar a los hijos como moneda de cambio.

Es una situación bastante habitual; cada uno pretende enfrentar a su hijo con el otro y desempeñar el papel del bueno. Al final, el niño lo termina pagando.

En cambio, si mantenemos siempre la misma línea de actuación con él, y le decimos: «Ya sabemos que papá o mamá actúa de esta manera, pero también sabes que conmigo las cosas son así, y que mis normas son estas», el chico terminará situándose y asumiéndolo.

El caso de Sergio

Sergio obtuvo la custodia de su hijo Gabriel, que ahora tiene catorce años, y se encontró con que debía desempeñar el papel de padre y de madre.

Al hablar de su relación con el niño, reconoció que había sido un poco blando. El chico se había ganado toda su confianza y conseguía lo que quería de su padre.

Sergio era un padre atípico: emocionalmente se consideraba un poco blando, y por eso llamó al programa Te doy mi palabra, puesto que necesitaba unas pautas a seguir porque no sabía si lo estaba haciendo bien.

La situación de Sergio es clara: el padre o la madre que tiene la custodia de su hijo y se encarga de poner las normas principales de cada día es el que más se desgasta.

En este caso, hay otra clave importante: la necesidad que Sergio siente de su hijo.

Todos necesitamos a nuestros hijos, pero cuando estos son conscientes de las debilidades de sus padres pueden llegar a presentarse situaciones muy difíciles. Sergio tiene que sincerarse con Gabriel y decirle que le quiere por encima de todo, que le cuesta ser severo con él, que le necesita emocionalmente..., pero también tendrá que ponerse firme y asegurarle que hay cosas que no va a permitir, como el chantaje emocional.

Lo importante es llegar a un acuerdo diciéndole a nuestro hijo qué normas se pueden pactar, y en cuáles, en ningún caso, se puede transigir.

Empezará por plantearse la instauración de un límite muy claro; después, otro y otro..., hasta que consiga que su hijo adquiriera nuevos hábitos, y se dé cuenta de que las cosas hay que ganárselas a través del esfuerzo, no de la manipulación, de la mentira o del chantaje emocional.

LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS

La formación escolar es uno de los temas que más preocupan a los padres.

Muchos de ellos no saben cómo actuar cuando su hijo ha suspendido varias asignaturas y debe estudiar durante el verano. ¿Qué pueden exigirle? ¿Deben ser duros con él y obligarle a estudiar?

Nuestra reacción depende de la trayectoria del chaval, de su actitud durante el curso. Si ha suspendido a pesar de haberse esforzado, necesitará un descanso de al menos un par de semanas para poder desconectar de los libros. Luego habrá que establecer con él un plan de estudios racional.

En función de las asignaturas pendientes para septiembre, se pueden fijar una, dos o más horas de estudio. La mejor hora para hacerlo es después de desayunar, ya que es por la mañana cuando están más activos. Posteriormente, los mismos padres deben controlar si el chico ha cumplido con su responsabilidad diaria.

Si es así, podrá disfrutar del verano con sus amigos y haciendo las cosas que le gustan. En caso contrario, quizá no deba salir: de esta manera aprenderá que sus actos siempre tienen consecuencias y que es necesario esforzarse para conseguir en la vida lo que uno desea.

A algunos chicos les cuesta más estudiar debido a un problema subyacente, como déficit de atención o hiperactividad.

En estos casos, necesitan nuestra ayuda. Pero el que no se ha esforzado nada a lo largo de todo el curso y ha suspendido tiene que asumir sus responsabilidades y saber que su conducta trae consecuencias. No se ha ganado las vacaciones, y es él, y no la familia entera, quien debe sacrificarse.

Podemos llevarle con nosotros a nuestro destino de veraneo, pero habrá que organizarse para que estudie, estableciendo unas pautas y unos límites.

Descanso activo durante las vacaciones

Que nuestro hijo haya aprobado el curso en junio es una gran noticia, pero no podemos relajarnos.

Hasta septiembre, son casi tres meses sin la obligación de leer ni de escribir. Y no ejercitar estas habilidades hace que para muchos de ellos, y también para los padres, la vuelta al colegio sea un auténtico suplicio.

Para tratar de evitarlo, podemos animarles a que todos los días escriban algo, cualquier cosa; por ejemplo una postal a un amigo o a sus abuelos, un diario de sus vacaciones...

También es fundamental que sigan leyendo, y el verano es un momento ideal para fomentar su interés por la lectura ofreciéndoles libros de sus temáticas preferidas, revistas sobre alguna de sus aficiones, cómics, etc. Pero es importante que no lo vean como una imposición, como sucede con las lecturas obligadas del colegio.

Las vacaciones de verano son una magnífica oportunidad para que el niño siga

aprendiendo. Pero igual de importante que reforzar sus hábitos de lectura y escritura es que se relacione con otros niños de su edad. Necesitan contarse sus cosas, seguir aprendiendo, jugar... Y jugar es la mejor manera de aprender.

Por eso tenemos que hacer posible que, durante las vacaciones, nuestro hijo pase tiempo con otros niños y no solo con adultos.

Preparando la vuelta al colegio

Mochilas, estuches, uniformes, libros, cuadernos... La vuelta al colegio es un duro trance para muchas economías familiares.

Pero no son los padres los únicos que pueden llegar a vivir este momento con cierta angustia. Retomar la rutina después de casi tres meses de descanso no es algo sencillo para muchos niños y adolescentes, aunque estos, en función de su edad, lo viven de diferente manera.

Hasta los diez meses de edad los padres pueden dejar a su bebé en una escuela infantil con la tranquilidad de que se va a adaptar sin problemas. Después, el niño comienza a ser más consciente de lo que le rodea y quizá empiece a no querer quedarse allí, pero no suele ser nada importante.

Ya en el colegio, hasta los seis años, la vuelta suele ser un poco más costosa. Al principio suelen regresar con ilusión, pero lo más habitual es que tres días después se les haga cuesta arriba.

La mayoría de los niños suelen superar estos momentos sin problemas, pero otros llegan a vivirlos incluso con cierta ansiedad.

¿Cómo podemos ayudarles? Durante el verano no debemos hablarles constantemente del colegio o les agobiaremos más. Bastará con hacerlo un par de días antes, pero siempre resaltando aspectos positivos, como el reencuentro con sus compañeros.

Otra manera de favorecer su readaptación a la rutina es regresar a casa dos o tres días antes del comienzo de las clases. También unos días antes podemos ir adecuando sus horarios, tanto de sueño como de comidas, a los del curso que está a punto de comenzar.

Aunque ellos se adaptan mejor que sus padres a los cambios y se acostumbrarán enseguida, los primeros días pueden sentirse un poco cansados a media tarde.

El caso de Mila

Mila es una mujer de treinta y un años que llamó, desbordada, al programa Te doy mi palabra. Su hijo había pasado de ser un ángel a convertirse en un demonio cuando cambió de la guardería al colegio.

Se trata de un proceso bastante común. En la guardería, en la escuela infantil, el niño es el rey. En el colegio deja de serlo.

Pasa de ser el mayor en un sitio que ya le es familiar a ser el pequeño en un lugar

nuevo y mucho más grande, donde nadie le conoce.

No está en su entorno, ni tampoco con sus profesores de siempre. Se siente fuera de lugar y puede volverse agresivo. Mila debe mantener la calma, sin perder los nervios ni gritarle.

Su hijo está demandando protagonismo. Habrá que dárselo de manera positiva y ayudarlo a encontrar su sitio en el colegio; por ejemplo, animándole a que se presente a delegado de su clase.

Estos casos suelen ser muy impactantes, pero si se siguen con calma y se dan los pasos clave, pronto se verán los resultados positivos.

Ante un estallido como el que tenía el hijo de Mila, convenía hablar también con su educador/a, para acordar pautas conjuntas entre los padres y el centro escolar.

El chico comprendería que, cuanto más violento se pusiera, menos atención y menos privilegios obtendría y que, por el contrario, las personas importantes de su vida le reforzarían ante conductas más relajadas y más cooperadoras.

Lo que siempre hay que tener claro, ante la agresividad de un chico de seis o siete años, es que la mejor respuesta que podemos darle por nuestra parte es la serenidad ante sus impulsos, la tranquilidad ante sus llamadas de atención y nuestra cercanía en los momentos de calma.

Más difícil es el salto de primaria al instituto. Hasta hace poco se producía a los catorce años, cuando los chavales ya tienen cierto nivel de madurez.

Ahora, en cambio, deben pasar este trance generalmente a los doce o trece, y aunque pueda parecer que ya son mayores, en el fondo siguen siendo unos niños con pocos recursos que deben enfrentarse a un nuevo edificio, a nuevos profesores y compañeros, a nuevas reglas... A lo que hay que añadir que comienzan a convivir con otros chavales bastante mayores que ellos, de hasta dieciocho años.

Los niños pasan de ser los más mayores de su colegio a ser los más pequeños del instituto en plena etapa de cambios hormonales, fase en la que se sienten bastante inseguros. Además, descubren que en el instituto están menos controlados.

Y, para rematar, ven a los chavales mayores como sus líderes..., en este caso, líderes negativos, pues son los típicos repetidores que van mal en los estudios y actúan de prepotentes por la vida.

Uno de los problemas de los chicos de doce años es la dificultad de decir «NO» a cosas que les puedan ofrecer o que les pretendan imponer. Tienen la necesidad de someterse a las normas del grupo, a esa especie de dictadura que implica formar parte de ese pequeño mundo para sentirse integrados.

Ante estas circunstancias, ¿pueden realmente hacer algo los padres para no perder el control de sus hijos?

Lo principal es estar muy pendientes durante este periodo de adaptación, pero sin atosigarles con preguntas.

También debemos estar alerta a las primeras contestaciones fuera de tono, para cortarlas de raíz, y a posibles cambios de estado de ánimo o de rendimiento escolar: niños alegres que se vuelven apáticos, callados, introvertidos, niños estudiosos que

comienzan a suspender...

Todas estas suelen ser señales de que algo está ocurriendo, señales de grave peligro, y es conveniente empezar a canalizarlas desde los primeros síntomas, porque si no, cuando queramos reaccionar, puede que sea demasiado tarde.

JUGANDO A SER MAYORES

Otra situación de posible conflicto a la que nos enfrentaremos en esta etapa de sus vidas son sus primeras salidas de los fines de semana.

Piensan que, como van al instituto, ya son mayores.

Las encuestas dicen que los jóvenes españoles comienzan a consumir alcohol a los catorce años (incluso antes) y, además, de modo descontrolado.

Para muchos de estos chavales, pasárselo bien o tener una especie de ritual de iniciación significa coger una borrachera.

El caso de Carolina

Carolina nos envió un e-mail al programa para contarnos que su hija, de diecisiete años, se había ido con su novio a un hotel para celebrar el primer aniversario de la pareja.

Lo había hecho en contra de la voluntad de sus progenitores y después de haber discutido mucho con su madre.

La joven no hizo ningún caso de sus argumentos y se marchó.

Como era menor de edad, Carolina no estaba de acuerdo en que pasara toda la noche fuera de casa y le preocupaba muchísimo, además, que les hubiera desobedecido.

Conviene que nuestro punto de partida sea una primera reflexión: ¿cómo se tiene que sentir de fuerte una niña de diecisiete años para irse de su casa una noche en contra de la voluntad de sus padres?

Una vez que ha dado ese paso, estos tienen que hacerle ver qué consecuencias conlleva lo que ha hecho.

Si con diecisiete años ha hecho lo que le ha dado la gana, tendrá que asumir que, a partir de ahora, ese tipo de actitudes no serán «gratis».

La joven tiene que darse cuenta de que no puede tener todo lo que quiere y, además, aquello que le proporcionan sus padres.

Los padres tendrían que ser muy coherentes: dado que se ha ido a un hotel con su novio y ha hecho lo que ha querido, no puede vivir con los privilegios que ellos le otorgan. Esa es la gran contradicción que viven los jóvenes a esa edad.

Al final, de nuevo, la convivencia requiere de una especie de pacto donde todos deben intentar esforzarse por cumplir con su parte.

Pero en casa, con una menor, hay normas que ponen los padres y que no son negociables. Y cuando no se cumplen, hay que tener muy claro que seguirán una serie de consecuencias.

Para ser eficaces, las consecuencias deberán incluir la retirada de algún privilegio o alguna actividad placentera o del agrado del joven o adolescente. El hijo o la hija tendrá

que asumir esa pérdida y ser consciente de que solo recuperará lo que le han quitado si sigue determinadas normas y pautas fijadas por sus padres.

En el caso de la hija de Carolina, esta asumirá que solo podrá hacer lo que quiera cuando cumpla los dieciocho años, pero entonces, para hacer su «voluntad» tendrá que asumir que deberá marcharse de la casa de sus padres.

Lo que no puede pretender es tener dieciocho años para sus derechos, pero ser una menor para sus deberes.

El caso de Rita

Rita se puso en contacto con Te doy mi palabra para contarnos el caso de su hijo. Cuando ella nos llamó, el chico tenía trece años.

Nunca había salido demasiado; sin embargo, llevaba un par de meses en que salía todos los días y exigía no tener límite horario para volver a casa.

En definitiva, quería hacer lo que le diera la gana.

Rita le había dicho que tenía que volver a las ocho si era entre semana, y los viernes y sábados, a las diez.

La convivencia se había convertido en una guerra total porque él no quería acatar esas normas.

Rita le había insistido en que mientras viviera bajo su techo tendría que hacerlo y respetarla a ella. El chico había optado por emplear el maltrato psicológico, diciéndole que era muy mala, que tenía ganas de verla muerta...

Rita, al principio, le reñía, pero cuando llamó al programa ya había tomado la decisión de no hacerle caso y no discutir con él.

Rita parecía una persona muy sensata y con las ideas muy claras.

Lo que le pasa a su hijo, que quiera salir, es normal. El adolescente está buscando su límite, así que ella no tiene que reforzar sus provocaciones.

Rita está actuando muy bien, porque si le contesta, lo que está haciendo es reforzar esa conducta. Y, por el contrario, lo que se debe hacer es extinguirla, que consiste en no prestarle esa atención especial que él busca. Es necesario demostrarle al chaval que está diciendo tal cantidad de tonterías que ni siquiera se le escucha.

Y hay que mantener las reglas: las horas de volver a casa son indiscutibles y son las razonables para un chico de trece años.

Rita tiene que seguir por ese camino. Su hijo tiene que pasar por esa etapa y si ve a su madre segura y tranquila, sin alterarse, será mucho mejor para él y aprenderá más rápidamente hasta dónde puede llegar.

Las conductas de imitación y sumisión al grupo

También hay que estar pendientes de las conductas de imitación: los adolescentes

querrán cambiar su forma de vestir, su peinado, etc., para adaptarlos a la tendencia dominante en su grupo de amigos; las chicas querrán maquillarse como sus amigas, vestirse como si fueran varios años mayores...

El peligro es que a estas edades los chicos necesitan sentirse integrados y aceptados, y para ello, como comentábamos anteriormente, son capaces de someterse a una auténtica dictadura.

Los más débiles de carácter harán cosas que no desean realmente, pero no se sentirán con fuerza para negarse. Elegirán someter su voluntad para formar parte del grupo.

Y los padres se darán cuenta, en la mayoría de las ocasiones, mucho después de las primeras manifestaciones. Sin quererlo, se les escaparon esos indicios clave.

Es crucial comunicarse con ellos cada día, conseguir ciertos espacios de intimidad con ellos y mostrarnos cercanos, pero sin atosigarlos. Es nuestro hijo, lo conocemos y por eso sabemos cuándo puede estar más receptivo.

Ellos suelen sentirse incómodos y pasarlo mal al hablar con los padres de estos temas, sobre todo si nos dirigimos a ellos de forma directa.

Hay que ser hábiles y respetuosos. Por ejemplo, a la hora de indagar sobre un eventual conflicto en el aula, se les puede decir: «A la salida del instituto he visto algunos chicos que salían un poco cabizbajos, y otros tienen unas pintas...».

O, si se quiere investigar qué clase de compañías frecuentan, preguntarles qué aficiones les gustan a sus amigos, qué hacen, cómo son...

Hay que ofrecerles confianza y demostrar interés con sus cosas para que, poco a poco, se vayan abriendo.

El caso de Luisa

Luisa se separó cuando su hija tenía poco más de tres años.

En el momento en que llamó al programa, la joven tenía dieciséis años. Siempre había sido muy cerrada y difícil, y con la adolescencia había empeorado.

A los catorce años se había empezado a meter en líos de drogas y se había vuelto muy agresiva, incluso amenazaba a su madre con pegarle.

Luisa pasaba por una situación durísima y no entendía nada. En su casa nunca había habido malos hábitos.

Incluso llegó a pensar que su hija se había rebelado contra toda esa situación de normalidad, y por eso había empezado a robar, a mentir, a engañar...

Cuando Luisa nos llamó, su hija no respetaba ya los límites ni las normas más básicas, y amenazaba con irse de casa en cuanto cumpliera los dieciocho años.

Luisa y su familia habían intentado manejar la situación por las buenas, desde el cariño (como les habían aconsejado en el centro al que habían acudido), pero, al ver que esto no daba ningún resultado, optaron por decirle: «haz lo que quieras, tú verás», para ver si así reaccionaba.

El problema de la hija de Luisa es bastante frecuente en la adolescencia.

Pero si los hijos consumen sustancias, hay que llevarlos a centros especializados, y será vital seguir las pautas que recomiendan para poder aplicarlas en casa.

El camino que ha tomado Luisa de decirle a su hija que haga lo que quiera, que ella verá, no es el más aconsejable.

A esas edades, los adolescentes y los jóvenes se sienten perdidos, y lo que necesitan son apoyos y unos límites muy claros, estableciendo una serie de prioridades. Y, como hemos indicado varias veces en este capítulo, los límites los tiene que marcar Luisa.

Su hija tiene que saber que no puede hacer lo que quiera en casa.

Puede que haya algunas normas negociables, pero hay otras que no lo son. En la adolescencia, los muchachos necesitan referentes. Tienen que aprender que los actos tienen consecuencias y que deben responsabilizarse de ellos.

Y son los padres los encargados de decir cuáles son las consecuencias, las sanciones y los castigos. Hay que tener muy clara la lista de conductas y normas y la lista de consecuencias, y es fundamental que los jóvenes se responsabilicen de todos sus actos.

El desencuentro y la ruptura con la madre

En la adolescencia se intensifican los conflictos con la madre, que es la parte de la pareja que más normas suele dictar, la que está más encima de los hijos.

Esa rebeldía que llega con la adolescencia, esa necesidad que tienen los chicos de afirmar que ya son mayores, choca de lleno con la madre. Pretenden ponerla a prueba para ver cómo reacciona.

En estos casos ambos padres tienen que actuar con mucha seguridad, transmitir a su hijo o hija que están tranquilos y controlando permanentemente la situación, y ser tajantes y claros.

Los padres son los que les infunden a los niños seguridad o inseguridad. Y seguridad es lo que más necesitan los chavales en una edad en la que cambian sus referentes: han dejado de serlo sus progenitores y educadores y ahora lo son sus amigos, sus iguales.

Esto, aunque sea duro, la pareja debe entenderlo y asumirlo, lo que no significa que deban abdicar de su función de padres.

El caso de Mónica

Mónica tenía un hijo de veintisiete años que había empezado a estudiar varias cosas, pero nunca había terminado nada.

Cuando nos llamó a Te doy mi palabra, el joven ni siquiera salía de casa, se pasaba el día con el ordenador y leyendo.

Era muy introvertido, y había cambiado: antes jamás mentía, pero de un tiempo a esta parte se había vuelto muy mentiroso.

No tenía trabajo, y Mónica estaba segura de que ni siquiera lo buscaba. Su apatía y

su desencanto eran enormes.

Decía que no merecía la pena vivir, que se sentía como un desecho humano.

Como escribía muy bien, todas estas cosas se las contaba a Mónica por carta y a ella se le partía el alma.

Había tratado de entender a su hijo, pero había llegado un momento en el que creía que le estaba haciendo chantaje emocional.

Mónica estaba apenadísima, porque su hijo es inteligente y buena persona, pero le había confesado que no acababa de controlar su vida.

El hijo de Mónica pertenece a una generación de chavales que se han dispersado mucho. Son jóvenes majos, con muchos intereses, pero que no terminan de encauzar su vida.

El muchacho está comenzando a sentir fobia social: se encuentra mucho más cómodo y seguro en su mundo, el que se ha creado en torno a su ordenador, que fuera de casa, donde tendría que enfrentarse a la realidad y empezar a trabajar.

Está cayendo en una dinámica en la que necesita ayuda urgentemente. No es feliz, está totalmente perdido y está haciendo justamente lo contrario de lo que le vendría bien.

Mónica debería acudir al psicólogo con él y, si se niega, acudir ella y empezar por quitarle cosas que le resulten gratificantes pero que le provocan aislamiento, como el ordenador, en el que ha buscado una salida falsa, una vía de evasión.

Con estos jóvenes conviene actuar, y cuando veamos que no responden adecuadamente, es imprescindible que los trate un psicólogo.

El caso de Anastasia

Anastasia tenía dos hijas, y la pequeña, de veinticuatro años, le preocupaba.

Su marido se había muerto hacía doce años de Alzheimer, con solo cincuenta, y su hija había estado muy unida a él.

La joven había terminado su carrera, tenía trabajo, era una buena chica, iba al gimnasio porque la había animado su hermana mayor, pero no tenía amigos y no salía, y esto era lo que más le preocupaba a su madre.

Ocasionalmente, conseguía que fueran juntas al cine o a pasear. Pero muchas veces se negaba a salir.

En el gimnasio y en el trabajo se relacionaba bien, pero en casa siempre estaba ante el ordenador o leyendo, que le encantaba.

Anastasia hace bien en estar preocupada por su hija. Este tipo de personas, que cultivan la soledad por diferentes motivos o porque se encuentran bien consigo mismas, con frecuencia esperan demasiado de la amistad y apenas mantienen relaciones ni las fomentan.

Suelen ser responsables, pero su déficit en cuanto a relacionarse con los demás les

impide llevar una vida normal, e incluso canalizar las emociones y los sentimientos. Seguramente, la hija de Anastasia no ha salido nunca con un chico y, quizá, ni siquiera se ha planteado semejante posibilidad.

La situación de Anastasia es complicada: su hija no va reconocer que necesita ayuda y tampoco querrá acudir a un psicólogo.

Desde *Te doy mi palabra*, nuestro consejo fue que, dadas las circunstancias, empezase Anastasia por acudir a un psicólogo, para que la orientase sobre el comportamiento de su hija.

Tiene que seguir siendo un apoyo para ella, pero, a la vez, un puente para que establezca relaciones con personas distintas, algo absolutamente necesario para el desarrollo de la personalidad de cada uno.

Todas las actividades que realicen juntas serán muy provechosas para superar la situación de su hija, pero no pueden ser las únicas.

GENERACIÓN NI-NI

Tienen entre quince y veinticuatro años y *ni* estudian *ni* trabajan. Para muchos de ellos es una opción. Ni se plantean hacerlo.

¿A qué se debe este fenómeno? ¿Qué está pasando para que tantos chavales en nuestro país encajen en este perfil?

Podemos empezar por analizar el sistema educativo en el que han crecido estos jóvenes que ni estudian ni trabajan.

Quizá el problema sea que falta una buena base de educación. Da la sensación de que en España no se toma lo suficientemente en serio.

La importancia que se le atribuye a la educación en diferentes regiones españolas es desigual, como diverso es el papel que se da al profesorado.

Existe una alta tasa de fracaso escolar porque tenemos unos planes de estudio que permiten a los alumnos pasar de curso aunque no estudien, jóvenes que serán personas no cualificadas. Y estas son las primeras víctimas del paro.

Las estadísticas dicen que en Andalucía el fracaso escolar es del 40%, mientras que en Navarra y el País Vasco es tan solo del 15%. Casualmente, estas dos últimas son las comunidades con más titulados de nuestro país.

El fracaso escolar, la ausencia de una buena base educativa, la falta de atención de los padres antes las primeras salidas de tono... Todos estos factores son el caldo de cultivo perfecto en el que han crecido los jóvenes de la generación *ni-ni*.

Se trata de jóvenes con una autoestima bastante dañada, que generalmente han fracasado en los estudios y a los que nadie les ha enseñado el sentido del esfuerzo.

No ven salida, y se sienten tan mal que descargan su ira con sus padres y hermanos. Se vuelven violentos, agresivos y manipuladores.

Son los padres quienes deben decir basta. Ni ellos ni el resto de los miembros de la familia tienen que soportar esto.

También les harán entender la necesidad de que si no estudian tienen que empezar a trabajar.

Si un joven es muy mal estudiante, siempre es recomendable que busque un empleo lo antes posible. A menudo tienen aires de prepotencia con los que pretenden aparentar seguridad, pero no deja de ser una pose de suficiencia bajo la que ocultan su sensación de fracaso.

Muchos de ellos acaban siendo buenos trabajadores si desde el principio reciben apoyo. Los padres tienen que hacer que se sientan valorados, que se den cuenta de que son capaces de hacer algo bien, que sepan que su esfuerzo va a tener un resultado.

Tienen que creer que hay ante sí una oportunidad, que hay una salida. Deben dejar de pensar que no sirven para nada.

El caso de Amaya

Amaya llamó muy angustiada al programa Te doy mi palabra. Su nieta Vanesa, de dieciséis años, que vivía con ella, había salido la noche anterior y no había regresado aún a casa.

Desde que la chica tenía trece años ya discutía con ella por llegar a casa a las cinco de la mañana. Además, cuando salía se desbocaba de tal manera que siempre acababa durmiendo en casa de algún chico.

A pesar de que Amaya había dejado de comprarle ropa y de darle la paga y la castigaba sin salir los fines de semana, su nieta no cedía y había llegado a romper la cerradura de la casa.

A Amaya también le preocupaba que cambiara de amigas a menudo. En cuanto a los estudios, Vanesa había dejado el instituto por una escuela-taller donde estaba muy cómoda, pues sus compañeros eran como ella y nadie controlaba si asistía o no a clase.

Su abuelo encontró un día una carta en la que decía barbaridades, pero él pensaba que Vanesa en el futuro cambiaría.

Que a los trece años una niña empiece a salir y vuelva cuando quiera es una enorme equivocación. Si permitimos que traspase este límite, no es extraño que después tengamos que enfrentarnos a situaciones complicadas con nuestros hijos (o nieta, en este caso).

La situación de convivencia era extremadamente conflictiva. Vanesa hacía lo que quería, se creía la reina del mundo, provocando a los chicos y haciendo cosas que en absoluto corresponden a gente de su edad. Pero ¿acaso su comportamiento estaba teniendo alguna consecuencia para ella?

Si su nieta rompía la cerradura, Amaya debía llamar a la policía y denunciarla.

Si no les dejamos claro que hay una serie de normas que no pueden transgredir, van a seguir saltándoselas. Amaya tendría que denunciarla y que fuera la policía quien hablase directamente con ella y quien le hiciera ver que todo tiene un límite.

También debía acudir a la Fiscalía de menores para que la orientaran sobre qué podía y qué no podía hacer con Vanesa, y debería llevar la carta que había encontrado su marido. Era lo mejor que podía hacer: poner fin a una situación que, ante todo, a ellos, como abuelos, les estaba hundiendo, y a su nieta le estaba marcando su vida actual e hipotecando su futuro.

Vanesa estaba ya en edad laboral. Tendría que comenzar a trabajar para tener su primer contacto con la realidad. Una realidad en la que, por suerte o desgracia, conseguir lo que uno desea y necesita requiere un esfuerzo.

El caso de Sofía

Sofía tenía un hijo de veintiséis años que llevaba tres sin salir de su habitación. Únicamente lo hacía cuando tenía trabajo, pero si no lo tenía, se encerraba en su cuarto día y noche.

Tanto ella como su padre habían intentado hablar con él, pero aparentemente no tenía problemas, era afable, tenía amigos.

Sin embargo, en cuanto entraba en casa, se comportaba como una sombra. Parecía que era el último sitio donde quería estar, cuando antes mantenía una relación excelente con sus progenitores.

Ni siquiera comía con ellos en la mesa. Se mostraba permanentemente apático. Aunque nunca había sido agresivo con ellos, Sofía había decidido que tenían que poner fin a esta situación.

Hay personas que pasan por crisis porque no terminan de encontrarse a sí mismas. Esto es un problema fundamental. En estos casos, debemos plantearnos qué tipo de personalidad es la que predomina en el individuo: si la que ven los de fuera o la que mantiene dentro de casa.

En circunstancias como las del hijo de Sofía, está claro que la real es la que prevalece en el hogar; la de fuera es una pose social: el joven hace un *esfuerzo* para que los demás no le consideren un extraño. Y recalamos la palabra esfuerzo, porque, si no fuera así, cuando el joven llegase a casa se sentiría bien.

Esta apatía, que denota una falta de ilusión enorme, pone de manifiesto que al joven nada le termina de gustar. Pero esta no es una actitud normal en un chaval de veintiséis años, con la energía, la vitalidad y las ganas de vivir que se tienen en esas edades.

Sofía debe evitar enfadarse con él. Su hijo piensa que no tiene un sitio en la vida y carece de confianza y esperanza. Y hay que trabajar un poco esa esperanza, empezando por la esperanza en sí mismo.

El joven no necesita una bronca, sino todo lo contrario: mucho cariño, recordarle su valía, lo bueno que tiene y decírselo en presente para hacerle ver que es una persona válida y auténtica.

Hay que buscar algo que le ilusione y que le saque de ese estado. Y, para tener ilusión, lo primero que hay que tener es confianza en uno mismo.

ELLOS TIENEN RESPONSABILIDADES

Desde niños, tenemos que inculcar a nuestros hijos que tienen sus propias responsabilidades.

Con algunos será relativamente fácil, pero con otros, con un carácter más rebelde, será complicado.

Con estos últimos tendremos que armarnos de paciencia y tratar de ir paso a paso. Haremos una lista de las cosas que el chaval debe hacer, elegiremos una por la que empezar y se la plantearemos de forma atractiva y dinámica: «Tú sabes que no recoges la mesa, que no haces los deberes, que no te lavas los dientes... Pero vamos a empezar por una. Hoy mismo nos vamos a proponer que al menos te laves los dientes. Yo me voy a inventar una palabra clave, y cuando la diga, ya sabes que tienes que lavártelos».

Para él será como un juego, y aunque solo le compromete a una cosa, irá asimilando que tiene cuidar de su higiene dental. Cuando haya afianzado ese hábito, iremos a por el siguiente.

Esta es la manera más efectiva de conseguir que asuma sus responsabilidades.

A los niños no se les pueden mandar tres cosas a la vez porque corremos el riesgo de que se dispersen.

Además, tenemos pocas probabilidades de ganar: tienen más resistencia que nosotros. Ya les podemos pedir miles de veces que recojan la mesa que ni se inmutarán y al final acabarán con nuestra paciencia.

Cuando ya no son tan niños podemos recurrir al sistema de la lista. La colgaremos en su cuarto con las tareas de las que debe responsabilizarse organizadas a lo largo de la semana.

Anotaremos también las horas a las que debe estudiar y hacer los deberes.

Tienen que aprender a escuchar y a respetar las órdenes, así como a funcionar según unas rutinas.

NIÑOS SUPERDOTADOS

Son el sueño de más de una pareja. Suena bien eso de tener un hijo superdotado. Muchos creen que es una maravilla.

Sin embargo, en realidad, los niños superdotados precisan una atención muy especial: tienen problemas de adaptación escolar, su edad mental está por encima de su edad cronológica, van muy por delante de sus compañeros y se aburren en clase. En muchos casos se sienten ociosos, demuestran apatía, su comportamiento empeora.

Aunque parezca paradójico, los niños superdotados suelen sufrir fracaso escolar, y eso les inflige un fuerte golpe emocional.

Sin embargo, desde el punto de vista profesional, es una delicia trabajar con ellos. Tienen una impresionante capacidad para aprender, y si no hacemos las cosas bien, desaprovecharemos un gran potencial y correremos el riesgo de que se encuentren perdidos.

Los padres de estos niños no solo tienen que preocuparse de los contenidos académicos, sino que, además, deben hacer un gran esfuerzo por cuidar su parte emocional, relativamente inestable debido a su desfase, ya que poseen unos conocimientos y una capacidad de aprendizaje muy superiores a los chicos de su edad. Pero no por ello dejan de ser lo que son, niños de cuatro, cinco, diez años.

A veces somos nosotros quienes lo olvidamos y cometemos el error de pedirles más de lo que nos pueden dar.

En cuanto al aspecto académico, lo cierto es que pocos colegios disponen de programas específicos para estos chicos.

Además, el sistema educativo exige que se escolarice en el mismo curso a todos los niños que nacen entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de un determinado año, por lo que a todos ellos se les exige lo mismo, tanto a los que van un poco justitos como a los que, por ejemplo, tienen una edad cronológica de cuatro años y una edad intelectual o de desarrollo de siete.

En casi todas las comunidades autónomas hay asociaciones de padres de niños superdotados que funcionan muy bien. Recomendamos a los padres de chavales con este perfil que se pongan en contacto con ellas, y cuanto antes lo hagan, mejor.

HABLEMOS DE SEXO

Es quizás el asunto al que con mayor inseguridad se suelen enfrentar los padres. La pregunta que más se repite entre ellos es: «¿Cuándo debo empezar a hablar de sexo con mis hijos?».

Conviene tratar este tema con absoluta normalidad.

Descubriendo las diferencias

A los cuatro o cinco años los niños comienzan a darse cuenta de la diferencia entre los órganos sexuales de los niños y las niñas. Es una especie de despertar sexual, aunque luego se adormece hasta la preadolescencia. A esta edad hay que hablarles con naturalidad de la sexualidad, del cuerpo humano, de cómo es un hombre y cómo es una mujer...

Muchos padres, quizá porque les resulta un poco incómodo o porque tal vez no saben cómo abordarlo, dejan este tema en manos del colegio y de los compañeros de clase, y así es muy difícil conocer y controlar la información que reciben nuestros hijos.

Hay que distinguir entre lo que es información, que tienen mucha, y formación, que es más bien escasa en nuestros adolescentes y preadolescentes.

Un dato revelador es que en los últimos años se ha producido un preocupante incremento de las enfermedades de transmisión sexual.

Tenemos que hablarles, pero no sermonearlos. Y aunque ellos nos digan que lo que les estamos contando ya lo saben, asegurémonos: ellos están más interesados que lo que demuestran.

Los padres tienen que expresar en voz alta lo que están pensando cuando hablan con los hijos de sexo para que estos se den cuenta de que están al tanto de todo en este sentido. Y cuando nos digan algo que no nos gusta, debemos tener cuidado con nuestras reacciones: si lo hacemos mal, se cerrarán en banda.

El caso de Matilde

Matilde tenía un hijo de cuatro años. De vez en cuando, sus amiguitos iban a dormir a casa los fines de semana.

Un viernes trajo a una niña que Matilde no conocía. Cuando los dos estaban en la habitación, vio que ella le estaba masturbando, pero no les dijo nada.

Más tarde les preparó el baño y les espió para ver qué hacían. La pequeña le estaba frotando los genitales, y cuando terminó, le dijo: «Ahora te toca a ti».

Matilde no sabía qué hacer, así que volvió a callarse. Por la mañana, volvió a sorprenderles con estos juegos. Desorientada, llamó al programa.

A los cuatro años, los niños se abren a una etapa de exploración. Los chicos se dan cuenta de que son diferentes de las chicas y eso les llama mucho la atención, lo que explica que a veces en el colegio jueguen a bajarse los pantalones para descubrir aquello que les sorprende.

Pero también es cierto que lo que había contado Matilde convenía cortarlo cuanto antes.

Es una edad para el descubrimiento, pero no para fomentar este tipo de experimentación. Probablemente, la niña lo hubiera visto en algún sitio y solo estuviera repitiendo un modelo. Así es como aprenden cuando son pequeños.

Matilde tenía que hablar con su hijo y explicarle que no son juegos para su edad. También tendría que hablar con la madre de la niña y con la profesora del colegio.

Seguro que la pequeña no era consciente de a qué estaba jugando, pero en estos casos es necesario establecer los límites. De lo contrario, estas actuaciones se pueden convertir en fijaciones.

Aunque los padres se agobian mucho por casos como este, la realidad es que los niños reaccionan bien y con prontitud cuando nos ven muy seguros y les manifestamos unas pautas muy claras y una explicación lógica.

El caso de Adolfo

La hija de Adolfo tenía veintiséis años. Había tenido un novio durante siete años, pero cuando Adolfo llamó al programa, hacía año y medio que había descubierto que su hija era lesbiana.

Aunque él la aceptaba, era ella quien se sentía incómoda en esa situación, pues no estaba conforme consigo misma. Adolfo la había acompañado a un psicólogo, pero ella no lograba salir del agujero en que se encontraba.

Muchos jóvenes que viven situaciones similares a la de la hija de Adolfo pasan por un estado de confusión como el que ella está experimentando.

Las personas pueden ser heterosexuales u homosexuales. Pero algunas, tras sufrir un desengaño amoroso importante y sentirse muy hundidas, encuentran a una persona cercana de su mismo sexo que las hace sentirse queridas, apoyadas y comprendidas.

En esos momentos es muy fácil confundirse y llegar a pensar que la orientación sexual asumida hasta el momento no era la verdadera, que la persona en cuestión en realidad era lesbiana u homosexual y no se había dado cuenta, y que, por eso, ha fallado su anterior relación.

Tal vez este es el caso de la hija de Adolfo, que no se siente cómoda en esa nueva situación. Es posible que no sea lesbiana.

Lo que necesita es reconducir su vida, sin agobiarse tanto acerca de su identificación sexual, para salir de esa confusión extrema en la que se encuentra.

Con el tiempo, seguramente volverá a tener una vida sexual plena.

Cuando vienen a la consulta estas personas, no insistimos tanto en su orientación sexual como en que se conozcan a sí mismas, que se sientan bien, mejoren su autoestima, eleven su confianza y consigan un equilibrio emocional. Posteriormente, afrontamos cómo es su sexualidad y cómo pueden llegar a tener una vida satisfactoria en esta área.

¿Relaciones consentidas?

Hace algún tiempo, leí en el periódico que una niña de trece años se había quedado embarazada y que, al parecer, las relaciones sexuales habían sido «consentidas».

La sociedad debería reflexionar ante noticias de este tipo. ¿Qué relaciones sexuales puede consentir una chica de trece años? Estamos hablando de un abuso que puede destrozar la vida de una niña.

Muchos padres se enfrentan a casos parecidos, pero las preocupaciones suelen ser muy distintas según se trate de un chico o de una chica. En ellas les preocupa la precocidad a la hora de tener relaciones sexuales. Muchas pertenecen a familias estructuradas y estudian en buenos colegios.

De pronto, un día los padres reciben una llamada del hospital: su hija está en urgencias con un coma etílico. Cuando van a buscarla, no la reconocen: está maquillada, viste ropa provocativa con la que no había salido de casa... Y entonces saltan las alarmas.

Relaciones sexuales en los adolescentes

Se está produciendo un divorcio, una ruptura, entre los adolescentes y sus progenitores.

La mayoría de los padres tienen muy poca información sobre lo que hacen sus hijos. Y eso es un problema. Yo les pregunto: «¿Qué pensáis que pueden haber estado haciendo unas niñas de catorce o quince años que vuelven a casa a las dos o las tres de la mañana con una borrachera enorme y con síntomas de haber consumido drogas?».

Algunos padres no son conscientes de que sus hijos ya tienen relaciones sexuales a partir de los catorce o quince años de una forma habitual y promiscua, con el riesgo para su salud y de embarazo no deseado que esto conlleva. Algo, pues, está fallando en la comunicación familiar.

Cuando les preguntas a estos chavales cómo viven sus relaciones sexuales, te das cuenta de que la mayoría ni siquiera las disfruta. En realidad, las utilizan para conseguir un cierto liderazgo. Negativo, eso sí.

Esto se debe a que existe una valoración social errónea de determinados comportamientos, entre ellos, el de practicar sexo. Que una chica adolescente cuente que

se está acostando con un chico tiene un valor enorme entre ellos, más aún si él es mayor y tiene unos dieciocho o veinte años.

El caso de Carmela

Carmela tenía una hija de quince años que llevaba un año saliendo con un chico.

Siempre le había intentado aconsejar, más o menos sutilmente, que no mantuviera relaciones sexuales con él. Pero, un día, a través de un mensaje de móvil, había descubierto que se habían acostado.

Carmela se lo manifestó a su hija y esta no lo pudo negar. El problema al que se enfrentaba Carmela era que no sabía cómo actuar con la adolescente, porque después de enterarse, la veía con otros ojos.

Aunque nos pueda parecer una barbaridad, que lo es, quince años es la edad media en que las niñas mantienen su primera relación sexual.

Enterarse de lo que había hecho su hija fue para Carmela tan impactante que lo sintió como si la chica le hubiera fallado. En estos casos no hay que tratarla como si fuera una persona sucia; por el contrario, tiene que sentir que estamos cerca y que la vamos a intentar ayudar.

Por otra parte, la influencia de sus amigas puede ser negativa: le van a decir que ha hecho bien y va a obtener de ellas cierta aprobación, al contrario que en casa.

Lo importante era que Carmela hablara con su hija, que le preguntara cómo se había sentido, sus dudas, sus miedos, sus inseguridades y que ella le contara las suyas. Poco a poco, podría ir entrando en las consecuencias, en la importancia de tomar ciertas medidas para no quedarse embarazada o para no tener problemas de enfermedades de transmisión sexual, algo en lo que, por desgracia, los adolescentes y los jóvenes no suelen pensar porque creen que no les va a pasar nunca.

Muchos adolescentes y jóvenes, además, ni siquiera lo hacen con protección y corren unos riesgos enormes que les pueden destrozar la vida en todos los niveles, y no son conscientes de ello.

A los chicos, que aún son unos niños, no les gusta utilizar preservativo. Les hace sentirse incómodos y, en ocasiones, ni siquiera saben ponérselo bien.

Las niñas no tienen la madurez suficiente para saber cómo decirles que lo utilicen, y tienen miedo a que las llamen pesadas por insistir. Así sobrevienen los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual.

Las cifras de embarazos de adolescentes son muy altas, pero seguro que los casos reales son muchos más que los que reflejan las estadísticas, pues la mayoría de las veces solo se entera la familia más directa. La chica se lo suele contar a la madre, y esta en ocasiones lo oculta para proteger a su hija de una mala reacción del padre.

Muchas de estas adolescentes abortan y sufren las secuelas que deja una experiencia que puede ser muy traumática. Su vida se ha trastocado y se sienten muy mal. Se sienten

perdidas.

El caso de Carlota

Carlota tenía una hija de diecisiete años y cuando nos llamó al programa hacía tres días que se había enterado de que estaba embarazada.

Ella no sabía cómo afrontar el problema. Cuando se enteró, el embarazo de su hija ya estaba bastante avanzado, de 21 semanas, porque la joven se lo había estado negando; no obstante, Carlota le propuso que lo interrumpiera. Pero la joven no accedió.

Carlota le intentó hacer ver que iba a destrozar su vida, pues no la veía madura como para ser madre y porque, además, la familia pasaba por un momento económico muy malo. Pero su hija quería tener el bebé, aunque le surgían dudas.

La decisión que Carlota y su familia tenían que tomar era tremenda. Era normal que la chica estuviera confusa.

Lo lógico es que, ante una situación de esta naturaleza, inmediatamente se pongan en manos de los especialistas que llevan estos casos.

PRINCIPALES CONCLUSIONES

- A los hijos hay que proporcionarles normas desde que son bebés y, sobre todo, durante los primeros seis años de su vida, en los que se sientan las bases de su personalidad.
- La confianza hay que ganársela. Los premios deben ser la respuesta a los esfuerzos de los chicos.
- Si no sabemos decir «NO», nuestro hijo se dará cuenta y será él quien nos lo diga cuando sea adolescente.
- Muchas veces hay que decir «no» para ofrecerle un «sí» a la vida de ese niño en el futuro.

4

EL AMOR Y LAS RELACIONES DE PAREJA

¿QUÉ ES AMOR Y QUÉ NO ES AMOR?

El amor es anárquico. No decidimos cuándo enamorarnos y tampoco en qué momento dejar de amar. No hemos aprendido a amar de forma real. Tenemos idealizado ese sentimiento. Todos queremos alcanzar el amor que vemos en las películas; sin embargo, en el día a día, lo que logramos suele ser diferente.

Muchas personas confunden amor con pasión. Pero no es lo mismo. La pasión se acaba con el tiempo.

En ocasiones se piensa que si no existe la pasión, no se siente amor. Incluso hay personas que rompen con sus parejas por este motivo y pasan del amor al desprecio.

Cuando se dan este tipo de sentimientos, esas personas demuestran que no amaban en profundidad o que su amor fue un espejismo. Y actúan así porque, de repente, sienten que la otra persona les ha fallado.

Cuando actuamos movidos por la decepción amorosa, lo hacemos siguiendo un comportamiento adolescente. Nos enfadamos y pensamos en cómo fastidiar a nuestra pareja. Nos comportamos así para desahogarnos, para desfogarnos, pero esta conducta es totalmente equivocada.

LOS MANIPULADORES DEL AMOR

Muchas más personas de las que pensamos fingen sus sentimientos en el terreno del amor. No son personas auténticas. Mantienen una relación debido a su estatus o porque piensan que así van a vivir mejor, aunque ni siquiera están enamoradas. Crean una especie de estrategia en torno a su vida en la que machacan la relación haciendo que la otra persona se sienta mal y provocando que termine dejándolos. Esta situación se da con mucha frecuencia. En estos casos, siempre hay un problema de manipulación.

En el amor bajamos generalmente la guardia, y las consecuencias pueden ser muy dolorosas si el objeto de nuestro amor es una persona manipuladora.

Aunque nos parezca extraño, hay personas que pueden estar con otras para encubrir, de algún modo, sus tendencias sexuales. Aunque se ha avanzado muchísimo en este terreno, todavía quedan espacios en los que la homosexualidad está mal vista. Estas personas tienen miedo de mostrarse tal y como son, y viven una mentira que arrastra a las demás partes implicadas.

En la pareja siempre ponemos muchas expectativas. Una de las frases que más escuchamos a los que nos piden ayuda es: «Después de casarnos (o irnos a vivir juntos), ¡cómo cambió! Era una persona totalmente distinta de la que yo conocí en la fase inicial del noviazgo».

Efectivamente, muchas veces es como si hubiera un antes y un después. Uno de los problemas fundamentales es que muchas personas fingen. En la primera fase, en la de la atracción inicial, sacamos lo mejor de nosotros mismos, incluso lo que no tenemos y, en la mayoría de los casos, cuando profundizamos un poco, descubrimos que la persona de la que nos enamoramos no tiene nada que ver con aquella con la que convivimos y mantenemos una relación. Esta es una de las primeras decepciones que provoca el amor.

SUFRIR POR AMOR

El amor es un fenómeno curioso. Cuando estamos enamorados, este sentimiento puede llegar a elevarnos a lo más alto o a hundirnos en la miseria. El poder del amor es grande, pero también lo es nuestra fortaleza mental para mantener una relación sana y sincera.

Cuando una relación no funciona como a nosotros nos gustaría, no debemos verlo como algo negativo o como una experiencia que nos amarga la vida. Esto no conduce a ninguna parte. Además, debemos plantearnos que la otra persona merece ser feliz, como nosotros. Debemos mirar hacia el futuro, y del pasado lo mejor que podemos hacer es aprender.

Todos hemos vivido situaciones de desamor. Pero si ese sentimiento es constante y no nos deja avanzar, si percibimos que nos hacen sufrir demasiado, hay que salir de esa espiral que producen la insatisfacción, la desolación y la angustia... Solo cuando alejamos el sufrimiento y aprendemos a perdonar, puede aparecer otra persona que nos atraiga y, entonces, el «milagro» de volver a amar reaparece. Nunca sabemos cuándo ni de qué manera, pero la vida nos puede sorprender en cualquier momento. Este es uno de sus misterios. Aunque debemos ser nosotros los que le demos un empujón.

El caso de Paola

Cuando Paola llamó a Te doy mi palabra, nos contó que con tan solo veinte años conoció a la persona con la que estuvo casada hasta los cincuenta, edad en la que se separó. Y se separó después de llevar, prácticamente, una vida en soledad. Nunca hubo complicidad entre ellos a pesar de que tuvieron dos hijos.

Él, de cara a la galería, era una persona maravillosa, pero en realidad se pasaba el día en el bar y le daba todo igual. Cuando sus hijos tenían diez y doce años, Paola pensó en separarse, pero al pequeño le diagnosticaron una enfermedad crónica y creyó que una separación en ese momento sería contraproducente para su salud. Así que continuó con su vida.

La decisión de dejar a su marido la tomó tiempo después, cansada de haberlo intentado todo, incluso una terapia de pareja. Y lo hizo en un momento duro, pues en aquella época Paola sufría el brote de una enfermedad.

A pesar de sentirse liberada por la decisión que había tomado, su pena fue enorme.

Durante un tiempo, y aunque sabía que estaba en fase de desamor, Paola no conseguía quitarse de la cabeza a su marido. Incluso llegó a pensar que volvería, que cambiaría. Pero no fue así.

Él, por su parte, inició otra relación y solo veía a sus hijos una vez a la semana. Paola le veía con un enorme sentimiento de odio; a veces, incluso, pensaba en hacerle daño.

Ser capaces de separarnos a los cincuenta años requiere mucha valentía. Y cuando

sufrimos una enfermedad, tener una pareja como la que tenía Paola no es la mejor ayuda. A pesar de que haya pasado tiempo, es normal que nos cueste olvidar y seguir adelante. Desgraciadamente, existen personas que mantienen las relaciones por pura conveniencia. En ellas prima la cabeza sobre el corazón, buscan solo su propio bienestar. Quieren tener alguien a su lado, no para quererle, sino para que esté a su servicio.

Lo que le pasó a Paola es bastante lógico. En ocasiones pensamos que se puede volver a retomar la relación. Ponemos todo en la balanza y nos pesa mucho en nuestra decisión de seguir el hecho de tener hijos, pero cuando vemos que, a pesar de todos nuestros esfuerzos, la relación no funciona como a nosotros nos gustaría, podemos llegar a experimentar algo parecido al odio.

No hay que asustarse ante esta montaña rusa de emociones. Son parte del proceso para salir adelante. El odio —ese odio que algunas personas albergan, como es el caso de Paola— puede darse en determinados momentos y, desde luego, tendremos que trabajar para racionalizar ese sentimiento. Pero no nos asustemos cuando aparezca, pues muchas veces actúa como un estímulo necesario para salir de esa situación crítica.

En situaciones como esta hay que apoyarse en las personas que nos quieren, salir de casa, hacer cosas que nos gusten...

Cuando estemos muy heridos, conviene que nos repitamos todos los días lo que valemos, en qué somos buenos, nuestros puntos fuertes, nuestras habilidades..., para compensar los años en los que nuestra pareja nos ha estado martirizando.

Solo así podremos curar esa herida, y la conseguiremos cerrar y superar con el tiempo.

El caso de Soraya

Soraya llevaba treinta y seis años con su marido cuando se puso en contacto con Te doy mi palabra. No estaban pasando por su mejor momento: él le decía que tenía la culpa de todo lo que les ocurría, que todo lo hacía mal y eso a ella la destruía. Se encontraba fatal. Había pasado por una depresión severa y él no la había apoyado.

Soraya tenía claro que su pareja no la quería. Ni siquiera le gustaba cómo era ella, a tenor de los desprecios que soportaba.

Cuando llamó, estaba algo mejor; salía y hacía todo tipo de actividades, pero sentía que él estaba siempre en contra de ella. En realidad, siempre había sido así. Le reprochaba cosas constantemente, le echaba la culpa de todo, de las riñas familiares e, incluso, de que su hija se hubiera quedado embarazada muy joven.

A pesar de todo, Soraya le seguía queriendo. Ella siempre le perdonaba, pero se encontraba muy sola. No había pensado en separarse por sus hijos. No se atrevía. No sabía lo que podía hacer para que él estuviera contento con ella.

La realidad es que, como le dijimos a Soraya, en ocasiones, más que una pareja, tenemos al enemigo viviendo con nosotros. En casos como el suyo, debemos reaccionar justamente al contrario de lo que ella hizo.

Si nuestra pareja ha estado durante tantos años insultándonos y hemos aguantado, debemos cambiar de actitud.

No lo podemos tolerar, porque del insulto al maltrato hay un paso, y la mayoría de las veces van juntos.

No es fácil enseñar a alguien a que nos ame de forma auténtica, sobre todo después de tanto tiempo juntos. Lo que sí podemos hacer es empezar a querernos nosotros mismos. Esto es fundamental. Si lo hacemos, cada vez que nuestra pareja nos reproche algo, le podremos hacer frente. No le consentiremos ningún reproche. En ese momento empezaremos a tener más seguridad en nosotros mismos.

Si, aun así, él o ella persisten en esa actitud y nos siguen haciendo daño, llegando incluso a ponernos en una situación límite, que en algunas ocasiones termina en una crisis depresiva, y no son capaces de acercarse a nosotros, de querernos y respetarnos, está claro que no nos merecen.

Recordemos que, en esos casos, debemos centrarnos en primer lugar en nosotros; luego, en nuestros hijos, y después, en los amigos, en la familia y en todas las personas que nos quieren.

CRISIS DE PAREJA: LAS INFIDELIDADES

Hay momentos en los que aparecen disyuntivas en nuestra relación de pareja. Surgen problemas y no sabemos cómo resolverlos o gestionarlos. Problemas de comunicación, discrepancias sobre la educación de los hijos, problemas sexuales, celos, malas relaciones en general, infidelidades...

Uno de los principales motivos que provoca una crisis en la pareja son las infidelidades. ¿Qué hacemos en esos casos: debemos contarlas u ocultarlas?

Hay situaciones en las que las infidelidades surgen por casualidad. Y muchas veces las personas que son infieles están arrepentidas y tienen muy claro que quieren seguir con su pareja. Suelen llamar a *Te doy mi palabra* para desahogarse. Siempre recomendamos que lo primero que hay que tener claro es si se quiere de verdad a la pareja, si estamos profundamente decididos a luchar por la relación. En esos casos debemos analizar la situación con mucho cuidado, pues hay personas que, a pesar de intentarlo con todas sus fuerzas, les resulta imposible recuperarse después de conocer la infidelidad de su pareja.

De hecho, con mucha frecuencia vemos en la consulta parejas que están viviendo esta situación y, a pesar de que los dos han decidido seguir adelante, perdonarse y continuar, la realidad es que muchas veces la persona que se siente engañada no consigue superar esta crisis, pues constantemente se martiriza trayendo a su mente la idea de que no podrá confiar de nuevo en su pareja y, en una huida hacia adelante muy dañina, le pide una y otra vez que le cuente cómo fue, cuántas veces estuvieron juntos, qué hicieron... En definitiva, se torturan queriendo saber hasta los detalles más nimios de la relación y caen en un sufrimiento inútil y estéril.

Entonces, podemos plantearnos que no siempre es conveniente la confesión, pues si lo que queremos es salvar la relación, ¿para qué contar algo que seguramente no va a poder resistir la pareja, algo que provocará una inseguridad permanente? Lo mejor aquí será volcarnos para proporcionarle a nuestra pareja toda la felicidad que merece.

El caso de Ana Paula

Cuando Ana Paula nos llamó a Te doy mi palabra, llevaba casada diez años con un hombre con el que había mantenido un noviazgo de nueve años. Hace unos meses detectó que su marido le era infiel. Ella reconoció que el hecho de haber tenido un niño y de tener que encargarse de su madre enferma habían provocado que dejara de lado la relación y abandonara un poco a su pareja.

Cuando Ana Paula descubrió la verdad, se lo hizo saber a su marido. Él se mostró muy arrepentido y ella le perdonó e intentó darle una nueva oportunidad.

Pero, a día de hoy, Ana Paula sigue sin poder olvidar lo ocurrido. Quiere a su marido, pero algo se ha roto entre ellos y ya nada es como antes. Tiene dudas sobre su relación y piensa que está con él por el niño que tienen en común. Aunque él tiene un comportamiento extraordinario, entre ellos ha surgido el fantasma de la duda.

El caso de nuestra oyente es un ejemplo claro de lo que hemos comentado anteriormente.

Ella quería perdonarle con todas sus fuerzas y él estaba haciendo lo imposible para que los dos superaran esta difícil crisis, pero esos pensamientos recurrentes que venían una y otra vez a la mente de Paula constituían un grave obstáculo para que pudieran volver a ser felices.

Ana Paula lo había intentando con todas sus fuerzas, pero no había sido suficiente. En estos casos, la persona necesita ayuda psicológica para volver a recuperar la seguridad y el equilibrio emocional que le permitirá conseguir la meta que busca con tanto ahínco.

Cuando los dos miembros de la pareja se implican con toda su energía en un proceso de terapia, las posibilidades de éxito se acrecientan.

Si perdonamos, debemos hacerlo con todas las consecuencias, pero si a pesar de todo no superamos la crisis que vivimos y queremos salvar la relación de pareja, debemos pedir ayuda profesional.

El caso de Teresa

Cuando Teresa llamó a Te doy mi palabra, confesó que llevaba tres años siéndole infiel a su marido y que se sentía constantemente culpable. Dormían en habitaciones separadas. Ella tenía cuarenta y nueve años y él cincuenta y tres.

Teresa le había planteado muchas veces que tenían problemas sexuales; sentía una frialdad y una dejadez extremas por parte de su marido y ella necesitaba mantener relaciones sexuales.

Le propuso ir a un psicólogo para intentar solucionarlo, pero él se negó. Dijo que estaba bien así y que tenían una edad en la que el sexo no es necesario, porque en el resto de la relación funcionaban más o menos bien.

Teresa sentía cariño por su marido y por esa razón no se separaba. Pero un día comenzó otra relación. Llevaba tres años con esa persona y no podía dejar de sentirse culpable. Pensó que con el tiempo sería capaz de llevar una doble vida, una doble relación, pero no podía aguantar más. Sus sentimientos de culpa eran constantes. Sin embargo, cada día se sentía mejor con su amante, con el cual había empezado únicamente como un juego sexual.

Él también estaba casado y tenía un problema similar al suyo, pero tras tres años juntos el vínculo entre ambos se había vuelto muy estrecho.

El problema de Teresa era su sentimiento de culpa. Su marido no sabía nada, ni siquiera lo sospechaba, y ella le seguía queriendo, pero reconocía que era de forma maternal.

La situación de Teresa la pueden vivir muchas mujeres. Hay una edad, que coincide más o menos con el último periodo fértil de la mujer, en que la naturaleza le juega una mala pasada, porque, independientemente de que existan mujeres más o menos activas sexualmente, se trata de una etapa en la que ellas experimentan una mayor necesidad de actividad sexual. Es como si la naturaleza dijera: «Son los últimos años de fertilidad, hay que aprovecharlos al máximo».

Este momento de la mujer puede coincidir con una etapa de profundo decaimiento en el hombre, que se siente menos activo sexualmente, más inseguro, e intenta evitar esas relaciones sexuales.

Se produce, pues, un desencuentro. Y las mujeres suelen pensar que sus maridos ya no están enamorados de ellas o que ellas ya no les atraen sexualmente.

Lo que le sucede a Teresa es bastante típico: acaba surgiendo una relación con alguna persona más activa sexualmente. Muchas veces se suele encontrar en el entorno cercano o en el medio laboral.

Se comienza por una relación puramente sexual y, a veces, cuando se quieren dar cuenta están muy enganchados a nivel emocional.

Teresa se siente culpable, pero tiene claro que no quiere dejar a su marido. Por esa razón puede no ser conveniente que confiese su infidelidad.

Probablemente, muchos lectores piensen que esto que afirmamos es una barbaridad, que estamos animando a las personas a que sean infieles, que socavamos los cimientos del matrimonio, pero estoy hablando desde la psicología, sin ningún tipo de condicionante religioso o moral.

La psicología nos enseña que cuando uno se encuentra emocionalmente mal, débil y desesperanzado, puede intentar compensar ese sentimiento con una relación fuera de la pareja.

No hay que sentirse forzosamente culpable. En el caso de Teresa, su marido no fue lo bastante valiente y sensible como para asistir a la consulta del especialista. Seguramente pensó que le iba a resultar molesto seguir el tratamiento que le marcasen y, como él no sentía demasiada necesidad, fue poco receptivo ante los requerimientos de su pareja.

LOS CELOS Y LA POSESIVIDAD

Los celos y la posesividad son un problema de fondo en las parejas. Ambos sentimientos, que están muy relacionados, son muy negativos para las relaciones afectivas.

¿Qué podemos hacer cuando nuestra pareja nos ahoga; cuando no es capaz de dejarnos ni a sol ni a sombra; cuando nos reprocha que estemos con otros —familia, amigos, compañeros— en lugar de estar pegados a ella todo el día? En la pareja es fundamental que cada uno tenga su espacio y que existan un respeto y una confianza mutuos. En caso contrario, debemos reaccionar.

El caso de Aurora

Cuando nos llamó a Te doy mi palabra, Aurora llevaba once años casada. Los tres primeros transcurrieron muy bien, pero luego su marido se volvió muy celoso y posesivo y empezó a mostrarse triste y amargado.

Siempre estaba muy serio, y llegó un momento en que dejó de hablarle.

A medida que transcurrían los años, cada vez se portaba peor con ella.

Aurora fue perdiendo su cariño. Se lo dijo en varias ocasiones, pero su marido no le hizo caso. Al contrario, quería que ella cambiara su actitud respecto a su familia y amigos, que no los viera, que no pensara en ellos, que siempre estuviera con él.

Aurora no le hacía caso y él cada vez estaba más molesto. Hasta que, un día, ella tomó la decisión de separarse.

Su marido se lo tomó fatal e insistió en que iba a cambiar. Aurora le perdonó y volvió con él porque le tenía cariño. Y su marido aparentemente cambió. Sin embargo, por mucho cariño que le tuviera, no estaba segura de poder amarle de nuevo.

En realidad, no sabía por qué seguía con él y, en el fondo, estaba segura de que al cabo de un tiempo su marido volvería a las andadas.

Una de las cosas que necesita siempre la pareja es respeto por el espacio de intimidad y el tiempo personal del otro. Esto es en lo que fallaba el marido de Aurora. Cuando alguien es así y se ve en el límite, puede ceder un poco, como le pasó a él, pero no tenemos que engañarnos: resulta muy difícil cambiar en lo sustancial.

Ella volvió con su pareja por cariño y por pena, pero en estas situaciones la relación acaba agotándose.

Su marido necesita un tratamiento en profundidad para superar esos celos tan patológicos.

En casos como el de Aurora podemos hacer una prueba para verificar cuáles son nuestros auténticos sentimientos: podemos decirle a nuestra pareja que durante unos meses no viviremos juntos. Necesitamos calmarnos, poner distancia, ver cómo nos sentimos y, a partir de ahí, podremos tomar una decisión firme.

Si después de esos meses de prueba —los que cada uno necesite— decidimos seguir con nuestra pareja, perfecto. Si no, es mejor no engañarse.

El caso de Manuela

Manuela estaba separada desde hacía tres años cuando nos llamó al programa Te doy mi palabra. Había sufrido maltrato en su matrimonio.

Después de divorciarse, conoció a un chico que también estaba separado. Se trataba de un hombre bastante más joven que ella. Con él todo era perfecto. Manuela nunca pensó que pudiera ser tan feliz. No vivían en la misma ciudad y cuando estaban juntos todo era maravilloso.

En esos momentos no pensaba en nada, pero cuando volvía a su casa empezaba a obsesionarse. Tenía sobre ella la sombra de la exmujer de su actual pareja.

Él jamás le comentaba nada sobre ella, pero Manuela se mortificaba pensando que, cuando no estaban juntos, él estaba pensando en la otra. Eso le creaba una desazón terrible. Se sentía fatal.

La familia de él también estaba influyendo, porque no estaba de acuerdo con su relación con Manuela. No querían que mantuviera otra relación. A Manuela le incomodaba muchísimo que él apagara el móvil cuando estaba con ellos para que no pudiera llamarlo. Esta situación le provocaba un conflicto tremendo. No sabía si sentía celos o inseguridad.

El caso de Manuela nos enseña uno de los principios básicos de la psicología. Manuela afirma que cuando está con su nueva pareja se encuentra estupendamente porque están muy compenetrados. Pero las dudas empiezan cuando él se marcha. Incluso aunque vivieran en la misma ciudad, Manuela seguiría dándole vueltas a la relación de su novio con su exmujer.

El problema fundamental es que no son las circunstancias la clave de nuestra vida; como hemos dicho repetidamente, lo esencial son nuestros pensamientos. Si las circunstancias, cuando estamos con nuestra pareja, son maravillosas, el problema radica en los pensamientos que tenemos.

Cuando alguien ha vivido una situación de maltrato, como es el caso de Manuela, puede volverse insegura y plantearse continuamente si encontrará una persona que la quiera de verdad. Sin embargo, no hay que sufrir inútilmente. Debemos controlar nuestros pensamientos, porque nos pueden conducir a una dinámica peligrosa y provocar que enturbiamos una relación estupenda.

EL LARGO CAMINO DEL DESAMOR

¿Por qué prolongar la relación cuando ha llegado el momento del desamor?

Tal vez por nostalgia. Sin embargo, si ese sentimiento tan emotivo, tan intenso, dejó de existir con el paso del tiempo entonces era una idealización del amor.

¿Merece la pena luchar cuando ya no es lo mismo, cuando ya no tenemos los sentimientos del pasado?

El problema surge cuando pensamos que la atracción física es amor. Esa sensación fantástica y mágica en que todo nos sorprende y nos agrada de la otra persona pasará. Es una sensación tan maravillosa como perecedera.

¿Qué hacemos cuando de repente sentimos que no recibimos lo que esperamos; que lo que experimentamos es en realidad ansiedad, frustración, desasosiego? Tal vez estamos entrando en una etapa de desamor o estamos atravesando momentos difíciles en otras áreas que nos influyen en nuestra relación afectiva. Es entonces cuando debemos mirarnos por dentro, ver el origen real de nuestra situación y no tomar decisiones drásticas hasta que no estemos seguros de lo que realmente nos pasa.

Lo primero que haremos será pararnos y reflexionar. La gente ama y se enamora, pero es muy difícil amar bien porque nunca nos lo han enseñado.

Sentimos una frustración enorme cuando no recibimos lo que esperamos de la otra persona, pero, con mucha frecuencia, tenemos que analizar si nuestras expectativas no son utópicas.

Ese es uno de los motivos por los que el amor falla. Está claro que no sabemos lo que podemos esperar. Al principio de una relación, no vemos ningún defecto en la otra persona. Pero la realidad es que no sabemos cómo somos, cómo sentimos, en qué nos parecemos, en qué nos diferenciamos, lo que nos une, lo que nos separa y, en muchas ocasiones, pedimos lo que no nos puede dar y actuamos egoístamente.

En una pareja, con frecuencia uno de los dos cree que da más que el otro, pero no siempre esto es real. Cada uno vive el amor de forma diferente.

Lo que sí es cierto es que cuanto más enamorado se está, más generoso se es. Y cuanto más se está en disposición de ver qué se puede hacer, en qué se puede uno esforzar, qué puede seguir dando, más esperanza hay para la pareja.

Cuando pregunto a una pareja qué piensa que puede hacer por su relación y cada uno me responde señalando lo que tiene que hacer el otro, sé que empezamos mal. Un punto clave es que cada uno sepa expresar lo que puede hacer él mismo para mejorar la relación, no lo que puede o debe hacer el otro.

El amor no tiene que hacernos sufrir. Es absurdo que el sentimiento más maravilloso nos haga sufrir cuando debe ser el que más nos gratifique y nos ayude a

crecer.

Es imposible que, en determinados momentos, no lo pasemos mal cuando estamos enamorados, pero asociar amor a sufrimiento es uno de los mayores errores. Los manipuladores sí lo hacen. Al principio, dan amor, pero con el paso del tiempo encadenan a la otra persona. La hacen sufrir y justifican todo en aras de su amor, incluso determinados maltratos, vejaciones o faltas de respeto que hacen que su pareja se sienta hundida y humillada. El amor puede provocar mucha inseguridad a determinadas personas.

¿ES EL MOMENTO DE ROMPER?

¿Qué podemos hacer cuando han cambiado nuestros sentimientos; cuando percibimos que ya no queremos igual; cuando nuestro corazón siente que ya no deseamos seguir con nuestra pareja a pesar del cariño; cuando no nos da lo que necesitamos en la convivencia?

¿Cómo se puede saber que estamos ante una crisis pasajera o camino de la ruptura?

Hay una diferencia fundamental entre ambas situaciones: cuando se está en una crisis pasajera lo que se siente es enfado. Nos encontramos contrariados, porque la otra persona no ha respondido como pensábamos y creemos que está actuando de forma egoísta. Generalmente, si es mujer, se siente poco escuchada, y si es hombre, poco valorado.

Cuando nos hallamos inmersos en una situación más preocupante, estamos desencantados. Tenemos la sensación continua de pensar que esto no es lo que queremos y que no nos apetece pasar el resto de nuestra vida con esa persona.

Cuando desaparecen el afecto y la admiración mutua, o uno de los integrantes de la pareja empieza a faltar el respeto al otro, nos encontramos ante una situación fallida.

En ocasiones así, los hijos desempeñan un papel fundamental, pero a veces nos confunden. Muchas personas que han llamado a *Te doy mi palabra* nos preguntan: «¿Qué hago? No quiero que mis hijos crezcan en una pareja desunida. Que pasen la mitad del tiempo con uno y la otra mitad con el otro». Nuestra respuesta es: «¿Qué crees que es mejor? ¿Que tu hijo tenga a ratos lo mejor de cada uno de vosotros o lo peor de ambos constantemente?».

En general, a las parejas les cuesta más separarse cuando los niños son muy pequeños. Sin embargo, desde la psicología, sabemos que si se tiene que producir una separación, cuanto más pequeños sean los niños, mejor. Les afecta menos porque se adaptan antes a la situación.

Los hijos siempre terminan reaccionando de manera bastante más abierta de lo que esperamos —también es verdad que a veces esperamos imposibles—. Un adolescente, por ejemplo, dirá que te separes o que te aguantas. Pero, después de esa primera fase de oposición, normalmente reaccionará bien. Incluso algunos adolescentes sugieren a sus padres que se separen si siempre están discutiendo, que no hay quien les soporte; les reprochan que entre ellos ya no hay cariño y no entienden por qué continúan juntos.

Los hijos responden infinitamente mejor que los adultos, sobre todo si los padres lo tienen muy claro y lo tratan con ellos con madurez y abordándolo los dos a la vez.

Pero ¿qué hacemos cuando algunos padres se sirven de los hijos como coartada para no dar el paso?

El caso de Toñi

Toñi tenía cincuenta y ocho años y llevaba cerca de nueve viviendo en la misma casa con su marido, pero sin tener ningún tipo de relación con él, cuando nos llamó al programa Te doy mi palabra. Tenían dos hijos y habían sido felices, pero, de un día para otro, él cambió y ella le planteó que se marchase de casa o se trasladase de habitación. Su marido le dijo que no y fue ella quien se cambió de dormitorio. A los niños les dijo que estaba durmiendo mal y que así no molestaba a papá.

Pasaron los años, sus hijos se casaron y siguieron pensando que todo era felicidad y alegría. Toñi estaba todo el día en casa sola. Su marido se había jubilado y hacía su vida. Solo estaban juntos en los cumpleaños de los hijos, en Navidad, en esos días muy especiales.

De cara a la galería, a los vecinos, a los amigos, todo era genial. Pero Toñi estaba tristísima y con una depresión galopante.

«¿Cómo soy capaz de soportarlo?», nos comentó llorando en Te doy mi palabra. Ya no se trataba solo del sexo. Incluso le preguntaba si había otra persona y él le decía que no quería hablar. Le preguntaba por el motivo de su actitud, por qué no quería tocarla ni hacer el amor con ella, y él decía que se había quedado impotente.

Toñi le sugirió la posibilidad de acudir a un médico, pero su marido le replicó que era un tema tabú y que no iba a hablar más de ello. Toñi no solo se quejaba de la falta de sexo; quería cariño, una caricia, un beso.

Lo peor es que había mantenido una farsa sin poder contársela a nadie. Estaba presa de su propia historia. En soledad. «¿Por qué no tuve el valor de separarme?», se preguntaba constantemente. «Porque le quiero», se respondía.

Era el único hombre que había conocido, se había casado con diecinueve años con él y le tenía afecto.

Además, estaba segura de que su marido no podría vivir solo porque no sabía hacer nada sin su ayuda.

A Toñi hay que darle la enhorabuena porque es una gran persona. Es difícil sobrellevar su situación y, a pesar de todo, seguir queriendo a su marido. Su experiencia es el ejemplo que nos muestra que a veces, con diecinueve años, desgraciadamente, no tenemos la madurez o el equilibrio necesarios para formar una pareja.

Una de las cosas que nos enseña la psicología es que, en algunos casos, del amor al desamor solo hay un paso y es el paso del tiempo. Su marido se halla en proceso de desamor y su mujer se ha convertido en su esclava. Tiene que vivir para otra persona, sin pedir nada a cambio y, encima, queriéndole.

Los antiguos esclavos al menos no querían a sus amos y eran conscientes de su esclavitud.

Muchas personas renuncian a vivir su propia vida y esto es algo que no debemos consentir. Nuestra vida es nuestra. Igual que nuestros sentimientos y nuestras emociones.

Toñi tendría que preguntarse cuándo su marido cambió tan drásticamente y qué sucedió.

Si algo he aprendido en los muchos años que llevo como psicóloga es que cuando se produce un cambio tan repentino como el que ha sufrido el marido de Toñi, generalmente es que hay otra persona.

Uno no se queda impotente de la noche a la mañana. Puede tener alguna dificultad, pero, cuando hay amor, se intenta solucionar y aumentan otro tipo de contactos: caricias, besos...

Una persona que no es capaz de tener una aproximación afectiva es una persona que ha dejado de querer. Y que, como en el caso de Toñi, abusa de quien le quiere. Tenemos que reaccionar. No debemos consentir que nos traten de esta forma. Tenemos que empezar a querernos.

A Toñi su marido le ha perdido el respeto, y cuando sucede esto, la relación se convierte en una tiranía constante. Toñi no tiene a nadie a quien contar la situación que vive. Sus hijos piensan que todo va bien.

Seguramente, si hubiera podido compartir sus pensamientos con alguien, habría puesto las cosas en su sitio.

La única solución que tiene Toñi es plantarse y no seguir viviendo de este modo. Tenemos que liberarnos de condicionantes del tipo «no sabe hacer nada solo», porque ¿qué ha obtenido Toñi después de tantos años viviendo así?

Es indispensable esforzarse y tomar una decisión cuando algo tan importante no funciona en nuestra vida.

Nadie es siervo de nadie. Cada uno debe intentar ser feliz. Una situación en la que cada uno vive a costa del otro no es amor.

«YA NO TE QUIERO...»

Cuando el camino del desamor llega a su fin, no queda más remedio que romper la relación. Las rupturas de pareja a veces son traumáticas. Hay personas a las que les cuesta mucho aceptar la nueva situación, incluso después de pasados muchos años.

¿Qué podemos hacer para superar y aceptar la nueva realidad tras una ruptura de pareja?

De repente, un día nos dicen: «Ya no te quiero». Siempre pensamos que ese momento no llegará nunca, pero a veces sucede. Es horroroso y doloroso; no nos vamos a engañar. Nos encontramos solos ante la vida, tristes y apenados. Pero no queda más remedio que aceptar ese momento traumático y empezar a dar pequeños pasos para superarlo.

En general, las mujeres tardan más en asimilar estas situaciones porque dan más importancia que los hombres a las relaciones afectivas.

El caso de Nerea

Nerea se casó con diecinueve años y su matrimonio duró veintisiete. Llamó a Te doy mi palabra y nos contó que había sido feliz solo gracias a sus hijas. Su marido siempre había hecho lo que había querido. Había sido infiel en infinidad de ocasiones, pero Nerea se ponía una venda en los ojos y hacía como que no se enteraba. Hasta sus hijas le advertían de lo que estaba pasando.

Al final, optó por divorciarse. Pasado un tiempo, conoció a una persona y, aunque él estaba casado, iniciaron una relación. Todo empezó muy bien. Él era amable, cariñoso, simpatiquísimo, y le prometió que iba a dejar a su mujer. Le decía que la quería, se veían asiduamente, mantenían relaciones y todo era perfecto.

Sin embargo, al cabo de dos o tres semanas, dejó de tener noticias suyas. Nerea le seguía llamando, pero él le daba largas.

Ella sabía que tenía que cortar esa relación, pero le resultaba muy difícil porque creía que se iba a quedar sola. Pensaba que no iba a encontrar a nadie a quien le gustara. Ese era su problema. Por ese motivo nos llamó. Necesitaba el empujón para dejarlo.

A Nerea hay que darle la enhorabuena porque fue capaz de separarse y de romper una relación muy negativa. Pero en su nueva relación no ha tenido suerte: está claro que él no la quiere. No debemos empeñarnos en ver lo que no hay.

Debemos pensar si nos compensa llevar una vida así. Es absurdo creer que estamos cogiendo el último tren de nuestra vida y que tenemos que aguantar, porque si pensamos así, no nos damos la oportunidad de liberarnos, de encontrarnos bien con nosotros mismos, e incluso de conocer a alguien que merezca la pena.

El caso de Simón

Simón se separó de su mujer porque llevaban tres años juntos y no les iba bien. Lo hizo justo cuando ingresó en un hospital. En la soledad de su habitación, lo pensó y lo materializó. Y la llamó para decirle una sola frase: «Se acabó». Tuvo claro que tenía que hacerlo en ese momento tan especial o no daría ese paso nunca. Durante su estancia en el hospital, se dio cuenta de que su amor era una dependencia.

Simón se refugió en su familia y lo pasó muy mal, porque a veces podía más el corazón que la cabeza.

Su exmujer rehízo su vida. Tenía una nueva pareja y un hijo, y cuando Simón nos llamó, eran muy buenos amigos.

Como pareja, Simón y su mujer se hacían daño. Habían sido muy felices, pero un cúmulo de circunstancias hizo que se separaran. Y Simón tomó la decisión de divorciarse en el momento en que más podía necesitar a su mujer.

En ocasiones, rompemos las relaciones en circunstancias poco adecuadas. En este caso, Simón lo hizo cuando estaba ingresado en el hospital, en una situación de debilidad. No obstante, fueron capaces de mantener el cariño y el respeto que se habían tenido durante la relación.

EL MALTRATO: BREVE APROXIMACIÓN

Hay un tipo de maltrato que no llega a la agresión física, pero que es muy preocupante. Se trata del maltrato psicológico.

Existen parejas que martirizan constantemente a la otra persona, que siempre les están diciendo que no valen para nada, que son basura.

El caso de Arancha

Arancha nos llamó a Te doy mi palabra para contarnos que era una de las muchas víctimas de la violencia de género que hay en España.

Había pasado por todo tipo de vejaciones. Los primeros años de matrimonio fueron maravillosos. Pero, de repente, comenzaron los problemas. Él se volvió celoso y posesivo, y empezaron a discutir continuamente, hasta que un día su marido la agredió. Psicológicamente, la tenía machacada.

Arancha era pintora y él anuló su vida completamente. Le cambió hasta la forma de vestir. No le dejaba exponer sus cuadros. No aceptaba a sus amigos. No permitía que invitara a nadie a casa.

Un día, ella le manifestó que no estaba acostumbrada a todo eso y él, en respuesta, la pegó.

Ese día no lo denunció porque se quedó como anestesiada. Luego él le pidió perdón, pero Arancha le dijo que se tenían que separar. Se puso violento y tuvo que llamar a la policía. Lo condenaron a quince días de alejamiento que fueron quince días de libertad en la vida de Arancha.

Cuando salió el juicio, a su marido no le impusieron una orden de alejamiento y empezó a acosarla, hasta que consiguió que le diera una segunda oportunidad. Le dijo que estaba en tratamiento psicológico y nuestra protagonista cometió el error de volver con él, aunque no le dejó vivir en casa.

A los pocos meses, todo se volvió a torcer. Él tenía unos ataques de celos tremendos. La llamaba a todas horas. Y, además, ella se enteró de que él mantenía una relación con otra persona. Entonces, le dejó, y desde ese momento él sigue acosándola. Le había vuelto a denunciar, pero seguía amenazándola.

El caso de Arancha describe perfectamente todas las fases por las que pasa el maltratador. Al principio, son personas encantadoras, pero poco después se convierten en seres totalmente irracionales para luego volverse nuevamente absolutamente encantadores.

Siempre he dicho que la mayor impotencia que he sentido en mi profesión ha sido cuando me enfrentaba a estos casos por la situación en sí misma, por la gravedad de los hechos y, en muchas ocasiones, por la escasa actuación de la justicia. Pero los hechos son los que son: a veces, incluso, el maltratador, sintiéndose impune, te provoca para que

le denuncies.

Desde la psicología, podemos ayudar a reconocer y detectar la personalidad del agresor e indicar qué hacer para no caer en sus provocaciones. Estos sujetos, si no consiguen lo que quieren, buscarán a otra víctima.

El maltratador disfruta burlando a la justicia y con la situación que provoca. Pero si se da cuenta de que todo lo que hace no le sirve de nada, lo más probable es que su eventual víctima empiece a respirar.

El caso de Maite

Cada vez que muere una mujer en nuestro país, Maite piensa que podría haber sido ella. Se separó después de veinticinco años de maltrato psicológico.

Su pareja decía que no le pegaba para que los golpes no le dejaran señal.

Cuando padecía esta humillación, Maite creía que era algo normal. No se había separado antes por sus hijos. Pero ahora que sus hijos ya eran mayores no reconocían el problema, y no pueden ni saben reaccionar.

Maite es una de las muchas mujeres que necesitan ayuda porque aún son muy vulnerables.

Tienen un nexo común. La mayoría cuentan que de pequeñas veían que su padre maltrataba a su madre, que estaba indefensa. Maite siente que merece el reconocimiento de sus hijos por el sacrificio que ha hecho por ellos. Les está pidiendo que se enfrenten a una situación en la que no supieron reaccionar y ahora no son capaces de proporcionarle apoyo y ayuda.

El reconocimiento tiene que nacer de uno mismo. Tenemos que pensar que hicimos las cosas del mejor modo posible.

Pero también debemos ser conscientes de que aguantamos lo que probablemente no teníamos que haber aguantado.

Maite necesita ayuda psicológica para recuperarse por completo y volver a sentirse bien.

El objetivo no será que sus hijos reconozcan su infierno; lo importante es que ella logre volver a quererse, que eleve su autoestima, fortalezca su seguridad y se sienta bien consigo misma.

El caso de Yolanda

Yolanda nos llamó a Te doy mi palabra y nos contó una situación de maltrato psicológico que existía en la familia de su hermana y cómo esa situación se había

extendido a toda la familia.

La hermana de Yolanda llevaba diecinueve años casada y su marido la maltrataba psicológicamente. Él era una persona muy brillante y utilizaba el lenguaje de una forma punzante y cruel. Habían ido los dos a un psicólogo para solucionar el maltrato, pero él lo dejó, aludiendo que perdía mucho tiempo en el trabajo.

Al principio, mejoró la relación, pero luego él volvió a las andadas. Ambos pertenecían a la élite intelectual y económica.

Yolanda le decía siempre a su hermana que no permitiera esa situación, pero ella siempre ponía alguna excusa. Cuando nos llamó, nos lanzó una pregunta: ¿qué podía hacer cuando pasara algo así en su presencia, incluso contra sí misma, o también cuando se agrediera a alguien de su familia?

El caso de Yolanda pone de manifiesto que ciertas personas que pertenecen a la élite intelectual pueden llegar a maltratar de una forma incluso más salvaje, valiéndose de su agilidad mental y de su riqueza de vocabulario.

Un maltratador genera tal inseguridad que es difícil reconocer a la persona maltratada en comparación a como era antes.

El maltratado no tiene la fuerza suficiente como para enfrentarse a ello y se resigna.

La hermana de Yolanda debería pedir ayuda para coger fuerzas y romper con esta situación. Si él agrede verbalmente a los familiares, a los niños, por ejemplo, delante de otros, la familia debe intervenir. Se le puede decir que ha de respetar a los demás y que, como adulto, le debería dar vergüenza tener ese comportamiento, que no tiene ningún derecho a agredir al otro.

Es importante que los niños se sientan defendidos. Además, si hay un enfrentamiento directo, no hay que permitir que nos haga sentirnos mal. Lo que hay que hacer es poner a esta persona en su sitio para que reconsidere su conducta.

Pero ¿qué sucede con esas mujeres que, tras ser abandonadas, en ese proceso de separación en el que llegamos a perder la dignidad y a vivir momentos de verdadera humillación, tratan de recuperar a la pareja? Sucede que, a veces, en su voluntad para recuperar la relación llegan a perder la dignidad. En esos casos, debemos fortalecer su autoestima, de manera que superen el conflicto y salgan de esa situación reforzadas y con fe en el futuro. No les ayudamos mostrándonos decepcionados ante su debilidad; les ayudamos transmitiéndoles nuestra seguridad en su valía, en su coraje, en su inmensa humanidad; les ayudamos con nuestro cariño, con nuestra presencia constante y con nuestra respuesta inmediata en los momentos de gran dificultad.

El caso de Mónica

Mónica se casó muy enamorada. Lo abandonó todo por su marido, incluso su ciudad. Al final, le resultaba muy triste reconocer que la anuló tanto que llegó a sentirse una porquería. Mónica había sido una persona muy activa, pero había vivido

solo para su casa, para su marido y sus hijos. Desde la luna de miel, se dio cuenta de que ese hombre del que se había enamorado no la quería.

Mónica tenía setenta y tres años cuando nos llamó a Te doy mi palabra. Había estado casada con su marido treinta y cinco y llevaba diez separada. Sin embargo, sufría acoso moral. Él era un narcisista, solo se valoraba a sí mismo. Cuando ella hablaba le decía que no tenía ni idea de nada. Fuera de casa no buscaba nada porque lo tenía todo dentro.

Mónica había sido muy guapa y lo seguía siendo. El año pasado se había casado uno de sus hijos y él la estuvo buscando para acostarse con ella. Se había sentido muy humillada.

Ella pintaba, trataba de tener sus hobbies, pero vivía con unas depresiones horribles. No quería ir al psicólogo porque decía que volvían loca a la gente.

No podemos encadenarnos a una relación que, lejos de enriquecernos, nos llena de tristeza y ansiedad. Siempre decimos que no podemos tolerar la esclavitud de las personas, pero tampoco la esclavitud de los sentimientos.

Hace diez años que Mónica se ha separado y aún se siente triste y de vez en cuando sola. No debería tener la sensación de que su vida ha sido un fracaso. Eso no es cierto. La vida nos ha regalado la sensibilidad y la belleza, y tenemos que seguir viendo la belleza que hay dentro de nosotros y no la fealdad que nos transmite nuestra pareja.

Tenemos que ser capaces de recuperar la comunicación con nosotros mismos. Decirnos que por fin somos libres.

La depresión a veces es un mecanismo de defensa ante situaciones como las que hemos citado, y se manifiesta como una señal de la naturaleza para que advirtamos las situaciones que tenemos que solucionar.

A veces, terminar una relación significa empezar a vivir realmente. Tenemos que disfrutar de nosotros mismos, de nuestros hijos y de aquello que poseemos.

CONCLUSIONES

- Nunca debemos tolerar que nuestra pareja nos insulte. Incluso aunque hayamos aguantado muchos años la vejación. Eso es algo que debemos cambiar. Hay que hacer frente a esta situación.
- Hay que controlar los pensamientos que nos hacen daño o que enturbian una relación satisfactoria, porque, de lo contrario, podemos entrar en una dinámica peligrosa.
- Después del desamor siempre hay que intentar volver a vivir, sentirnos bien con nosotros mismos, abrirnos a otras personas y buscar otro tipo de relaciones en las que encontrar a alguien mucho más generoso, con el que poder compartir nuestra vida y ser felices.
- El amor no debe hacernos sufrir. Se trata del sentimiento más maravilloso que existe.
- En casos de separaciones, los niños suelen responder mejor y, a veces, de forma más madura que los adultos.

5

LOS LAZOS FAMILIARES

Nuestro primer encuentro con la vida parte de la familia a la que pertenecemos. Aprendemos a vivir, a amar y a relacionarnos influidos y condicionados por la educación que hemos recibido. Nuestros padres, abuelos, hermanos... van a determinar, en gran medida, lo que somos y cómo interpretamos el mundo que nos rodea.

Elegimos nuestro grupo de amigos, la carrera que vamos a estudiar, la profesión a la que nos queremos dedicar... Sin embargo, la familia nos viene impuesta. Compartimos con ella una intimidad que no hemos elegido en ningún momento. En ocasiones, esto plantea situaciones muy difíciles y complejas que pueden derivar en crisis internas.

Existen conflictos familiares no solo en la familia de origen de cada uno, sino también con la de la pareja. Son muchas las personas que se quejan de que sus familiares solo les ocasionan problemas, discusiones, incomodidades. Si no podemos hacer que la familia sea nuestra aliada, no nos quedará más remedio que realizar un trabajo psicológico para aceptarla o, al menos, para aprender a encajarla de la manera más positiva en nuestras vidas.

Aunque en determinadas circunstancias las relaciones con los diferentes miembros de la familia sean bastante complicadas, en nuestras manos está que podamos establecer unos vínculos afectivos y emocionales lo más sanos posibles.

UN NUEVO CONCEPTO DE FAMILIA

En los últimos años los roles familiares han cambiado considerablemente. Una nueva realidad se ha impuesto en la sociedad actual y el porcentaje de niños que nacen fuera del matrimonio o pertenecen a familias monoparentales es cada vez más elevado.

Las cosas han cambiado mucho en este sentido y debemos ser muy conscientes de esta realidad. Además, las identidades de la madre y del padre también han experimentado un cambio transcendental en estos tiempos.

Actualmente, muchas parejas conviven antes de casarse y, en muchos casos, incluso les cuesta menos dar el paso de tener un hijo que el de casarse. Hay parejas que llevan muchos años juntas, cuya relación está totalmente consolidada y tienen uno o más hijos. En definitiva, forman una auténtica familia, pero no desean casarse, decisión que es absolutamente respetable.

En estos casos lo importante es cómo son los padres y cómo se comportan con sus hijos. Lo fundamental es que los niños sean queridos y que sus padres les dediquen toda la atención que requieren.

Otro tipo de familia, cada vez más extendida, es la monoparental, en la que uno de los progenitores se encarga del cuidado de los hijos. Muchas de estas familias surgen a raíz de una separación o cuando una mujer decide tener un hijo sola.

Hay familias en las que ambos miembros de la pareja cumplen perfectamente su papel, mientras que en otras uno de ellos, o incluso los dos, no lo hacen como deberían.

El caso de Irene

Irene llamó a Te doy mi palabra y nos contó que salía con un hombre divorciado que era padre de un niño de seis años. Llevaban juntos unos meses y la relación entre ellos iba bien. Ambos sabían que tarde o temprano habría que dar un paso hacia adelante en su historia de amor. Pero hacerlo significaría compartir su vida de pareja con el pequeño, puesto que entre semana no podían verse a menudo por cuestiones de trabajo, y los fines de semana el padre tenía consigo siempre a su hijo.

Para poder pasar más tiempo con su pareja, Irene tendría que conocer al niño y ver cómo encajaban las piezas de su historia. Ella quería avanzar y evolucionar en su relación, no tenía dudas, pero a su novio le daba miedo implicar a su hijo: intentaba preservarle y no correr ningún riesgo, pues por nada del mundo quería hacerle daño.

¿Cuál es el mejor modo de gestionar esta situación y qué papel le tocará vivir a Irene a partir de ahora?

El acuerdo de la pareja es fundamental para que esta relación siga avanzando. El niño es una pieza clave y debe sentir que nunca es un estorbo. Hay que tener presente que se encuentra en una situación extraña que tendrá que digerir; son los adultos quienes deben asumirla y resolverla del mejor modo posible.

A los niños hay que darles su tiempo, no tener prisa, pero sí mucha paciencia. Es lógico que la pareja de Irene no quiera causar ningún daño a su hijo y que quiera evitar que se sienta incómodo. No tiene por qué presentarle a Irene como «la novia de papá», puesto que el niño debe ir asimilando poco a poco la historia de amor de su padre.

Para empezar, lo más razonable para acercarse al pequeño sería programar una serie de actividades al aire libre en las que ella se presente como una amiga. Irene se irá integrando en esos juegos de forma progresiva, intentando que el niño se sienta bien en su compañía, escuchándole, hablando con él... Con seis años, la mejor manera de llegar a él es mediante el juego.

Seguramente, el niño estará muy volcado en su padre, porque a esa edad el progenitor masculino es un auténtico ídolo. Por tanto, es conveniente que el pequeño no sienta que le quieren quitar de en medio.

Lo ideal es que vea a Irene como a una compañera de juegos que hace que estos sean más agradables.

El pequeño debe asumir que la pareja de su papá no es un rival que compite por su cariño. Llegará un momento en que para el niño será lógico y habitual ver a Irene con ellos, e, incluso, puede que sea él quien la reclame para compartir los fines de semana con ella.

Si Irene es capaz de ganarse al pequeño a través del juego, y de lograr que él sienta que ella disfruta de esos momentos —eso es algo que notan enseguida—, el niño la aceptará y los miedos de su pareja desaparecerán. Es fundamental que las cosas sean lo más naturales posible.

El caso de Sonia

Hacia ocho años que Sonia tenía una pareja, Juan, con quien mantenía una relación estupenda. Todo dio un giro cuando los hijos de él, uno de catorce años y otro de diecisiete, se fueron a vivir con ellos debido a que su madre era alcohólica y no podían seguir con ella.

Sonia no tuvo ningún problema cuando se planteó esta situación, así que creó una familia con su pareja, los hijos de él y los suyos. Se hizo cargo de la casa y de los chicos porque su pareja trabajaba... Pero la situación duró poco tiempo, porque los hijos de él eran muy independientes y siempre habían ido un poco a su aire.

No se adaptaban a vivir con Sonia, y todos, incluido Juan, el padre de los chicos, terminaron marchándose de casa. Decidieron seguir su relación sentimental, pero sin vivir juntos. Pero la situación les desbordó y, de la noche a la mañana, todo cambió. Sus afectos empezaron a distanciarse, comenzaron las discusiones y la relación terminó rompiéndose.

Sonia intentó hablar y resolver la situación, pero le era absolutamente imposible acercarse a Juan. Lo único que él decía era que había perdido la ilusión por todo. Cuando Sonia nos llamó a Te doy mi palabra, se sentía realmente angustiada.

En este caso, lo más probable es que la pareja de Sonia se sintiera sobrepasado por la situación que habían vivido en casa, lo que, quizá, le había provocado una crisis depresiva.

Por otro lado, si con los hijos de Sonia nunca hubo ningún problema de convivencia, quizá Juan se dio cuenta de la diferencia que había entre los hijos de ella y los suyos.

A la hora de resolver una situación similar tenemos que tener muy presente que la adolescencia es una etapa muy complicada. Juan fue demasiado optimista al creer que simplemente trayéndose a vivir a sus hijos a la casa de Sonia todo iba a ir bien. Se equivocó. Además, él no podía estar mucho con ellos y la situación se les fue de las manos.

Cuando una persona se siente así, hay que estar a su lado, no tanto para decirle lo que tiene que hacer, algo que difícilmente aceptaría, sino para escucharla. Sonia tenía que practicar al máximo el arte de la paciencia. No debía tener prisa por recuperar la relación, pues podría ocurrir lo que ya ocurrió: que se produzca el efecto contrario y él salga corriendo.

Al agobiarse Sonia, él se sintió aún más agobiado. La actitud más inteligente habría sido la de alejarse un poco y actuar con moderación e inteligencia emocional. Sonia debía conseguir que él pensara que estaba cerca, pero sin invadir su espacio.

Juan necesitaba recuperar esa seguridad que no tenía. Seguridad en el sentido de hacerle ver lo que valía, de que fuera consciente de todas las cosas que había hecho en el pasado y de las que podría hacer en un futuro, cosas que le harían sentirse bien de nuevo consigo mismo.

Sonia debería haber actuado como pareja, no como madre. Ofrecerle exclusividad, tiempo y un camino que le pudiera hacer salir de esa situación y recuperar la ilusión.

El caso de Emma

Emma tenía una hija de veinticuatro años que había estado saliendo con un chico durante siete, pero dejaron su relación tras una ruptura bastante traumática. Cuando Emma llamó al programa su hija había conocido a una chica de la que decía que se había enamorado y había empezado a salir con ella. Aseguraba que no le gustaban las mujeres, pero se había enamorado de esta. Emma nos contó que debido a esta circunstancia su hogar se había convertido en un auténtico caos: estaban todos hundidos porque no entendían lo que había sucedido, cómo ayudarla, cómo encajar lo que estaba pasando... ¿Cómo aceptar algo así? Ella aseguraba que estaba hundida y su marido no entendía nada y tampoco lo aceptaba. Hasta ese momento habían sido una familia muy unida y ahora estaban destrozados. Emma veía esto como algo que no era natural, pero le preocupaba mucho la felicidad de su hija, aunque también los problemas sociales o el rechazo que le pudiera ocasionar el hecho de ser lesbiana.

El problema no está en la hija de Emma, sino en esta oyente y en el resto de la familia, a los que les está costando aceptar lo que está ocurriendo. Todos están dando una connotación muy negativa al hecho de que su hija tenga novia. Deberían pedir ayuda para que les aconsejen y les orienten, porque si no aceptan a su hija, la familia, lógicamente, se va a desintegrar. Deberían analizar qué valores o qué ideas subyacen en sus mentes para que les cueste tanto aceptar lo que su hija está viviendo.

Aunque la chica diga que no le gustan las mujeres, se ha enamorado de una, y tiene todo el derecho del mundo a hacerlo. Quizá ella no exprese lo que siente porque en el entorno de casa hacerlo no sería muy apropiado, pero es algo que no ha podido evitar.

Es muy probable que este sentimiento ya le acompañara desde hacía más tiempo, pero no se había atrevido a expresarlo por la mentalidad de su familia. Sabía que iba a ser rechazada. Incluso puede que realmente le gusten las chicas pero que no se atreva a decirlo claramente.

Quizá tenga que experimentar esta relación, después del caos que ha debido de ser su vida, para saber si realmente le gustan las mujeres o no. Es un proceso en el que, en todo caso, le tendrá que ayudar y apoyar la familia. La mejor forma de hacerlo es empezando a cambiar ellos, y luego apoyándola en ese proceso personal que está viviendo tan complicado para ella. No se le hace ningún favor si se le está cuestionando su sexualidad y por este motivo responsabilizarla de que su familia se vaya a destruir. No es su responsabilidad, ya está haciendo suficiente con intentar sacar adelante su vida emocional.

En el mundo hay sitio para todos. Habrá gente que no lo entienda, incluso la misma Emma, pero esto no significa que no apoye y no acepte a su hija. Aunque para ella sea antinatural, su hija es así y tiene que aceptarlo. Es probable que esta encuentre el rechazo de cierta gente, porque no le podemos gustar a todo el mundo, pero también el apoyo de otras personas, y seguro que podrá hacer su vida muy feliz.

La vida siempre sorprende y es probable que a estas personas les toque aprender una lección de tolerancia, aunque no entiendan, respeten y apoyen la opción de la hija de Emma. No deberían perder la oportunidad de crecer todos juntos porque todos van a salir ganando. La vida es mucho más bonita cuando todos nos apoyamos, cuando todos nos queremos. Si de verdad Emma quiere a su hija, deberá ayudarla a crecer, no hundirla, apoyándola, porque eso es el amor.

Todavía hay muchos padres que viven como un auténtico drama que un hijo les confiese que es homosexual. Tanto chicos como chicas se lo suelen decir primero a la madre, o es esta quien se da cuenta. Para muchas personas la homosexualidad es un estereotipo, lo siguen considerando como una desviación, y piensan que los gays tienen una fragilidad emocional enorme, que van a ser manipulados desde el exterior. Incluso piensan que, como padres, en algo han fallado para que un hijo suyo termine siendo homosexual, cuando es una opción absolutamente libre, que está en la propia naturaleza de la persona.

MADRE NO HAY MÁS QUE UNA

El sentimiento más incondicional que necesita una persona es el amor de los padres y, fundamentalmente, el de la madre. Se trata de un amor generoso, exclusivo y todo un referente en nuestra vida. Las características de la madre condicionarán en gran medida las relaciones con los hijos. Ella es quien aporta a sus vástagos las muestras afectivas que les permitirán desarrollarse de una manera armónica.

A las madres les toca desempeñar un papel delicado y lleno de esfuerzo. Se les suele exigir mucho más que a los padres. Parece que nos lo tienen que dar todo, que tienen que estar al cien por cien las veinticuatro horas del día, con todas las responsabilidades que llevan a sus espaldas. Aunque se ha avanzado algo en este terreno y el hombre se implica cada vez más con sus hijos, no hay duda de que la madre soporta más peso a la hora de cuidar y educar a sus hijos. Pero debemos ser muy conscientes de que no existe una madre perfecta.

Generalmente, las madres son cercanas, tiernas, cariñosas, pero tienen sus límites. Hay madres que son incapaces de transmitir sentimientos, incluso existe un bajo porcentaje de ellas que nunca dicen «te quiero» a sus hijos. A mi consulta llegan personas que tienen clavada la espina de que sus madres nunca les dijeran «te quiero». Es muy difícil que esas personas lleguen a cubrir ese hueco emocional. Incluso es probable que si se trata de una mujer, cuando se convierta a su vez en madre, repita los mismos esquemas que aprendió. Aunque con frecuencia se da el caso contrario: precisamente porque tuvieron esa carencia, intentan con todas sus fuerzas que a sus hijos no les pase lo mismo.

Además, hay padres o madres que suelen tener debilidad por uno de los hijos. En casi todas las familias hay un preferido o una preferida. Normalmente, suele ser aquel o aquella a quien, por diferentes razones, se le considera el más débil, el que necesita más ayuda. Esto puede llevar a que los demás hermanos se sientan desplazados o menos queridos. Así, el «preferido» se convierte en objeto de celos. No somos conscientes del daño que se puede hacer a un hijo o a una hija de esta manera.

Cuando se tiene la certeza de que no se ha tenido el cariño de una madre, que no se ha sido lo suficientemente importante para ella, que no sería capaz de dar la vida por ti..., se sufre una carencia emocional que dura toda la vida. Y los padres que mantienen esa distancia con los hijos son infelices.

Una educación muy permisiva, que se desviva por lo que desean los hijos, u otra demasiado rígida, con límites constantes, esconden muchas carencias por parte de los padres.

El caso de Inma

Con cuarenta años, Inma mantenía una relación muy difícil con su madre, que tenía de setenta y seis. Era la pequeña de tres hermanos varones y cada dos por tres tenía que recordarle a su progenitora la edad que tenía.

Su madre vivía todo con mucha intensidad, había sido siempre muy entregada con sus hijos y tenía un carácter bastante fuerte. Pero Inma era la pequeña, mujer y soltera y, aunque tenía su vida hecha, su madre siempre intentaba influir en sus decisiones. Le infundía miedo en lugar de animarla, la agobiaba con llamadas constantes, le hacía chantaje emocional si un fin de semana no quedaba con ella porque tenía otros planes... Inma, en muchos momentos, sentía que no tenía vida propia. Por todo esto, nos llamó al programa Te doy mi palabra, en busca de consejo y orientación.

La madre de Inma no cambiará en lo fundamental. Lo importante aquí es analizar cómo la hija debe enfocar su relación materna.

Inma debe empezar evitando que esa sobreprotección afecte a su vida y a sus decisiones. Desde luego, hay que ser muy fuerte para saber decir «no», reivindicar ciertas parcelas vitales o practicar la extinción, que en psicología significa no hacer caso, sonreír y cuando nos dicen algo que no nos interesa, no contestar o cambiar el tema de conversación. Así de sencillo y así de complicado.

Inma, con la edad que tiene, no necesita explicarle a su madre que no se meta en su vida. Tiene que dejarse de palabras y actuar con los hechos del día a día. Hacerle ver que es una persona libre con derecho a hacer lo que le apetezca.

De todos modos, hay que tener en cuenta que la forma de actuar de esta madre es su manera de demostrarle el cariño que le tiene a su hija y de hacerle ver lo mucho que le importa. Para ella sería imposible actuar de otra manera. A veces, la enseñanza a los padres es la más dura y la más costosa.

En cualquier caso, en cuanto Inma se libere del sentimiento de culpa y de presión que siente, seguro que lo sobrellevará mejor y su madre se dará cuenta de que, si sigue actuando de esa manera, lo único que conseguirá es que su hija se aleje de ella.

El caso de Teresa

Teresa, de veintiocho años, era muy dependiente de su madre. No tenía amigos, se encontraba muy perdida, suspendía en los estudios, tenía problemas para dormir..., pero se negaba a pedir ayuda y acudir a un psicólogo. Por eso nos llamó a Te doy mi palabra. En el fondo, sabía que si seguía viviendo con su madre no saldría de ese círculo vicioso.

Este es un caso muy común. Una actitud dependiente con la madre que se convierte en una relación dañina para ambas. Está muy bien mantener una relación estrecha con la madre, pero lo que no es sano es que esté basada en una dependencia respecto a ella.

Por ejemplo, en el caso de Teresa, carecer de habilidades sociales, de contacto social,

estaba marcando su vida. Necesitaba tener más seguridad en sí misma, más autonomía y salir adelante sin esa dependencia materna.

Un tremendo error es la sobreprotección que ejercen algunas madres sobre sus hijos. Se sienten muy queridas porque ellos están todo el día a su lado, porque las necesitan para todo. A estos niños les suele resultar más cómodo relacionarse con los adultos que con otros chavales de su edad, porque los primeros les dan su cariño permanentemente y les proporcionan una sensación de seguridad sin tener que hacer ningún esfuerzo por su parte.

Las cualidades y los defectos de la madre y del padre condicionarán a los hijos. Comprender e interiorizar esta idea nos llevará a entender el proceso de maduración de las relaciones humanas.

COSAS DE HERMANOS

La relación con los hermanos es una de las más entrañables que existen, pero también de las que más rivalidades albergan. Comparten padres, otros hermanos, espacio, complicidad, momentos bellos y amargos.

Sus vidas están entrelazadas para siempre, lo quieran o no.

Los vínculos con sus padres condicionarán también sus relaciones.

El caso de Manuel

Manuel llamó al programa Te doy mi palabra y nos contó que vivía en el seno de una familia numerosa. Todos los hermanos iban un poco a su aire. Él era el mayor y siempre había tenido una relación muy especial con su hermano pequeño. Sin embargo, este se había distanciado mucho de él y del resto de su familia a causa de su pareja.

La incomunicación con él era total. Manuel había intentado hablar con su hermano, acercarse de algún modo, pero todos sus intentos habían sido en vano.

Este caso se produce con mucha frecuencia y refleja una realidad muy difícil y dolorosa.

Hay personas que, al unirse sentimentalmente con otras, parece que dejan de ser las mismas, que hablan por boca del otro. Resulta muy difícil que reconozcan su transformación y que admitan su cambio.

Es necesario tener inteligencia emocional para hacer bien esta labor.

El hermano de Manuel está enamorado, seducido por otra persona; piensa que lo que esta dice siempre es lo correcto, y cualquier ataque contra ella es como si fuera dirigido contra él mismo.

En consecuencia, y como principio fundamental, lo primero que hay que hacer es no atacar a esa otra persona. Si se va contra ella, el hermano de Manuel la defenderá y se separará aún más de la familia, que ahora es para él mucho menos importante que esa persona con la que convive. Además, en el fondo sabe que a ellos los tiene más seguros.

Para acercarse a él lo mejor es interesarse por esa persona por la que está tan seducido.

Hay que «acercarse» por el lado más positivo, aunque su pareja sea terrible. Que no piense que estamos en contra de ella o que nos cae mal. También es importante buscar momentos para estar a solas con él, hablar y disfrutar de su compañía.

Poco a poco, sus defensas bajarán y, aunque es posible que su mujer sea muy acaparadora, entonces podrá ver que sigue disfrutando con su familia y que no tiene sentido renunciar a ella. Pero lo conseguiremos por la vía del acercamiento y del afecto, nunca por la del reproche o la imposición.

El caso de Alejandra

Cuando Alejandra llamó a Te doy mi palabra, hacía dos años que su hijo había muerto en un accidente.

Un mes después, también perdió a la mayor de sus cuatro hermanas.

Su sobrina, de cuarenta y cuatro años, hija de esta, era muy manipuladora y consiguió poner en su contra y en contra de una de sus hermanas a otras dos hermanas. La mala suerte quiso que una de estas últimas, por un atragantamiento, muriera tras unos días en coma.

Alejandra tenía la espina clavada de que no pudo despedirse de ella. Además, tanto ella como su hermana, con la que mantenía buena relación, no sabían cómo actuar con su sobrina y con la otra hermana, que, para colmo, sufría pérdida de memoria.

Todas estas situaciones que cuenta Alejandra han dejado importantes marcas en su vida.

Las personas como su sobrina condicionan la existencia de aquellos que las rodean. Con su actuación consigue una atención especial.

Lo mejor es intentar alejarse un poco de ella, olvidar lo que dice y lo que hace.

Recordemos que una persona manipuladora es muy hábil y tiene muchos más recursos que la que es honesta y sincera de verdad, y por ello no conviene atacarla directamente.

Aquí nuestra protagonista necesita distanciarse emocionalmente de su sobrina.

Por otra parte, Alejandra podría intentar acercarse a esa otra hermana con la que ha discutido y decirle que necesita mostrarle lo mucho que la quiere todas las veces que no se lo pudo decir la que falleció recientemente. Pero sin discutir con ella. Tendrá que ver qué es lo que pueden hacer juntas, lo que las une y no lo que las separa. Tendrá que llegar a ella con los sentimientos y los afectos.

CUIDANDO DE NUESTROS MAYORES

Según datos del IMSERSO de abril de 2010, más de un millón de familias españolas cuidan de sus mayores, y solo uno de cada cinco ancianos está internado en una institución. Pero también hay familias que se desentienden de ellos cuando estos no pueden valerse por sí mismos.

Cuando a los hijos no se les educa en valores, se les da todo y no tienen que esforzarse por nada, llega un momento que no valoran los sacrificios que sus padres han hecho por ellos. Es como si tuvieran derecho a todo lo que han recibido. De repente, los padres se convierten en un estorbo en sus vidas, no tienen tiempo para cuidarlos o no tienen espacio en sus casas.

Hasta cierto punto, puede entenderse que sea complicado conciliar el ritmo de trabajo actual con el cuidado de una persona mayor. Tampoco muchos hijos pueden permitirse contratar a una persona que cuide a su padre o a su madre. Esa es una cuestión comprensible, pero otra cosa muy diferente es que cada vez acudan a las consultas más mayores que se han visto sometidos a abusos por parte de sus familiares, principalmente abusos psicológicos e incluso económicos.

Muchos de ellos llegan con una depresión enorme. Si les miras a los ojos adviertes una gran tristeza, una especie de desamor que están viviendo y sufriendo en la recta final de sus vidas.

También es habitual ver a personas mayores que han estado toda la vida trabajando y ahora se encuentran en la miseria porque tienen un hijo, un nieto o un sobrino canalla que está viviendo a su costa, que incluso les ha hecho vender la casa para internarlos después en una residencia.

Curiosamente, estas situaciones se dan menos en las familias más humildes. Hay gente con muchísimo dinero que manda a sus mayores a un centro y se queda con todo su patrimonio. Incluso algunos hijos llevan a sus padres a la consulta en un intento por incapacitarles para así poder disponer de todos sus bienes.

Estos ancianos nunca echan la culpa a sus hijos de estas situaciones. Aseguran que es la nuera, el yerno o los nietos quienes les tratan mal. El argumento que suelen esgrimir para proteger a sus hijos es que estos no tienen valor para defenderles. Pero ¿cómo puede ser esto posible? Hay gente que, simplemente, no les permite ser mayores.

El caso de Pedro

El hermano de Pedro tenía cincuenta años, cobraba una pensión de seiscientos euros por una incapacidad permanente y vivía con su madre, de ochenta y dos años. Él maltrataba a su madre y a su tía, pero ellas no querían denunciarlo. Les daba muchísimo miedo la reacción de él. Pero cada día la situación se iba tornando más crítica. Incluso en varias ocasiones tuvieron que llamar a la policía para que interviniera.

Pero si la familia no le denunciaba, la ley no podía hacer nada. Cuando intentaban denunciar, su madre no quería porque temía que lo metieran en la cárcel. Pedro había intentado convencer a su madre para que se fuera con él a vivir, pero ella se negaba.

Tampoco podían hablar con él porque se ponía agresivo, les amenazaba y no hacía caso de ningún razonamiento. Pedro llamó a Te doy mi palabra para pedir nuestro consejo ante su difícil situación.

El caso de la familia de Pedro es un auténtico suplicio. Cuando sucede algo así no hay más remedio que ponerlo en conocimiento de las autoridades para que estas tomen medidas, aunque las personas agredidas se resistan a ello. No se trata tanto de que le metan en la cárcel, porque lo que seguro que necesita el hermano de Pedro es un tratamiento psiquiátrico y psicológico. Es un auténtico enfermo que no controla su agresividad. Ante algo así no hay que mirar a otro lado, porque puede llegar un día en que ocurra algo realmente grave.

En el otro extremo de la balanza se encuentran esas familias que sí se ocupan de sus mayores, ya estén estos enfermos, discapacitados o dependientes en algún sentido. Incluso algunas de estas personas dejan sus trabajos, su vida, para dedicarse a ellos en cuerpo y alma. Se trata de una labor silenciosa y difícil que, hasta que no se aprobó la Ley de Dependencia, no se contemplaba como un trabajo.

Son personas que de forma absolutamente generosa renuncian a muchas parcelas de sus vidas para dedicarse por entero al cuidado de los suyos. Pero son personas que también sufren crisis y malos momentos y que, por desgracia, no tienen con quién compartir sus problemas. Porque, ¿quién cuida al cuidador?

Estas personas están tan volcadas en su tarea que ni siquiera tienen tiempo para cuidarse a sí mismas. Algunas de ellas pasan las veinticuatro horas del día dedicadas a atender a su familiar.

Por mi consulta pasan muchas de ellas. Llegan hundidas, sin fuerzas, sin esperanzas de que su situación mejore. Algunas incluso nos manifiestan su culpabilidad y se sienten malvados porque en ocasiones desean la muerte del familiar al que cuidan.

Pero este no es en absoluto un rasgo de maldad, porque llega un momento en el que no se puede más. Es ahí, cuando se está en el límite, cuando surge el «síndrome del cuidador». Primero se refleja en el nivel físico: dificultad para dormir, cansancio generalizado, dolor de cabeza, molestias articulares, etc., pero, sobre todo, produce una serie de dolencias psicológicas, como tristeza, ansiedad, apatía, desánimo, desesperación, lo que a veces se traduce incluso en algunas conductas cargadas de agresividad cuando ya no pueden más.

Además, están viendo cómo un ser querido se va deteriorando, lo que puede dar lugar a una sensación de responsabilidad porque el enfermo no termina de sanar o de salir adelante. Parece que el resto de la vida del cuidador ha desaparecido, lo que puede provocar problemas en sus relaciones sociales. Deja de ver a los amigos, de desarrollar todo tipo de actividades de ocio... En definitiva, deja de hacer todo aquello que no está relacionado con el cuidado de esa persona. En muchos casos hay que añadir a estas

dificultades un factor económico, ya sea por el enorme gasto que implica cuidar de un anciano dependiente o porque se han visto obligados a dejar el trabajo fuera de casa.

Los centros de día pueden ser un gran apoyo en estas situaciones, por lo que hay que trabajar para que proliferen. Para el anciano es un alivio importante asistir a uno de ellos. Allí puede relacionarse con otras personas, hablar con ellas, sale de casa, se distrae, etc., y para los cuidadores es la única posibilidad de respirar un poco y vivir. Incluso, en el caso de personas muy dependientes, es mejor para todos que estén en una residencia que en casa de la familia.

El caso de Catalina

Catalina llamó a Te doy mi palabra y nos contó su caso: había cuidado de su padre, que padeció Alzheimer durante diez años, hasta que murió hacía apenas un año.

Ella, al principio, no quería creer que tuviera esta enfermedad. Después se dio cuenta de que el Alzheimer involucraba a toda la familia. Todos tenían que estar pendientes del enfermo y nunca podían dejarle solo, por lo que se turnaba con su marido para hacer guardias por la noche.

Todo esto terminó dañándola psicológicamente. Además, poco tiempo después de morir su padre, Catalina sufrió también la muerte de su marido, lo que supuso un golpe aún más duro.

Deberían existir vías para preparar a familias como la de Catalina ante una situación tan difícil como esta. Una enfermedad como el Alzheimer altera todo a su alrededor y puede desencadenar situaciones dramáticas, pues en ocasiones estos enfermos se vuelven muy agresivos. Hay unas alteraciones conductuales propias de la enfermedad ante las cuales los demás no saben cómo actuar.

Puede llegar un momento en que las personas que sufren Alzheimer tienen que ser internadas en una institución, porque en casa ya no se las puede atender. Los que cuidan de un enfermo de estas características terminan desbordados. Para ellos es una muerte constante y diaria, y no se merecen ver a un ser querido en estas condiciones ni quedarse con ese recuerdo de él.

Algunas veces, cuando se lleva a estos enfermos a una de estas instituciones, se puede experimentar un sentimiento de culpa ante la idea de que se les está abandonando, de que se les está fallando de alguna manera o de que no se está a la altura de las circunstancias.

Este sentimiento, aunque comprensible, está absolutamente injustificado. Hay personas que sufren tal grado de dependencia que necesitan ser atendidas por profesionales. Estarán mejor ellos y también lo estarán sus familiares, que, de esa manera, recuperarán la alegría de vivir, eliminarán el estrés de una situación insoportable, e, incluso, verán que su relación con el familiar enfermo o el dependiente mejora, pues en los momentos que pasen con él podrán disfrutar de la compañía mutua sin las preocupaciones ni las tensiones derivadas del cuidado en el domicilio.

LA FAMILIA POLÍTICA

El trato con la familia política puede resultar muy complicado. Entre los familiares de la pareja a veces existe una carga negativa de unos hacia otros que puede llegar a expresarse a través de dardos con la palabra o discusiones sin importancia que enrarecen el ambiente. En este sentido, parece que a la suegra siempre le toca el peor papel.

Muchas parejas jóvenes tienen por costumbre ir un día del fin de semana a casa de los padres de uno, y otro día a los del otro, lo que termina convirtiéndose en un ritual monótono y, a veces, en un auténtico drama. Para evitarlo, se puede hacer un pacto con la pareja. Si hay que ir a casa de la familia de uno u otro, y si la relación no es especialmente fluida, puede ser la pareja la que tome la iniciativa de las conversaciones. De ese modo, estas no se centrarán en el resto de los miembros de la familia ni saldrán a relucir los temas que llevan a los conflictos. Si esta estrategia no funciona, se puede comunicar a las respectivas familias que durante una temporada no se hará ninguna visita. Así se evitarán discusiones y malos momentos.

Hay otras parejas en las que es uno de los miembros el que pone al otro en contra de su propia familia. Quien hace esto es alguien inmaduro, con una actitud infantil, y eso termina pasándole factura. Las personas maduras tienen el equilibrio necesario para superar este tipo de situaciones.

El caso de Manuela

Manuela llamó a Te doy mi palabra y nos contó que su nuera llevaba quince años haciéndole la vida imposible. Ella se volvía loca intentando averiguar el motivo, pero la realidad era que no existía una respuesta a esa animadversión.

Manuela se lo había preguntado en varias ocasiones, pero nunca obtuvo una aclaración.

Además, ella había criado a sus nietos, pero su nuera les prohibía que fueran a visitarla, e incluso en una ocasión echó a Manuela, de su casa cuando fue a verlos.

Las malas personas existen; son aquellas que disfrutan haciendo mal a los demás, a la gente que tienen más cerca, a aquellos que, por alguna razón, piensan que lo van a tolerar. En el caso de Manuela, su hijo y sus nietos son esa razón.

Lo único que puede hacer Manuela, o cualquiera que se encuentre en un caso similar, es intentar que llegue un momento en el que su nuera no piense que puede decir o hacer cualquier cosa sin que nada ocurra. No hay que poner la otra mejilla constantemente para que nos vuelvan a dar una bofetada.

Cuando una persona como la nuera de Manuela entra en esos estados de agresividad, lo mejor es ignorarla por completo. Es imposible razonar con ella porque no lo va a hacer, ni preguntar qué le pasa porque va a estar encantada de ver que estamos sufriendo. Hay que tomar distancia, los nietos volverán a ver a su abuela tarde o

temprano, pero, sobre todo, no debemos permitir que nos den golpes que podemos evitar. No hay que intentar cambiar a estas personas, pero sí fortalecernos nosotros para evitar que nos hagan daño.

CONCLUSIONES

- La solidez de los vínculos del pasado se encuentra condicionada por la calidad de los vínculos familiares que todos hemos tenido.
- Hay que ser persona por encima de todo. Si la existencia se basa en *tener* en lugar de en *ser*, uno suele alejar de su lado a las personas más importantes de su vida.
- Todo el mundo debería sentir algo tan claro y tan básico como un poco de humanidad y de sensibilidad para cuidar de nuestros mayores. Los abuelos necesitan ser tenidos en cuenta. Ellos han sido los que nos dieron la vida. Es una manera de devolver una parte de lo mucho que les debemos.

6

EL TRABAJO Y EL ENTORNO LABORAL

Resulta interesante recordar que dedicamos la mayor parte de nuestra vida al trabajo: diariamente, un 66% del tiempo lo pasamos trabajando.

El trabajo condiciona nuestra existencia mucho más de lo que pensamos. Pasamos más horas con nuestros compañeros de trabajo, a los que no hemos elegido, que con las personas de la propia familia o con los amigos.

Pero, ¿dedicamos suficiente tiempo a reflexionar sobre cómo estar lo mejor posible en nuestro ambiente laboral? No. La respuesta es clara y tajante, como demuestran las innumerables personas que se quejan por este tema: el tipo de trabajo, los compañeros, la valoración de los superiores, las situaciones complicadas o los problemas que hay que resolver, la conciliación de la vida laboral y la profesional, el estrés que todo esto genera... Realmente, el trabajo puede complicarnos la vida, y mucho.

En un estudio que hicimos en nuestra consulta, sobre una población de 1.509 personas, vimos que muchos casos de ansiedad, depresión o desorientación vital, tanto en hombres como en mujeres, tienen su origen fundamental en el trabajo.

Igualmente, un gran número de problemas relacionados con la pareja están originados por este tema.

No podemos dejar al azar nuestra vida profesional. Hay que tener claves fiables que nos permitan optimizar nuestras tareas laborales para lograr un equilibrio en nuestras vidas.

Debemos ser muy conscientes de lo importante que es trabajar en algo que nos guste y nos motive. Es necesario actuar con anticipación para alcanzar el bienestar profesional y laboral. En este sentido, la inteligencia emocional es vital. Por ello, antes de decidarnos por estudiar una cosa o decantarnos por una profesión, es importante conocer la realidad con la que luego nos vamos a encontrar.

Hay muchas personas que, al terminar sus estudios, se vienen abajo porque el mundo empresarial o el trabajo que les toca desempeñar no tienen nada que ver con las expectativas que se habían forjado mientras se preparaban. Por eso es conveniente saber bien cuál es la realidad laboral, para ver si encajamos verdaderamente en ese perfil o si es mejor plantearnos una realidad diferente.

EL EQUILIBRIO DEL LÍDER

Uno de los problemas que existen en el entorno laboral tiene mucho que ver con los equipos directivos. Hoy día, el concepto tradicional del jefe con mucho estatus y poder, esa persona a la que no había más remedio que obedecer, se ha sustituido por el liderazgo basado en la autoridad, la clásica *autoritas*.

El líder tiene que conseguir motivar, animar, estimular a sus colaboradores para que tengan iniciativa y puedan hacer cosas por ellos mismos.

Sin embargo, en España tenemos muchos jefes y pocos líderes. Por regla general, a la persona que desempeña bien su trabajo la suelen ascender a jefe, y ahí muchas veces empieza el problema, porque con frecuencia se pierde un buen trabajador y se gana un mal jefe. En realidad, es muy difícil ser jefe, pues nadie nace enseñado.

Tengo una anécdota que contar relacionada con este tema que me atañe personalmente: en una ocasión, con apenas veintitrés años, me tocó ser jefa de un grupo de personas que tenían mucha más ciencia y experiencia que yo y, de repente, me encontré muy perdida. Me di cuenta de que dirigir era algo muy complicado. Recuerdo que un director general que yo tuve una vez me dijo: «María Jesús, esta es la peor época del mundo para ser jefe de algo. Antes, a la persona que era jefe la obedecían sin más. Hoy los jefes, en multitud de ocasiones, lo pasan francamente mal, la gente no obedece porque sí y hay que motivarla y estimularla. El prestigio hay que ganárselo. Al final, muchas veces ser jefe hoy significa trabajar más que tus colaboradores, vivir peor, tener menos tiempo para ti y responder de los problemas y complicaciones que otros han causado».

El empleado, por otro lado, debe desempeñar bien su labor, porque eso le hace sentirse bien.

El bienestar y la seguridad en uno mismo tienen que depender de nuestra propia valoración personal y no de la «palmadita en la espalda» que nos dé o nos niegue nuestro jefe.

En ocasiones, muchos problemas surgen porque, en los trabajos, se confunde la relación profesional con la personal. El jefe puede ser una persona muy cercana, pero tiene una responsabilidad y un nivel de exigencia que ha de seguir imponiendo.

Lo que hoy importa es el liderazgo. Un jefe que no es líder está condenado a fracasar tarde o temprano. Su labor es muy sutil y abarca muchos ámbitos. Tiene que tener en cuenta a los trabajadores, darles el protagonismo necesario, reconocerles el trabajo realizado, motivarles, etc.

En realidad, es muy difícil ser jefe. El equilibrio emocional que se pide para esta posición es infinitamente mayor que el de un puesto de menor categoría. La capacidad de creación tiene que ser muy grande, así como la seguridad en sí mismo que se debe mostrar a la hora de tomar decisiones.

Una de las cosas que más se trabajan desde la inteligencia emocional es que el buen jefe tiene que conocerse bien a sí mismo, además de conocer a sus colaboradores, saber cómo motivarles e infundirles credibilidad y entusiasmo, y hacerles sentirse el mejor equipo del mundo. Esta tarea no es sencilla, porque al jefe también se le exige mucho en ese aspecto.

El caso de Carlos

Con cuarenta y siete años, Carlos disfrutaba de una vida bastante agradable y plena. Estaba felizmente casado, tenía dos hijos estupendos y un trabajo estable que le proporcionaba un estatus que le permitía vivir bien. Pero la crisis económica tocó de lleno a su empresa y le puso en una situación delicada.

La firma cambió varias veces de dueño y él era un mando intermedio de la organización, con unas veinte personas a su cargo.

Los distintos cambios de la directiva le hicieron sentirse desplazado. Cada día notaba que ya no contaba para la toma de decisiones.

Todo esto empezó a afectar a la relación con su mujer, que no entendía el mutismo y la falta de interés de su marido.

Tampoco ayudaba mucho el hecho de tener un hijo adolescente en su etapa más rebelde.

El resultado fue que Carlos iba perdiendo cada vez más la motivación y la seguridad en sí mismo. Sentía como si todo el mundo le utilizara. Finalmente, esta situación le generó un gran estrés que le provocó una depresión. Esto hizo que nos llamara al programa Te doy mi palabra, de Isabel Gemio.

Los psicólogos solemos decir que el salario más importante es el emocional, y dentro del salario emocional es vital sentirse valorado y reconocido en el propio trabajo, así como pensar que cuentan con nosotros para la toma de decisiones.

Carlos tiene la sensación de que le utilizan, siente que no se le tiene en cuenta y que realmente podría aportar mucho más a la empresa.

Él empleaba todas las horas que su trabajo requería, porque pensaba que era parte importante de su vida. Al dejar de sentirse así, dejó de estar motivado y no consiguió adaptarse.

Lo primero que debe hacer Carlos es interiorizar todo lo que le está ocurriendo.

Tiene que intentar sentirse bien porque sabe que es un buen líder y que hace bien su trabajo. Eso es lo que le tiene que servir para volver a recuperar la motivación.

En la empresa seguro que primarán el aumento de la productividad y el cumplimiento de los objetivos, y, sin duda, intentarán reducir el número de personas en plantilla.

Si Carlos contara a sus superiores lo que siente, angustiado por la actual situación, es muy probable que le contestaran que la empresa ahora es totalmente diferente. Esto le provocaría más insatisfacción y desmotivación, lo que afectaría mucho a su actividad y

rendimiento laboral.

Tenemos que sentirnos bien en el trabajo, sea cual sea la función que desempeñemos.

No tenemos que amargarnos, aunque tengamos la certeza de que no nos consideran como a nosotros nos gustaría. Si no actuamos así, estaremos en manos de los demás, de lo que los otros piensen, y eso no lo podemos permitir. Además, esto podría ser aprovechado por algún jefe o algún compañero que podría sentirse satisfecho haciendo que lo pasemos mal. A algunas personas la sensación de abuso de poder sobre los demás les gusta y les estimula. Es tremendamente triste, pero es así.

Es interesante tener en cuenta que estas situaciones de crisis en las empresas normalmente encierran oportunidades.

Seguro que Carlos, pasado un tiempo y cuando trabaje en otra empresa, donde sí le valoren como merece, pensará que fue muy positivo lo que vivió.

En el mundo profesional, nuestro valor aumenta cuando nuestra actitud es positiva, nos relacionamos bien con los demás y no nos desanimamos ante los contratiempos de la vida.

Finalmente, Carlos aprenderá a reforzarse a sí mismo, a animarse constantemente y de manera muy especial en los momentos bajos, a fortalecerse ante la actuación de los demás, para conseguir que su bienestar no dependa de lo que hacen en su empresa, sino de lo que él realiza cada día, de su actitud y de su profesionalidad.

EL ACOSO LABORAL

El *mobbing*, o acoso laboral, es un término que, por desgracia, se está introduciendo cada vez más en nuestro lenguaje cotidiano. Hace unos veinte años eran muy pocas las personas que acudían a la consulta con problemas de acoso en el trabajo, pero en la actualidad ha habido un cambio sociológico importante y ya son un porcentaje impactante; además, tanto los hombres como las mujeres sufren esta situación.

Entre las diferentes profesiones, hay que destacar a los profesores: muchos vienen a la consulta debido a problemas de acoso, y no tanto por sus superiores o sus compañeros, sino por los propios alumnos.

El acoso laboral causa un impacto negativo en la vida profesional y personal de quienes lo sufren, trayendo consigo consecuencias tanto psicológicas como físicas.

Normalmente, los acosados suelen ser personas que tienen una mayor probabilidad de ser envidiadas debido a sus propias características personales, o bien son personas que presentan un mayor grado de ingenuidad y que no saben de qué modo hacer frente a la manipulación que están sufriendo.

Según las estadísticas, el acoso se distribuye de la manera siguiente:

- Un 70%, de jefes a subordinados.
- Un 20%, de compañeros del mismo nivel.
- Un 7%, contra el jefe.
- Un 3%, de personas ajenas a la empresa (alumnos, clientes, pacientes, etc.).

Iñaki Piñuel ha sido el psicólogo que más ha trabajado en esta línea en España. Él explica muy claramente que se produce acoso «cuando hay un deliberado y continuado maltrato a un trabajador por una o varias personas que se comportan con él cruelmente con vistas a su aniquilación psicológica, incluso a obtener que salga del puesto de trabajo». Esto se produce siempre mediante procedimientos ilegales o ilícitos, ajenos a un trato respetuoso, humanitario, y que atentan contra la dignidad del trabajador. Además, cuanto más débil ven a la víctima, más suelen insistir en el trato vejatorio.

El caso de Pilar

Cuando Pilar nos llamó a Te doy mi palabra, nos contó que tenía la sensación de que sus compañeros de trabajo, unas diez personas, la estaban dando de lado. No es que se metieran con ella ni le hicieran nada malo; simplemente la ignoraban y dejaban de contar con ella para cosas como ir a tomar café, a comer, a compartir las conversaciones en las que todos participaban...

Tal era la situación que había pensado en cambiarse de puesto de trabajo, porque no dejaba de darle vueltas a la cabeza y pensaba que no le había hecho mal a nadie.

En una ocasión, le preguntó a uno de ellos qué les pasaba con ella, que les notaba

raros, pero su compañero le contestó que eran imaginaciones suyas y que no les ocurría nada.

Pero Pilar estaba sufriendo porque, aunque se trataba de algo muy sutil, no creía que ella se lo estuviera inventando, sino que sucedía de verdad.

Cuando las personas van a la consulta porque tienen problemas en el trabajo suele ser porque viven situaciones complicadas con los compañeros como las que estaba viviendo Pilar. En esas ocasiones hay que detenerse a reflexionar para ver por qué las personas del entorno próximo mantienen de algún modo una postura común.

Cambiarse de trabajo no es la solución, porque cuando hacemos esto ante la mínima dificultad lo que aprendemos es a huir ante una situación parecida. La gente no ignora a una persona en el trabajo si da la sensación de que es agradable, una buena compañera, que trabaja bien... Así que lo mejor es que Pilar se esfuerce en esa línea. Deberá ver qué puede hacer para tener una mejor relación, qué es lo que se supone que puede aportar en el trabajo para ayudar a los demás, en qué puede colaborar.

Si después de hacer esto se queda con la sensación de que no puede estar en mejor disposición, tampoco es conveniente que se deje machacar: no vamos a trabajar para sufrir ni para que otros nos hagan sufrir.

Nada ni nadie puede pagar nuestro sufrimiento.

El perfil del acosador

Aunque nos parezca extraño, la realidad es que hay personas que se sienten bien «machacando» a la gente.

Desgraciadamente, como ya hemos comentado, en el mundo hay también malas personas.

El perfil de los acosadores suele ser bastante claro:

- Son personas que mienten de manera compulsiva.
- Tienen una gran capacidad de manipulación y distorsión de la realidad.
- Suelen ser muy inseguros y agresivos, a veces incluso frustrados, lo que levanta en ellos muchos celos y envidias profesionales.
- Su comportamiento muestra una ausencia total de modales y de educación.
- Pueden tener una doble personalidad, resultar encantadores con sus superiores, y maltratadores con las personas que dependen de ellos.
- Sufren una ausencia total de empatía: son incapaces de escuchar al otro.
- Suelen tener falta de criterio personal.
- Son tremendamente oportunistas.
- Se muestran muy autoritarios y rígidos.
- Su carácter es indeciso e inseguro y suelen ser personas muy narcisistas.
- No saben trabajar en equipo.

- Siempre tienen que quedar por encima de los demás.

Existe una sentencia del Juzgado de lo Penal número 1 de Jaén, de septiembre de 2006, que considera el acoso psicológico como un delito penal. Seguro que esta sentencia supondrá un gran avance porque habrá muchas personas que se lo pensarán dos veces cuando vean que sus actos ya no quedan impunes.

Cómo afecta el acoso

Cada día se denuncian más este tipo de hechos, pero suele ser en casos en los que el trabajador ha decidido que se marcha de la empresa porque ya no puede más. Es algo absolutamente normal, puesto que la persona que sufre acoso laboral no va a continuar trabajando con ese jefe al que está denunciando y que le hacía la vida imposible. Las personas que deciden dar ese paso muchas veces sufren un auténtico calvario, porque desde que el trabajador denuncia hasta que se dicta una sentencia pueden pasar meses, incluso años.

Por tanto, es muy importante que a la persona que está sufriendo acoso se le proporcionen recursos para que lo pueda superar y pueda vivir esa situación de la mejor manera posible. A veces, la gente que denuncia se siente incluso más sola, porque se le hace un vacío alrededor.

En estos casos, el miedo es un factor clave, porque cuando alguien es capaz de abusar de su autoridad ante un trabajador y tener conductas absolutamente vejatorias con él, los demás compañeros, automáticamente, piensan que si apoyan al acosado, el acosador puede ir también a por ellos. Desgraciadamente, se produce una situación de falta de compañerismo; a estas personas incluso se les prohíbe hablar con otros compañeros, no se responde a sus preguntas, se instiga a los demás en su contra, etc., y llega un momento en que se sienten aisladas, porque aunque tienen el apoyo y el reconocimiento de sus compañeros en el plano personal, no lo encuentran a nivel público, que es lo que ellos más podrían necesitar en ese momento.

Esta situación tan compleja puede generar depresión, ansiedad, trastornos del sueño, sentimientos de minusvalía, baja autoestima... El acoso produce en las personas acosadas una importante desestructuración del sistema nervioso, llegando a afectar al sistema hormonal. Pocos padecimientos son más duros que el sufrimiento psicológico que siente una persona ante la impotencia que experimenta a causa de ese maltrato.

El caso de Marta

Marta trabajaba impartiendo cursos a los empleados de una gran empresa. Tenía un trabajo que la llenaba a todos los niveles y que le gustaba mucho. Le encantaba la

enseñanza; era su vocación.

Pero su jefe, casi desde que llegó a ese departamento después de pasar por diferentes puestos en la empresa, en la que llevaba veinte años, practicaba mobbing contra ella: injurias, provocaciones, amenazas, gritos...

Echar por tierra su trabajo era la tónica habitual del día a día. No obstante, ella no quería denunciar. Pesaba más el hecho de mantener su trabajo que el disgusto ante el trato recibido. El miedo le impedía dar un paso hacia delante y también le preocupaba la posibilidad de perjudicar a la empresa. Ante esta situación, Marta decidió llamarnos a Te doy mi palabra para pedirnos consejo.

Marta llevaba muchos años en la empresa y sentía el reconocimiento de su labor. Ella no quería denunciar por no manchar el buen nombre de su empresa, y eso es absolutamente respetable. Pero es importante tener presente que lo que peor sienta a las personas maltratadoras es que nadie les haga caso. Por eso, ante una situación como esta, en la que la persona ya no puede más, es fundamental acudir a un superior y decirle con claridad lo que está ocurriendo.

Pero la postura que debía mantener con el acosador era muy clara. Al acosador hay que ignorarlo. Si cuando ataca verbalmente siente que no se le hace caso y la persona atacada mira hacia otro lado, es probable que deje de presionar. Es triste, pero si se actúa de ese modo, seguramente se olvidará de nosotros y la tomará con otra persona.

En la cabeza y en el corazón de Marta debería prevalecer más el afecto que le tenían las personas de la empresa y la motivación hacia su trabajo que la actitud de su jefe actual. Ella sabía muy bien lo que valía. En ningún momento debía permitir que lo que él dijera la afectara emocionalmente.

El caso de Alberto

Alberto trabajó durante casi siete años en una empresa de envío de dinero. Era un empleo que le gustaba muchísimo, pero tenía un gran problema: se sentía vigilado por su jefe y por la encargada, que les grababan todos los días y luego veían las imágenes y escuchaban todo lo que hablaban él y sus compañeros durante sus horas de trabajo. Se trataba de un abuso muy fuerte.

Durante los siete años que trabajó en esa empresa pasaron por ella más de treinta empleados y él también se terminó marchando. Pero este tiempo le dejó una carga enorme; le cambió hasta el carácter. Esta circunstancia ha condicionado su presente hasta el punto de que ahora, en cualquier trabajo que desempeñe no aguanta ni la más mínima insinuación y reacciona de manera brusca a la primera, sin poder controlarse. Alberto nos llamó a Te doy mi palabra y nos pidió consejo ante la difícil situación en la que se encontraba.

Hacía tiempo que Alberto ya no trabajaba en aquella empresa, pero los recuerdos de

su paso por ella le seguían obsesionando y estaban condicionando su presente.

Alberto tenía que analizar esos pensamientos e intentar sustituirlos por frases como: «Ya me marché», «Ya lo he superado», etc. La verbalización es fundamental para superar un problema de este tipo porque, de otro modo, toda esta gente que durante una etapa de su vida laboral estuvo machacándole condicionaría el resto de su carrera. Alberto no podía permitir que esto ocurriera, porque, al final, habría ganado el acosador.

En los casos de acoso, los psicólogos trabajamos mucho la asertividad. Es fundamental que las personas que sufren las agresiones modifiquen su conducta para intentar no someterse a la voluntad de los demás.

Se trata de hacer frente al acosador para vencerle en su terreno. Ante la primera provocación, lo importante es no reaccionar y mostrar una total y absoluta indiferencia.

En cualquier caso, a Alberto le vendría muy bien trabajar su autocontrol emocional. Es algo que con ayuda de un psicólogo experto puede conseguir en pocas sesiones, y una vez logrado le dará la independencia y la estabilidad emocional que ahora no tiene.

LOS COMPAÑEROS «TREPAS»

La vida no siempre es fácil. Pero, ¿qué quiere decir «fácil» o «difícil»? Fácil es aquello que no cuesta esfuerzo alguno, aquello que no nos obliga a enfrentarnos con obstáculos para intentar salvarlos, lo que no nos hace estar en tensión. Lo que habitualmente llamamos dificultades o problemas no son más que los cimientos de los que está hecha la vida y con los que nos construimos también a nosotros mismos. Pero esto no siempre resulta sencillo de asimilar, puesto que trabajamos sin planos y nos vemos obligados a improvisar.

Si todo fuera fácil no seríamos felices. La felicidad nunca está en las cosas fáciles, sino en aquello que nos supone un reto, o, más bien, en el camino, en el esfuerzo que se lleva a cabo hasta que consigues tu objetivo. Cuando la alcanzas, tu meta ya no te hace tan feliz y necesitas buscarte otra. A veces, lo que más cuesta es lo que más satisfacción te produce.

¿Quién no conoce los problemas en el lugar de trabajo? ¿Quién no se ha encontrado alguna vez con el compañero «tropa» que siembra en uno el desaliento, la rabia y la duda? Luchar contra el «tropa» no es fácil; no se dejan desenmascarar fácilmente, suelen carecer de escrúpulos, por lo que apelar a lo justo es inútil. Los «trepas» son expertos tejedores de redes de las que es difícil escapar.

¿Cómo evitar que un «tropa» nos amargue la vida?

Lo primero que hay que conocer es su modo de actuación, porque son muy sutiles y en una primera fase saben muy bien a quién quieren conquistar. Sabiendo cómo actúan, podremos defendernos de ellos.

- En una primera fase, el «tropa» se acerca a una persona si piensa que esta le va a ser útil para algo, e intenta ganarse su confianza, halagándola muchísimo, haciéndole la pelota y siendo sumamente hipócrita.
- Se suele acercar a las personas más sensibles.
- Después comenzará a hablar mal de algunos de los compañeros y, por supuesto, del jefe.
- Mentirá sobre algunos sucesos para justificar sus conductas.
- Intentará llegar a la parte más sensible de la otra persona, a la más humana, con todo tipo de historias terribles relacionadas con su pasado o con los anteriores trabajos en los que estuvo.
- Pedirá favores o determinada información que tiene su compañero o compañera para que le haga partícipe de sus tareas.
- Tendrá un interés desmedido por ver al jefe con cualquier excusa.
- El «tropa» siempre es perseverante e insistente.
- Intenta conquistar a las secretarias o ayudantes, a esas personas que le dan acceso a los superiores.

- Se adjudicará trabajos que no ha hecho y se colgará las medallas de los méritos sin ningún pudor.
- Dejará en evidencia a las otras personas, adjudicándoles comentarios que no han hecho.
- Intentará indisponer a los demás contra los que ellos piensan que son sus obstáculos para llegar a lo que quieren.
- Hablará mal de los otros en una fase posterior.
- Cuando piense que ha sacado todo lo posible de una persona, el «trepa» la dejará tirada sin ningún escrúpulo.
- Si en algún momento se convierte en jefe, tratará de manera despiadada a los colaboradores.

Así es como actúan los «trepas». Ante esto, ¿qué se puede hacer?

- Lo primero y más importante es no facilitarles información, porque es lo que un «trepa» utiliza fundamentalmente.
- No hay que contestar a sus preguntas manipuladoras.
- Hay que intentar estrechar la comunicación con aquellas personas con las que intenta que los demás se indispongan.
- Cuestionar por principio lo que nos pueda decir un «trepa».
- No responder nunca a sus provocaciones.
- Ignorarlo, no prestarle atención.
- No dejar que nos interrumpa en el trabajo.
- Decirle «NO» cuando nos pida algo que no le queremos dar, tanto verbal como gestualmente.
- No facilitar la relación con personas de nuestro círculo, pues a veces se pierden grandes amigos por culpa de un «trepa», porque contamina.
- Poner sobre aviso a nuestros compañeros y amigos para que no caigan en sus manos.
- No hacerle comentarios sobre las personas del trabajo.
- Mostrarle nuestro rechazo ante sus actuaciones.

No podemos permitir que un «trepa» nos condicione la vida, pero no hay que ser ingenuo con ellos y pensar que terminará dándose cuenta de la perversión de su conducta.

El caso de Susana

Susana llamó a Te doy mi palabra y nos contó que un familiar muy cercano era un auténtico «trepa». Tenía un buen puesto de trabajo, muy bien remunerado, pero estaba

obsesionado con ser director. Ella le veía totalmente infeliz debido a esa obsesión, pero no podía hacerle ningún comentario al respecto porque, cuando lo hacía, él se mostraba muy agresivo.

Conviene diferenciar entre el «tropa» y el ambicioso. El ambicioso es aquel que está obsesionado por alcanzar lo que quiere; el «tropa», en cambio, es el que quiere llegar a lo máximo y no tiene ningún escrúpulo para alcanzarlo.

El ambicioso, si no sabe canalizar apropiadamente su ambición, es una persona infeliz. Además, suelen ser hombres y mujeres que están muy bien preparados y que piensan demasiado pronto que son mejores que sus jefes.

Siempre están comparándose con sus superiores. No son conscientes de que hay muchas cosas que hay que aprender en el trabajo del día a día y en la relación con los otros, con los jefes y con los compañeros.

EL FANTASMA DEL PARO

La pérdida de empleo suele abordarse desde el punto de vista económico, pero si se analiza desde una perspectiva psicológica, las consecuencias pueden ser absolutamente demoledoras.

Este hecho provoca un mayor impacto en los hombres que en las mujeres, que suelen acudir a la consulta del psicólogo movidas más por problemas afectivos y emocionales. Ellos, en cambio, en un porcentaje altísimo, deciden acudir por diversos temas relacionados con el mundo laboral.

Cuando los hombres se quedan sin trabajo, normalmente sienten un miedo que bloquea su capacidad de respuesta. A partir de ese momento, ven un abismo enorme y se sienten hundidos. Las mujeres, sin embargo, se lo toman con mucha más calma, analizan con tranquilidad distintas posibilidades y, de una manera más proactiva, no se agobian tanto. Ellas buscan siempre una salida práctica y positiva.

El problema de la sociedad española es que los hombres ven la falta de trabajo como un auténtico fracaso, como si se hundiese su vida, en lugar de considerar que se trata de una situación para la que hay que prepararse, porque es normal que les ocurra en algún momento de su vida profesional.

Hay que afrontarlo como un cambio, como una nueva oportunidad. Muchas personas, cuando se quedan en paro, aprovechan para empezar a buscar trabajo en otras áreas, algo que no habrían hecho de haber conservado su empleo.

Al quedarse sin trabajo es muy importante recuperar rápidamente la actividad y no encerrarse en uno mismo ni permanecer en casa todo el día en pijama, pues eso genera una tremenda sensación de dejadez.

Cuando se está en paro, hay que salir y arreglarse cada día, como si fuéramos a trabajar. A eso se le llama seguridad en uno mismo, y cuando alguien tiene seguridad, siempre termina saliendo adelante.

DIME CÓMO ACTÚAS Y TE DIRÉ DE QUÉ FORMA RESUELVES TUS PROBLEMAS

Para enfrentarse a las circunstancias adversas hay dos actitudes y dos formas muy diferentes de reaccionar: podemos ser reactivos o proactivos. La persona reactiva es la que siempre va detrás, la que intenta responder ante los hechos, lo que conlleva un desgaste enorme. Es decir, es la persona que dice: «A ver qué es lo que pasa y cómo reacciono yo». Es una persona que va a ser poco feliz en la vida.

La persona proactiva es la que se adelanta a los acontecimientos y dirige su actividad hacia lo que desea conseguir. Es la que tiene sus propias metas y actúa en función de ellas. Es la persona que llega a controlar su vida.

Desde que somos pequeños nos suelen acostumbrar a ir por detrás de los acontecimientos en lugar de fijar nuestros objetivos y dirigir nuestras energías hacia ellos. Esto es lo que determinará que logremos alcanzar nuestras metas en la vida, o que nos suceda todo lo contrario, que estemos siempre cansados, desbordados y saturados.

El caso de Paula

Cuando llamó al programa Te doy mi palabra, hacía un par de años que Paula había tenido que dejar su ciudad natal para marcharse a otro lugar de España por asuntos laborales.

Las ilusiones del principio pronto se tornaron en decepción, pues aquel trabajo no era como lo esperaba.

La despidieron y, de repente, se encontró sola, en una ciudad extraña, con cincuenta y dos años, sin trabajo, sin seguro de desempleo, sin ni siquiera la familia cerca y viviendo en una habitación alquilada.

Cogió una depresión enorme y, para colmo, debía tres meses de alquiler y la iban a echar a la calle. No sabía cómo afrontar su situación y estaba aterrada.

La solución a cada problema siempre tiene que partir de uno mismo. Es sumamente importante demostrar confianza y capacidad de superación para salir adelante.

A la hora de contratar a alguien siempre escogerán a una persona que tiene buena actitud. Difícilmente se fijarán en aquella que está deprimida o baja de ánimo, porque eso demuestra que en cualquier momento podría derrumbarse.

La edad tampoco tiene por qué frenarnos a la hora de encontrar trabajo. Simplemente, hay que buscar el empleo más adecuado. Existen diferentes ocupaciones que demandan a personas de la edad de Paula porque inspiran una mayor confianza y seriedad. Se trata de trabajos especiales, tales como cuidar niños o personas mayores.

Y aunque se carezca de dinero, salir a la calle a pasear no cuesta nada. También se puede acudir a los servicios sociales, al ayuntamiento, mirar los periódicos en busca de alguna oferta de trabajo, etc. Lo que Paula no debe hacer es quedarse sola en casa y compadecerse de su mala suerte.

Siempre que te quedes en paro, intenta sacar de dentro de ti todo lo que vales. Tú eres el principal valedor de tu vida. Ante las crisis hay dos opciones: luchar o quejarse. Hay que optar siempre por la primera opción. Hay que afrontar la crisis de una forma positiva.

CONCILIACIÓN DE LA VIDA LABORAL Y LA FAMILIAR

España es el país europeo en el que más horas se trabaja y, curiosamente, también es el que menos productividad tiene. Además, se mantienen una serie de costumbres en torno al trabajo que son muy difíciles de cambiar. La mayoría de la gente llega pronto; se suele comenzar entre las ocho y las nueve de la mañana, pero a la hora de salir no hay límite.

También muchas personas se rigen por la política de la presencia, es decir, que si entras a las ocho de la mañana eres un buen trabajador, pero si te marchas a tu casa a las seis de la tarde, aunque hayas tenido una jornada laboral muy productiva, no eres nadie. Y muchas personas pasan demasiadas horas en su puesto de trabajo porque piensan que de ese modo hacen méritos.

Esta situación debería cambiar, y la idea tendría que partir desde la dirección de cada empresa. Nuestra experiencia en el mundo de las empresas nos demuestra que cuando se aplican criterios de racionalización, eficacia y eficiencia en la gestión, se pueden conseguir ahorros en torno al 25% de la jornada laboral, aumentando y mejorando la productividad. Además, se conseguiría disminuir el absentismo, se generaría un mejor clima en la empresa y se elevaría la motivación entre los trabajadores. Está demostrado que cuanto más feliz y mejor se está en el trabajo, más se produce.

Todo es cuestión de organización y de gestión. Por ejemplo, está demostrado que en España el rendimiento es muchísimo mayor por las mañanas que por las tardes. Quizá deberíamos tender hacia jornadas continuadas, más flexibles, para que se produzca la tan necesaria conciliación entre la vida laboral y la profesional.

Al final, todo esto repercutiría en beneficio de las empresas, porque en aquellas que mantienen unos horarios prolongados los empleados se terminan marchando a la menor oportunidad, pues no pueden soportar la presión.

Es bueno que la gente tenga otra vida, que desconecte, que no viva solo para trabajar.

La falta de tiempo para la pareja o para la familia, como consecuencia de las muchas horas que se pasan en el trabajo, es un gran problema para las relaciones personales.

Muchas veces, absorbidos por largas jornadas laborales, no vivimos lo más importante, que son las relaciones humanas.

Uno de los bienes que más necesita la gente es el afecto, y es una de las cosas que menos damos, porque parece que ni siquiera se tiene tiempo.

El que llega de trabajar después de nueve o diez horas se siente agobiado y cansado, y las parejas se resienten porque traen consigo las preocupaciones y los problemas del trabajo.

Las mujeres son las que se llevan la peor parte. Se han convertido en *superwomen* (supermujeres), y a costa de no disponer de un mínimo de tiempo para ellas mismas. Al final eso se paga.

Por otro lado, los jóvenes cada vez se emancipan más tarde y comienzan a trabajar con la sensación de que tienen que darlo todo para asentarse en su puesto de trabajo. Para ser reconocidos, empiezan a adoptar responsabilidades excesivas y parece que

nunca llega el momento de poder parar un poco y tener hijos. En consecuencia, el trabajo también condiciona esta opción vital y, en muchos casos, la limita. Esto se agrava por el reloj biológico, que convierte en una obsesión el hecho de querer tener hijos y puede ocasionar un problema en la pareja.

El caso de Mercedes

Mercedes tenía treinta y ocho años y una hija de cinco. Cuando nació su pequeña, pidió una reducción de jornada en su trabajo para poder compatibilizar mejor su papel de madre con su actividad laboral.

De ocho horas que trabajaba pasó a trabajar cinco, y llegó a un acuerdo con su jefe para hacer siempre el turno de tarde hasta que su hija tuviera tres años y fuera al colegio. Después de mucha negociación, Mercedes consiguió lo que quería, pero desde entonces él la amenazaba y la martirizaba constantemente. Esto le fue generando una inseguridad enorme que repercutió en su vida de pareja. Nos llamó al programa Te doy mi palabra para pedirnos consejo.

Cuando una situación vital no nos va bien tenemos dos opciones: o la cambiamos o la asumimos. El problema fundamental es que el jefe de Mercedes la estaba presionando, por lo que ella debería entrenarse en técnicas de asertividad y empezar a expresar las cosas tal como las siente y las quiere, pero de la forma más adecuada y en el momento oportuno, de manera que pudiera conseguir que no le afectaran las críticas ni los intentos de manipulación de la otra persona.

Si finalmente ella decide dejar el trabajo, lo hará voluntariamente y no por imposición de nadie. Si se dejase manipular, la sensación de fracaso sería enorme.

Cuando una persona se entrena en asertividad se adquiere un control sobre las respuestas y las emociones ante cualquier tipo de comentario. Al otro, además, no se le da ninguna posibilidad de que nos eche nada en cara. De ese modo se desmonta a la gente que manipula. Cuando un jefe manipulador se da cuenta de que, diga lo que diga, no afecta emocionalmente a esa persona, entonces la dejará en paz. Siempre tenemos que tener claro que los demás nunca son responsables de nuestra vida.

El caso de Marcelo

Marcelo llamó al programa Te doy mi palabra, de Isabel Gemio, y nos contó que tenía la sospecha de que su mujer tonteaba con un compañero de trabajo. Para averiguar algo más, decidió registrarse en Facebook, y se hizo pasar por el compañero de su esposa.

Empezó a escribirle mensajes y ella contestaba a todos. Estos fueron subiendo de tono y Marcelo creyó que su mujer se había enamorado de ese perfil ficticio que él había puesto en la red social, creyendo que era su compañero.

Su intención era sacarle información sobre su marido y su vida, pero ella no le ofrecía ninguna pista.

Ahora Marcelo no sabía de qué modo parar esta gran mentira que había creado.

Marcelo se ha metido en una situación muy peligrosa para sacar información a su mujer. Lo que no sabe es hasta dónde podría llegar ella, pues a veces lo único que se persigue con este tipo de aventuras es tener una nueva ilusión, sin dar un paso más allá.

Seguramente, ella está muy ilusionada con esa situación y él se encuentra en una encrucijada complicada. Si le cuenta a su esposa lo que está pasando, difícilmente ella le perdonará.

Lo más conveniente sería ir retirándose poco a poco, dejándole mensajes del tipo: «Me caes muy bien, me encuentro muy a gusto, eres muy agradable...», pero también dejando claro que ella tiene una relación, un marido y unos hijos y que, por tanto, lo mejor es que solo sean amigos.

Se trata de ir enfriando la relación poco a poco, con el peligro de que ella, cuando note que él se aleja, quiera dar un paso adelante y le diga que ya no quiere a su marido porque se ha enamorado. Solamente si hace esto y ve que su esposa pasa por un periodo triste y acusa el golpe, se podrá plantear contárselo.

Pero tiene que tener presente que ella se va a sentir tan ofendida, tan manipulada, tan engañada que deberá estar preparado para su reacción.

Marcelo también debería pensar que, quizá, lo único que busca su mujer es un aliciente en su vida sin llegar a nada más; escapar de la rutina diaria del trabajo, los hijos, la casa. Debe pararse a reflexionar sobre qué es lo que podría hacer para reconquistar a su mujer. Y la información que ha recogido a través del perfil de Facebook sobre lo que quiere, siente o le gusta a su mujer le puede ser de gran utilidad.

¿INFLUYE LA CRISIS EN LAS RELACIONES DE PAREJA?

Como ya hemos comentado en este capítulo, en un estudio realizado hace unos meses en mi consulta y que tomaba como referencia a 1.509 personas que habían acudido por diferentes asuntos, se comprobó que el 25% de los conflictos de pareja tenían su origen en problemas relacionados con el ámbito laboral.

Si en circunstancias normales el trabajo es una fuente de conflicto, en periodos de crisis económica, a los que se añade el miedo o la duda provocados por la inseguridad ante el elevado índice de desempleo, lo laboral se convierte en una espiral que empaña todas las facetas de la vida. Y todo ello afecta principalmente a la pareja, llegando a producir crisis de ansiedad, depresión, adicciones...

El caso de Pedro

Cuando Pedro nos llamó a Te doy mi palabra su situación era muy delicada. Con cuarenta y cinco años, se encontraba muy solo, a pesar de que tenía pareja: había perdido su trabajo y las cosas entre ellos no iban todo lo bien que él deseaba.

La historia se complicó cuando tuvo que desplazarse a Barcelona en busca de empleo y ella se quedó en Andalucía con los hijos que tenía de una relación anterior.

Pedro comenzó a acudir a la consulta de un psiquiatra, pero esto no le ayudó demasiado porque lo que le ofrecía era medicarse, medida que él rechazaba, debido a que en el pasado había sido toxicómano, un submundo del que había salido gracias a la ayuda de unos amigos.

Desde el punto de vista laboral, la edad de Pedro era un problema. En su caso es importante que acuda a un psicólogo que sepa animarle para que busque lo mejor que tiene y a que explote y encauce toda esa fuerza que ha demostrado en otros momentos de tu vida.

Es lo que en psicología se llama proactividad: una actitud en la que la persona asume el control total sobre su propia conducta y sabe cómo conseguir sus objetivos.

El objetivo de Pedro es obtener un trabajo, sentirse bien consigo mismo y no encontrarse solo.

El psicólogo podrá ayudarle a que ponga la mente a su favor, a que canalice bien su energía, sus estímulos y sus ilusiones, y las concrete con una buena programación para que llegue a conseguir cada uno de sus objetivos.

En estos casos, la desesperación es la peor compañía; la ilusión, la mejor guía.

LA HORA DE LA RETIRADA

Hay una situación muy particular y problemática relacionada con el trabajo. Se trata del retiro de una persona que ha sido famosa. Cuando se es joven parece que somos el centro del mundo. Es muy difícil a esa edad asumir todo lo que conlleva la popularidad, lo que significa, con sus pros y sus contras. De repente, todo gira en torno a ellos; son ídolos de otras personas de su edad.

Ya sea para bien o para mal, siempre los demás hablan de ellos. Pero cuando estas personas se retiran, es frecuente que se hundan. Es difícil pasar de significar mucho en la vida de la gente a que esta te empiece a ignorar y a olvidarse de ti.

Lo cierto es que en todo esto hay un error de fondo, que es identificar el éxito con la valía personal. Si uno piensa que vale mucho porque tiene éxito, en el momento en que no está en el candelero, automáticamente siente que no vale nada. Estas personas sufren muchos problemas emocionales.

Son personas que solo vivían para realizar esa función. Normalmente, no saben hacer otra cosa porque han estado las veinticuatro horas del día preparándose para algo en detrimento del resto. Han intentado ser los mejores en algo y luego, de pronto, un día el mundo les ignora.

Y, a partir de ese momento, ¿qué se puede hacer? La mayoría de estas personas suelen tener un sentimiento de soledad enorme.

Lo mismo sucede con las jubilaciones anticipadas. En España, uno de los grandes males de algunas empresas es que han colocado en los puestos de mayor relevancia a gente muy joven, dejando de lado a personas más mayores y con gran experiencia.

En tiempos de bonanza no hay problemas, porque las empresas marchan casi solas, pero cuando sobreviene la crisis se pone de manifiesto que muchos de estos jóvenes jefes no han sabido gestionarlas correctamente. Esto ha provocado una auténtica hecatombe.

Cuando, por ejemplo, un hombre con más de cincuenta años se queda sin trabajo, ¿qué hace en una sociedad tan competitiva como la nuestra? Una persona de cincuenta y tantos años está en lo mejor de su productividad profesional, pero cuando pierde su empleo se le cae el mundo encima, pues se enfrenta a un panorama ciertamente complicado. Para las empresas es como si fuera un deshecho, un auténtico fracasado. A nivel familiar, la presión también es enorme, porque todos en casa saben lo que dicha situación implica.

El caso de Rafael

Con sesenta años y después de toda la vida trabajando, Rafael veía muy próxima la llegada de su prejubilación. Nunca tuvo otra afición que no fuera el trabajo, y el paso de una situación de actividad total a un parón radical le preocupaba. Pensaba que si no había descubierto ninguna afición a esas alturas de la vida, era muy difícil que

encontrara alguna que le llenara realmente.

La situación de Rafael es muy común y afecta a millones de personas que han estado volcadas en el trabajo toda su vida, prácticamente sin hacer otra cosa, y cuando llega el momento de la jubilación lo pasan muy mal.

Es esencial ser consciente de que el trabajo no lo es todo en la vida. Pensar lo contrario es un error que a veces se paga.

De la noche a la mañana se dispone de todo el tiempo del mundo y no se sabe qué hacer con él.

Es falso que a esas alturas de la vida no se puedan descubrir nuevos *hobbies* o aficiones. Algunas de ellas puede que no se hayan cultivado nunca, que ni siquiera se sepa que están ahí, pero pueden aparecer.

Tampoco hay que encauzarse solo por el camino del ocio, porque no siempre da buen resultado.

Al haber estado siempre volcados en el trabajo y con una autodisciplina muy fuerte, hay que intentar canalizar esas energías en otras actividades que nos llenen y nos hagan ser felices. Existen muchas ONG y organizaciones sin ánimo de lucro en las que se puede colaborar poniendo parte de la experiencia que tengamos en ayudar a los demás. En el caso de Rafael seguramente esta es la opción más apropiada.

También es importante reservar un espacio para el ejercicio físico, que es clave en esta edad, y también para otro ejercicio fantástico y maravilloso que nunca hay que olvidar: la familia, la profundización en la relación con la pareja, los hijos y los amigos.

La jubilación no es el final de una etapa. Es el principio de la época más maravillosa que puede vivir una persona, porque se tiene lo que nadie puede comprar, que es el tiempo personal para dedicarlo a uno mismo.

EL CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

Todos los seres humanos aspiramos a ser felices, pero la verdad es que la estresada sociedad actual no ayuda mucho a que nos sintamos bien. Cada día nos enfrentamos a muchas situaciones que generan estrés. Es cierto que parece que en nuestra sociedad cada vez existen más agobios, menos alegrías, menos risas. Nos estamos acostumbrando a padecer crisis de ansiedad, al consumo de ansiolíticos, a una falta de tiempo y de sueño constantes... El trabajo tampoco ayuda demasiado; de hecho, en la mayoría de los trastornos psicológicos de nuestros días subyacen los problemas relacionados con este aspecto de nuestras vidas.

Una de las grandes misiones del ser humano pasa por aprender a gestionar el estrés, y seguramente el mejor y más sencillo modo de hacerlo es aprender nuevos sistemas de comportamiento que nos ayuden a mantener una actitud positiva ante la vida.

Según un estudio publicado en mayo de 2011, uno de cada seis españoles padece estrés. Y es que cada vez tenemos menos tiempo para nosotros, para comer, para estar con los amigos y la familia o para disfrutar de nuestras aficiones, lo que se acentúa sobre todo en las grandes ciudades. A esto hay que añadir diversos factores, como el origen biológico de algunos trastornos, la excesiva competitividad en el trabajo, la complicada conciliación entre la vida familiar y la laboral y los problemas de salud.

También influye el sexo, pues padecen estrés muchas más mujeres que hombres. A pesar de lo que ha evolucionado la sociedad, son ellas las que aún se sienten las principales responsables del cuidado del hogar, lo que implica un gran esfuerzo y desgaste diarios.

Trabajan al mismo ritmo que los hombres y, cuando salen, después de jornadas de ocho o nueve horas, tienen que atender a los niños, ir a comprar, hacer los recados y las tareas pendientes, preparar la cena...

Muchas terminan la jornada agotadas y sin descansar lo suficiente para coger fuerzas con vistas a la jornada siguiente. Todo un cóctel que deben manejar cada día con la mejor de las actitudes.

Pero también las amas de casa, aunque no se enfrentan a este problema, sufren estrés debido al escaso refuerzo social de su trabajo. Como mucho, reciben una palmadita en la espalda, y muchas veces, ni un simple «gracias» por todo el esfuerzo que hacen para que cada miembro de la familia esté a gusto y no le falte de nada.

DATOS PREOCUPANTES

El estrés es la patología que ha experimentado un mayor ascenso en los últimos años y que ya se define como «la enfermedad de nuestros días». La crisis que sufrimos ha agravado aún más su incidencia: un estudio de la Fundación Pfizer de noviembre de 2010 revelaba que el 44% de los españoles ha aumentado su carga de tensión y estrés en los dos últimos años debido al miedo a perder el trabajo, por tener que cambiar su estilo de vida, a causa de la inseguridad económica.

Las estadísticas apuntan que en los últimos cinco años estas enfermedades han aumentado un 15%, según señala Juan Esteve, presidente de la Asociación de Neuropsiquiatría y Salud Mental de Castilla-La Mancha.

Deberíamos pararnos y preguntarnos por qué, a pesar de vivir en una sociedad cada día más evolucionada, en la que las nuevas tecnologías nos lo hacen todo más fácil y nos permiten ganar tiempo en lugar de perderlo, nuestro estilo de vida está marcado por las prisas y el agobio. Quizá se deba a nuestra propia naturaleza: el ser humano es competitivo y el mundo en que vivimos nos exige estar siempre a la altura, cumplir las expectativas que los demás depositan en nosotros. Para ello nos vemos obligados a correr sin descanso en busca de una meta que, además, nunca será suficiente. Y esto nos hace vivir con estrés.

¿Realmente merece la pena correr tanto sin descanso? ¿Es posible vivir sin esta carga de estrés? Para responder a estas preguntas primero deberíamos saber de qué estamos hablando cuando hablamos de estrés. Aunque estamos demasiado acostumbrados a utilizar esta palabra, seguramente no conocemos cuál es su verdadero significado.

El caso de Samuel

Samuel es profesor en la enseñanza pública concertada. Antes de llamar al programa Te doy mi palabra, de Isabel Gemio, había padecido depresión, pero nadie en su trabajo lo sabía, porque temía que si alguien se enteraba no le renovarían el contrato.

Aunque había superado la depresión, había recaído coincidiendo con la llegada del fin de curso.

Para él nada tenía sentido, se agobiaba por las exigencias de todos los que le rodeaban: sus padres, sus jefes, etc.

Únicamente era feliz dentro del aula, porque se sentía apreciado y respetado por sus alumnos.

Aunque le encantaba su profesión, decía que si superaba este bache quizá la abandonaría para siempre.

El hecho de que sus alumnos le valoraran demuestra que Samuel era un buen profesor. Pero su tono de voz denotaba una seria falta de energía. Le habían diagnosticado una depresión aguda, por lo que necesitaba ayuda tanto a nivel farmacológico como psicológico.

Samuel no tenía ninguna ilusión. Pero sería un error que en este momento se planteara dejar a su trabajo, pues su situación anímica podría llevarle a tomar una decisión equivocada. Debía esperar a estar bien para afrontar las decisiones oportunas, y entonces, seguramente, no desearía dejar su trabajo.

El término «estrés» hace referencia a las reacciones de una persona ante los distintos acontecimientos vitales, tanto negativos como positivos: una boda, la pérdida de un ser querido, un embarazo, un aumento de responsabilidades laborales, un divorcio, etc. Es una respuesta natural de nuestro organismo que le permite prepararse para afrontar estos acontecimientos y reaccionar ante determinados estímulos. En este sentido, el estrés no es algo negativo, sino todo lo contrario: eleva nuestra capacidad de reacción y nos da ese empujón que necesitamos en nuestro día a día.

El problema sobreviene cuando sufrimos una sobrecarga de esa tensión que nos desborda y que termina por repercutir en nuestro organismo. Es entonces cuando hay que poner manos a la obra y afrontar el reto de eliminar el estrés de nuestras vidas. Si nos detenemos a reflexionar, nos daremos cuenta de lo absurdas que son muchas situaciones en que permitimos que el estrés se cuele en nuestras vidas y nos domine.

El caso de Teresa

Teresa era opositora. Ya se había presentado varias veces a diferentes exámenes y nunca había tenido ningún problema para afrontarlos. Sin embargo, la última vez que realizó una prueba de estas características tuvo ansiedad y necesitó tomar medicación.

Le costó mucho recuperarse, y a partir de entonces siempre se sentía muy nerviosa, se cuestionaba cada una de las decisiones que tomaba, e, incluso, dejó de estudiar.

Cuando decidió retomar el estudio se dio cuenta de que era incapaz, que la ansiedad continuaba ahí. No se concentraba, no dormía bien... La situación la superó por completo y por eso decidió llamar al programa de Isabel Gemio Te doy mi palabra.

Cuando una persona está preparando unas oposiciones suele tener asumido que quizá tarde dos años en aprobarlas. Pero con el paso del tiempo, y tras más de un examen sin conseguirlo, puede llegar un momento en que comience a acumular una sensación de fracaso que va mermando su autoconfianza y su seguridad. Esa falta de seguridad afectaba a Teresa no solo en el ámbito de los estudios, sino también en su vida en general, haciéndole dudar de todas las decisiones que tomaba.

En estos casos, el sistema nervioso autónomo nos juega una mala pasada. Se dispara el «simpático» y no somos capaces de controlarlo. La solución a esta situación puede ser sencilla. Son muy útiles las técnicas de psicología cognitivo-conductual: la terapia consiste

en enseñar al paciente a detectar los pensamientos que le generan ansiedad y entrenarle para que aprenda a controlarlos.

Los pensamientos automáticos, distorsionados y equívocos son los que provocan este tipo de crisis, pero si se tratan adecuadamente, la persona puede recuperarse en pocos meses.

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

El estrés tiene graves consecuencias, tanto para el cuerpo como para la mente. Es el causante de numerosos desequilibrios psicológicos y de un alto número de bajas laborales. Es la ansiedad llevada al extremo.

Debido a nuestro ritmo de vida, soportamos cada día una presión enorme. Nuestro organismo está siempre al límite, y eso pasa factura. Todas estas presiones acaban saliendo al exterior convertidas en diversas dolencias físicas.

Es lo que se conoce como «somatización», que se manifiesta externamente con numerosos síntomas encubiertos: a unas personas les duele muchísimo el estómago, a otras la cabeza, a otras personas les aparecen herpes... Cada una tiene su punto débil, y es ahí donde ataca el estrés, donde se manifiesta.

Está demostrado que el estrés provoca una bajada de las defensas del organismo; causa alteraciones del sueño, pérdida de memoria y problemas de concentración; favorece la aparición de enfermedades cardiovasculares y gastrointestinales, y puede desembocar en crisis de ansiedad e incluso en trastornos depresivos. En muchas ocasiones es la antesala de la depresión.

ALGO DE CONTROL

Como hemos comentado anteriormente, hay un estrés positivo, denominado «eustrés» y un estrés negativo o «distrés». El eustrés activa a la persona para acometer una tarea, mientras que el distrés se produce cuando existe una descompensación entre nuestra carga de estrés, que es más alta, y la que exige una determinada circunstancia.

El caso de Esmeralda

Esmeralda estaba a dieta y tenía depresión, por lo que se sometía a tratamiento. Aunque llevaba el régimen a rajatabla, no sabía por qué no conseguía bajar de peso. Esto la ponía muy nerviosa y le producía ansiedad.

En este caso, el tratamiento contra la depresión es lo más importante. Esmeralda debe tener en cuenta que en esas circunstancias es más difícil mantener el autocontrol y, además, la medicación podía estar influyendo.

La depresión provoca diversos trastornos en el organismo, pequeños desajustes que hacen que no funcione bien. Y por este motivo las dietas, aunque se sigan de forma escrupulosa, no funcionan. Por ello, Esmeralda debería consultar con su médico.

Desde el programa, recomendamos a Esmeralda, tanto para la depresión como para perder peso, que practicara ejercicio, mucho ejercicio. La medicación hace que el cuerpo acumule mucho líquido, que hay que eliminar, pero también es necesario quemar calorías.

Existe otro tipo de estrés que se produce por sobreestimulación. Lo sufren aquellas personas que se exigen mucho a sí mismas, que tienen un sentido de la responsabilidad muy alto, que quieren cumplir con todas las expectativas... Al final, llega un momento en que se agotan.

El estrés podría considerarse una línea de tensión. En un extremo estaría el estado máximo de relajación; en el otro, la alta tensión y la ansiedad, que en determinadas personas, cuando el nivel de estrés es muy alto, provoca crisis de pánico, un completo bloqueo, llegando a acarrear una pérdida total del control sobre uno mismo. En el punto medio estaría el equilibrio.

Los seres humanos poseemos un sistema nervioso central que gestiona nuestra parte intelectual, con la que pensamos, con la que actuamos, y un sistema nervioso autónomo, que controla nuestra parte emocional y que solo debería actuar en situaciones de emergencia. Cuando se activa este último, el central se bloquea y dejamos de razonar. Nos convertimos en seres irracionales; es como si «enloqueciéramos», como si desconectáramos de la realidad. Estamos sometidos a un nivel de activación tan alto que necesitamos realizar una actividad física muy intensa y tenemos la sensación de que el mundo es injusto, de que todo lo que nos rodea es terrible y amenazador. Llegados a este

punto, el estrés nos transforma por completo y dejamos de ser nosotros mismos.

EN EL TRABAJO

Los que aún tenemos la suerte de tener un trabajo, bien como empleados, bien como autónomos, bien como pequeños o medianos empresarios, dedicamos dos terceras partes de nuestro día al trabajo. Lo cierto es que resulta preocupante que no nos hayan preparado desde pequeños para afrontar del mejor modo posible una actividad a la que dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo.

Hay ciertos profesionales que tienen mayores probabilidades de padecer estrés. Un ejemplo son los agentes de bolsa, que están sometidos a un estado de activación y presión demasiado alto debido a que no pueden controlar el resultado de la mayoría de sus operaciones.

En otros ámbitos, como el sanitario y el educativo, el nivel de exigencia es el responsable de estas situaciones. Y no podemos olvidarnos de quienes tienen un trabajo del que dependen muchas vidas, como es el caso de los médicos.

El caso de Fernando

Fernando es controlador aéreo, y cuando nos llamó a Te doy mi palabra, hacía un año que había pasado por un proceso de estrés motivado por la posibilidad de un ascenso en su carrera profesional y por el nacimiento de sus hijos gemelos, que llegaron cuando su otra hija tenía dos años.

Llevaba un ritmo de vida muy acelerado, hasta que su cuerpo le dijo basta.

Ya no podía más. Los nervios, la presión a la que estaba sometido, agravada por un alto nivel de autoexigencia, se somatizó en forma de dolores lumbares, hasta tal punto que se obsesionó con ellos.

Cuando se dio cuenta de que tenía estrés, tomó cartas en el asunto rápidamente. Pidió ayuda médica, empezó a hacer cursos de técnicas de relajación, decidió reducir su jornada laboral, aprendió a ser consciente de sus pensamientos para poder controlarlos... En definitiva, decidió tomarse la vida de otra manera.

Los controladores aéreos son unos profesionales que soportan niveles muy altos de tensión en su trabajo. Por fortuna, el ser humano posee una gran capacidad de adaptación que le permite soportar esta carga y seguir respondiendo a unas exigencias tan grandes. Aun así, mantener durante mucho tiempo un alto grado de activación puede pasarnos factura, y es nuestro organismo el que paga las consecuencias.

Fernando había soportado una gran presión durante una etapa más o menos larga de su vida y se sentía incapaz de reducir el elevado nivel de ansiedad con el que se había habituado a funcionar. Por eso pidió ayuda.

En realidad, son los pensamientos los que nos provocan estrés. Son los responsables de crear nuestras emociones. Es positivo que un controlador aéreo o un cirujano sean conscientes de que de sus manos depende la vida de mucha gente, pero si ese

pensamiento se convierte en una obsesión, llegará un momento en que su salud se verá perjudicada.

Por esta razón, dos trabajadores en similares circunstancias y con las mismas responsabilidades pueden vivir de manera muy distinta las mismas situaciones. Por ejemplo, una persona muy responsable podría verse sobrepasada más fácilmente que otra debido al plus de tensión que le puede generar su alto nivel de autoexigencia.

Todo depende de nuestros pensamientos, de los mensajes que nos enviamos a nosotros mismos. Si somos capaces de controlarlos, conseguiremos controlar también las emociones. No es sencillo, pero se puede lograr. Para ello debemos ser conscientes de lo que pensamos y analizarlo de manera objetiva. Hay que descubrir cuánto de verdad hay en nuestros pensamientos y ver si podemos ser capaces de controlarlos. Si no, intentaremos transformar este pensamiento de manera que podamos rebajar el nivel de tensión y tratar de reestructurarlo de forma que no nos afecte de manera negativa.

La psicología nos enseña que de la misma manera que hemos aprendido a convivir con el estrés, podemos desaprenderlo.

El caso de Pepa

Pepa era profesora y, desde hacía diez años, directora de un instituto de secundaria por imposición.

Ella no quería ese puesto, pero no había otra persona que quisiera optar a él y se lo asignaron por ser la más antigua del centro.

Había presentado su dimisión en varias ocasiones, pero siempre se la habían rechazado.

Cuando nos llamó al programa Te doy mi palabra se encontraba de baja desde hacía ocho meses por una crisis de angustia provocada por el estrés que padecía. Y aunque estaba recibiendo tratamiento psiquiátrico y apoyo psicológico, le estaba costando mucho trabajo salir adelante.

La situación se complicaba por la fibromialgia severa que le habían diagnosticado hacía cinco años y que le afectaba al colon, a los ojos y al sistema muscular.

En el sector de la enseñanza muchos profesionales renuncian a optar a puestos directivos por el escaso apoyo que reciben quienes desempeñan estos cargos y por el altísimo nivel de presión al que están sometidos. Además, existe el problema añadido de que los profesores suelen estar tan acostumbrados a aguantar estos niveles de presión que con frecuencia no son conscientes de su propio estrés y caen enfermos cuando han llegado al límite, cuando su cuerpo les dice que ya no puede más. Por eso, antes de que Pepa recibiera la baja, ya había experimentado diferentes síntomas de que algo no iba bien sin ser consciente de ello.

Por suerte, las personas que llegan a este punto pueden mejorar significativamente con diferentes técnicas psicológicas de autocontrol emocional, tanto en el plano fisiológico, de relajación y de respiración, como en el cognitivo, tratando de detectar sus pensamientos negativos.

Es crucial realizar este trabajo de adaptación a la realidad. De lo contrario, aludiendo a nuestro ejemplo, Pepa seguiría padeciendo una situación de estrés que la sobrepasaba.

El caso de Carmen

Carmen también es profesora.

Cuando llamó al programa nos contó que lo estaba pasando fatal porque no se hacía con la clase: los niños hacían lo que querían, no la escuchaban ni atendían a sus normas.

A ella le costaba mucho alzar la voz y terminaba por no saber cómo actuar, lo que le producía mucha ansiedad.

Los profesores se enfrentan a menudo a situaciones muy difíciles y no se les proporcionan los recursos necesarios para afrontarlas.

En este caso, Carmen tendría que poner una serie de límites muy claros y utilizar mucho los contrastes. Por ejemplo, una de las estrategias que yo empleaba cuando trabajaba en la enseñanza era apagar la luz cuando los chicos pequeños estaban muy alborotados. Ante esto ellos se quedaban muy extrañados. Entonces, yo les empezaba a hablar despacito y así captaba su atención.

Otro recurso es nombrar ayudante al más alborotador de la clase y pedirle que esté al tanto del resto de los alumnos, y que si se mueven o hacen algo que no deben, que les vaya poniendo puntos. De ese modo se controla al líder, y teniéndolo a él controlado, se controla al resto de la clase.

Pero cada caso es diferente y siempre conviene hacer un «traje a medida» en función de la situación del profesor, de sus alumnos, de los padres de los niños, de cómo es el colegio, etc.

Afortunadamente, la psicología del siglo XXI es muy eficaz en el tratamiento de estas situaciones y los profesores ven rápidamente como la situación mejora al cabo de pocas semanas de tratamiento.

CÓMO REDUCIR LOS EFECTOS DE LAS BAJAS POR ESTRÉS LABORAL

Cada vez es mayor el número de empresas que llevan a cabo iniciativas o políticas que ayuden a mejorar la calidad de vida de sus trabajadores y, de esta manera, a reducir sus niveles de estrés. Para ello, intentan flexibilizar los horarios y mejorar el ambiente laboral. Incluso algunas han optado por abrir guarderías en los propios centros de trabajo para que a sus empleados les resulte más sencillo conciliar la vida laboral con la familiar y que eso repercuta de manera favorable en el desempeño de sus tareas.

Está demostrado que cuanto más satisfecha se encuentra una persona con su puesto de trabajo, mejor desarrolla sus funciones y, además, se reducen las cifras de absentismo laboral por razones médicas. Sentirse positivo, tener buen humor, incrementa las defensas de nuestro organismo.

TÉCNICAS DE CONTROL DEL ESTRÉS

Una de las claves para relajarse pasa por el control del estrés, que nos ayuda a parar física y mentalmente, provocando una compensación de la balanza que tanto influye en nuestro frenético ritmo de vida. Existen sistemas sencillos que ayudan a que se logre un autocontrol efectivo.

- **La relajación:** Es uno de los mecanismos más recomendados por los psicólogos para intentar controlar el estrés. Su finalidad es alcanzar un estado de tranquilidad mental a través de un estado de relajación físico. Porque cuando nuestra mente está relajada podemos tratar de analizar qué nos ocurre y cuáles son las causas desde un prisma menos negativo. Una de las técnicas más utilizadas es la *relajación progresiva*. Consiste en tensar y relajar, a través de unos ejercicios, distintos grupos musculares, con lo que se consigue la relajación de todo el cuerpo y de la mente.
- **Técnicas de respiración:** Cuando vivimos una experiencia que nos exige un alto grado de estrés, nuestro organismo reacciona y se prepara para responder segregando adrenalina, incrementando la sudoración y el calor corporal, acelerando el ritmo del corazón y la frecuencia respiratoria. Si en estas circunstancias ponemos en juego técnicas para controlar nuestra respiración, le estaremos enviando a nuestro sistema nervioso un mensaje de tranquilidad.
- **Parar el tiempo:** Habría que dedicar algún momento, aunque fueran cinco minutos al día, a ser conscientes de nuestra vida, a concentrarnos tan solo en nuestro cuerpo y a recuperar nuestras sensaciones olvidadas en la vorágine del día a día. Tomarnos un tiempo solo para poner toda nuestra atención en ellas, para centrar nuestra atención y nuestra percepción en cada parte de nuestro cuerpo, en nuestra respiración... Un tiempo para ser conscientes del momento presente y dejar de vivir en el pasado o en el futuro.

El caso de Amalia

Amalia era una persona invidente de mediana edad que tenía serios problemas para relajarse y estar en calma.

Cuando nos llamó al programa Te doy mi palabra, nos contó que había probado todo tipo de terapias de relajación para conseguirlo, pero sin éxito alguno, lo que le causaba un alto grado de estrés, irritabilidad y preocupación. Toda esa carga de ansiedad y nervios había derivado en una incontinencia urinaria que apenas podía controlar.

Los urólogos le habían dicho que su incontinencia estaba originada por el estrés y, de hecho, en las pocas ocasiones en que estaba completamente relajada su problema desaparecía.

Podría pensarse que los invidentes se relajan mucho mejor, pero no tiene por qué ser así. Están tan acostumbrados a tener una mayor percepción de los estímulos que a muchos les resulta más complicado desconectar y «desactivarse».

Cualquier persona tiene la capacidad de relajarse. Amalia solo tenía que hallar el método adecuado para ella. Lo encontró cuando aprendió técnicas para controlar su respiración. Centrándose en ella y siendo consciente de su respiración fue capaz de desconectar, de silenciar el ruido de su mente. Entonces, visualizaba un estímulo que le hiciera sentirse bien: un pensamiento positivo, un recuerdo alegre, una imagen estimulante...

Los médicos tenían razón, la relajación era su principal baluarte y el medio más eficaz para combatir su incontinencia y para sentirse bien con ella misma.

CONCLUSIONES PARA ABORDAR EL ESTRÉS

Disponemos de unas técnicas psicológicas que nos pueden ayudar a controlar el estrés:

- Pensar en positivo.
- Buscar pensamientos alternativos cuando nos sintamos hundidos o desbordados por las circunstancias.
- Mantener cierto orden en las horas de sueño y llevar una dieta sana y equilibrada.
- Planificar el tiempo libre y tener siempre momentos de ocio o pasatiempos personales que nos diviertan y nos hagan sentirnos bien.
- Tomarnos cada día un tiempo de descanso con la intención de no hacer nada más que disfrutar de nosotros mismos.
- Ser muy conscientes de que una sobrecarga de tensión nos puede desbordar y repercutir en nuestro organismo. Cuando esto ocurra, debemos pararnos a pensar y a reflexionar sobre lo absurdas que son algunas de las situaciones estresantes de nuestra vida, y no permitir que nos dominen.

REGLAS PARA PODER VIVIR EN SOLEDAD

Si nos preguntamos si nos gusta sentirnos solos, la respuesta es negativa. Es muy difícil que a alguien le guste ese sentimiento de vacío que se experimenta en la soledad.

Pero a veces, por diferentes motivos, estamos solos. La buena noticia es que la psicología nos puede ofrecer una serie de estrategias que nos ayudarán a reducir o a eliminar ese sentimiento.

No obstante lo anterior, tenemos que ser conscientes de que la búsqueda de la solución a nuestros problemas se encuentra siempre en nosotros mismos.

La soledad se puede percibir de dos maneras distintas: uno puede *estar* solo o puede *sentirse* solo. Todos vivimos la primera situación alguna vez en nuestras vidas, ya que no siempre estamos acompañados. Se trata de una experiencia de la soledad muy positiva que todo el mundo debería aprender a disfrutar.

En cambio, el sentimiento de la soledad es muy distinto: nos lleva directamente al aislamiento.

Muchas personas conviven con la sensación de sentirse solas aunque estén rodeadas de gente. Este se ha convertido en uno de los grandes males de la vida en las grandes ciudades y en las civilizaciones más desarrolladas. A pesar de encontrarnos en la era de la comunicación, el ser humano se encuentra cada día más aislado, más solo.

Solemos ser conscientes de esta realidad en los momentos más críticos de nuestras vidas, cuando lo estamos pasando muy mal. Entonces nos damos cuenta de que no tenemos a nadie a quien llamar para desahogarnos, para sentirnos escuchados, para encontrar apoyo... También suele pasarnos cuando, por el contrario, queremos compartir alguna noticia positiva que nos ha ocurrido.

Quienes tienen esta sensación vital de soledad suelen ser personas sensibles que se detienen en sus sentimientos y reflexionan sobre ellos. Las consultas de los psicólogos están repletas de personas que no se sienten queridas ni escuchadas, que creen que nadie las entiende, que piensan que si ellos no existieran a nadie le importaría o que habría personas que estarían mejor.

Hay personas que, a pesar de su familia, sus hijos y sus amigos, se sienten terriblemente solas, aunque jamás lo manifiesten.

Las mujeres tienen más facilidad para expresar esta sensación de soledad. Son más comunicativas que los hombres y comparten sus preocupaciones con sus amigas, con

una vecina, una compañera de trabajo, lo que en cierto modo puede mitigar esa soledad.

Los hombres, en cambio, se relacionan sobre todo en su círculo laboral y suelen hablar de otros temas antes que de sus sentimientos.

Todos estamos deseosos de que alguien nos preste atención y de sentirnos queridos. Y hay que tener cuidado, pues no podemos permitir que de ello dependa nuestra felicidad. Por eso nos iría muy bien si aprendiéramos a querernos más para no sentirnos tan solos.

El caso de Conchi

Conchi estaba felizmente casada y tenía dos hijos que, pese a rozar la treintena, aún vivían en la casa familiar.

Pero Conchi se sentía muy sola y estaba en tratamiento psicológico porque no era capaz de ser feliz.

Aparentemente, era una familia perfecta, todos sus miembros estaban unidos y eran felices... Todos menos Conchi.

A ella le parecía muy triste el hecho de sentirse sola a pesar de convivir con sus seres queridos. Era como si los demás no tuvieran en cuenta su papel en la familia, como si pasara inadvertida. Se sentía, en cierto modo, como un fantasma. Por eso llamó al programa Te doy mi palabra, de Isabel Gemio.

Conchi desempeñaba un papel fundamental en la vida de su familia, pero parecía que nadie se lo valoraba. Todos daban por hecho que ella simplemente cumplía con su obligación y no solían prestarle atención. Era como si pensasen que no tenía derecho a encontrarse mal.

Conchi era el prototipo de persona abnegada que se ha volcado en aquellos que tiene a su lado de manera totalmente incondicional, sin pedir nada a cambio, sin exigir nunca ayuda y sin quejarse jamás. Pero llega un día en el que estas personas empiezan a notar un vacío afectivo, a echar de menos una caricia, una palabra de gratitud, alguien que también las cuide a ellas.

Para salir de esta situación, Conchi tenía que empezar a quererse a sí misma mucho más que hasta ahora. Se había agotado cuidando a los suyos y se había olvidado de cuidarse a sí misma, de darse una satisfacción de vez en cuando.

Debía empezar a plantearse qué otras cosas le gusta hacer, qué actividades podrían llenarla y le permitirían tener contacto con otras personas. Tenía que reforzar sus relaciones sociales para así tener su propia vida fuera de su familia.

Para combatir la sensación de soledad hay que quererse, elevar la propia autoestima y fomentar las relaciones sociales.

En el momento en que empezara a cuidarse, a mimarse, a reconocer su propia valía y

a concederse tiempo a sí misma, saldría de esa soledad tan terrible en la que se encontraba.

El caso de María

Cuando María llamó al programa Te doy mi palabra, hacía tres años que se había quedado viuda. Su marido era una persona estupenda y siempre la había cuidado como a una princesa. Entre ellos había una complicidad absoluta, unas miradas tiernas que lo decían todo; incluso él la llamaba tres veces al día para hablar con ella. María era su niña. Se casaron jóvenes y llevaban juntos toda la vida.

Durante el año en que su marido estuvo enfermo, la relación cambió, pues él pasó a depender totalmente de ella.

Cuando murió, María se quedó completamente sola, sin hijos y sin padres, pues los perdió con apenas dos años.

El único aliciente que le quedaba era el trabajo.

Tenía amigos, pero sentía que realmente no le importaba a nadie, que no había personas a su alrededor que la necesitaran. María necesitaba que la quisieran de la misma forma que la había amado su marido, aunque era consciente de que eso era imposible.

A lo largo de los años, María había atravesado circunstancias bastante duras y su marido siempre había sido su apoyo. Lo era todo para ella.

Él había llenado todos los huecos de su vida, pero se había olvidado de seguir creciendo con la compañía de otras personas, con la cercanía de los amigos.

No habían cultivado sus relaciones sociales. Este es un error bastante habitual en muchas parejas. Nuestro compañero tiene que ser alguien muy importante, pero no ocupar toda nuestra vida, porque si esa persona falta, solo nos quedará una terrible sensación de soledad y orfandad.

María decía que quería que la quisieran, pero no hay que confundir necesidad con deseo. Ella no necesita el amor de los demás para seguir viviendo. La clave para sentirse bien es quererse más, pues de esa manera no dejamos nuestra felicidad en manos de los demás.

María tenía que empezar a aprender a vivir de nuevo para volver a sentirse bien. Estaba sola en el mundo. En su caso, un psicólogo le podría mostrar fácilmente el camino a recorrer para que cada día fuese más independiente, pero también más fuerte y más feliz.

Su voz transmitía vitalidad, frescura, cierto optimismo. Tendría que llenar su vida de todo aquello que le gustara o que la gratificara, de aquello que la hiciera sentirse útil y viva. Finalmente, tenía que salir más.

El mundo está lleno de personas maravillosas, pero, a veces, en la vorágine en la

que vivimos, no es fácil descubrirlas.

El caso de Carmen

A sus sesenta y cinco años, Carmen se encontraba muy sola. Hacía cuatro meses que su marido había muerto de Alzheimer y cáncer, y aunque siempre había sido una mujer con mucha fuerza, esto la superó y se vino abajo. Había dejado de ser la misma.

Al final de la vida de su marido, tuvo que ingresarlo en una residencia porque ella no podía cuidarlo. Nunca se había separado de su esposo en los más de cuarenta años que estuvieron juntos. Además, no tenía hijos y él estaba en una silla de ruedas, lo que no ayudaba mucho.

Sabía que él, en las condiciones en las que se encontraba, no podía seguir viviendo, pero le echaba mucho de menos. Vivía en una localidad costera, con playa, después de haberlo hecho en una gran ciudad. Pero esto no la satisfacía ni la ilusionaba, porque se le había ido lo único que le importaba en su vida.

Carmen y su marido habían estado muy unidos. Ella estaba atravesando una fase de duelo necesaria, pero tenía que recuperar la esperanza para poder superarla.

Para mejorar su estado de ánimo, Carmen tendría que apuntarse a diversas actividades, entre otras cosas, para relacionarse con personas nuevas. Pero no se sentiría bien en su nuevo estado hasta que se hubiese reconciliado consigo misma y con el mundo que la rodeaba.

Carmen necesitaba tiempo, tiempo para superar ese duelo que se le hacía tan insoportable, pero avanzaría más rápidamente si actuaba de forma proactiva, si, lejos de hundirse en su pena, sacaba coraje y fuerza para sentir que vivía, para hacer aquellas cosas que siempre le habían gustado, para permitirse, en suma, volver a vivir.

Después de la muerte de un ser querido, la vida sigue, y sentirse bien es el mejor homenaje que se le puede hacer a la persona que falta.

El caso de Laura

Cuando Laura llamó al programa de Isabel Gemio, se sentía muy culpable de una situación de la que sabía que en el fondo no era responsable. Su pareja era adicta a varias drogas, entre ellas, el alcohol, lo que influía mucho en su vida cotidiana.

Un día él bebió demasiado y le pegó. Era la segunda vez que la agredía. Ella, a pesar de que aún le quería, le echó de casa.

Laura se sentía muy sola y no tenía fuerzas para nada. Dependía económicamente de su pareja y sentía un vacío enorme; todo pesaba demasiado y su vida ya no tenía

sentido.

Además, como nos dijo, se creía la culpable. Tenía un hijo de cuatro años, y aunque a ella le daba fuerzas verle crecer, constantemente se preguntaba qué podía ofrecerle, puesto que sentía que ella no era capaz de nada. Por otra parte, el niño preguntaba constantemente por su padre.

A Laura le gustaba mucho escribir, y a través de la escritura liberaba buena parte de la angustia que llevaba dentro.

Estaba tomando medicación para poder seguir adelante y le habían dicho que tenía fatiga crónica. Esto había pasado hacía dos semanas y cuando nos llamó se encontraba de baja laboral.

Desde el punto de vista de la psicología, la actuación de Laura había sido la correcta. Su marido era una persona sin autocontrol e incapaz de cambiar. Laura necesitaba demostrarle que las cosas no podían seguir así, entre otros motivos porque no era la mejor compañía ni el mejor modelo para su hijo.

Laura afirmaba que aún quería a su marido, y eso hablaba aún más de su valentía. Si quería agotar la última posibilidad, tendría que ponerlo en una situación límite en la que todo dependiera de él.

Debería dejarle claro que no le permitiría volver si no era capaz de intentar cambiar y comenzar un tratamiento para acabar con sus adicciones.

Solo si él conseguía determinados objetivos, Laura podría replantearse su decisión.

Ella tenía que reaccionar para que él reaccionara. Y, en último caso, debería pensar que siempre es mejor estar solos que vivir con la angustia de tener a una persona a nuestro lado que no nos respeta, que no nos valora y que, aparentemente, disfruta humillándonos y vejándonos.

Cuando la convivencia se vuelve insoportable, por mucho que amemos a esa persona que nos hace la vida imposible, lo mejor es cortar de raíz y acabar con una relación que nos debilita día a día y nos llena de tristeza, de soledad y de amargura.

El caso de Ana

Cuando Ana llamó al programa Te doy mi palabra, de Isabel Gemio, su marido, de sesenta años, había muerto hacía apenas quince días. Unos cuantos años antes había sufrido un infarto, pero se había recuperado bien. Se cuidaba, hacía deporte todos los días, llevaba una alimentación sana..., pero poco antes de morir, le habían detectado un tumor de colon que, en principio, tenía muy buenas expectativas.

Ella era una persona muy fuerte, más que él, pero los dos juntos se dieron ánimos y fuerza, y él estaba muy animado y se sentía capaz de superar la enfermedad. Además, los médicos le habían dado siempre muchas esperanzas.

Sin embargo, sufrió otro infarto a causa del dolor que le causaba el cáncer y murió. Ana pensaba que en el hospital deberían haberle atendido con más rapidez porque estaba con mucho dolor y la situación se agravaba con el infarto que ya había padecido previamente. Ni siquiera le dio tiempo para empezar la radioterapia.

Ella se sentía culpable, porque creía que podía haber ayudado mucho más a su marido, y se sentía muy sola, aun cuando su hijo, de treinta años, vivía con ella.

Cuando muere una persona querida con la que se ha luchado tanto, y sucede de una forma tan imprevista, es normal que la vida se tambalee.

Ante esta situación de orfandad, vacío y soledad tan terrible, surge la pregunta de qué se pudo hacer por parte de todos para que no se hubiera producido el terrible desenlace.

Casi siempre queda la sensación de que se podría haber hecho algo más por la persona que se ha ido, pero recrearse en este pensamiento no conduce a ningún sitio, salvo a la vivencia de un dolor insoportable.

Ana necesitaba despejar su mente, cambiar de ambiente y tomarse unos días de descanso en compañía de una amiga íntima o de un familiar. Necesitaba darse un poquito de tiempo.

Dada su forma de ser, es normal que se sintiera mal. Lo raro habría sido lo contrario.

No hay que tenerle miedo al dolor; forma parte de la vida y de nuestro mundo emocional, pero hay que expulsarlo, no hay que dejarlo dentro.

Ana tenía que aferrarse a la vida, y su hijo era un motivo maravilloso para hacerlo. Le dimos nuestros mejores ánimos, todo nuestro cariño, y seguro que, con sus antecedentes, ha conseguido salir de esta difícil y dolorosa situación.

El caso de Teresa

Teresa es el típico caso de una persona que aparentemente lo tiene todo pero no es feliz. Tenía una familia maravillosa, casi perfecta. Sus seis hijas eran estupendas y disfrutaba de muchos nietos en los que se volcaba. Su marido era magnífico, muy generoso, nunca tuvo queja de él...

Todo el mundo creía que era muy feliz, pero, a pesar de llevar una vida aparentemente idílica, ella sentía un vacío enorme.

Se entregaba a todos y les quería mucho, pero cuando se paraba a pensar, todo le resultaba indiferente, todo le daba igual.

Cuando estaba con ellos fingía estar alegre, pero lo que quería realmente era sentarse en un rincón a leer un libro y escuchar música.

No entendía cómo queriéndoles tanto se sentía tan indiferente y tan fría, por qué no la llenaban.

Teresa se había volcado tanto en los demás durante toda su vida que había llegado un momento en el que se había quedado vacía y con una sensación muy extraña: quería

mucho a su familia, pero era incapaz de sentir nada.

La clave para que Teresa se sintiera bien estaba en reencontrarse, en volver a sentirse a gusto consigo misma, que es lo que había dejado de hacer durante tantos años. Necesitaba aprender a ser generosa con ella sin necesidad de estar permanentemente haciendo cosas para los demás o de fingir. Cuando lo consiguiera, sin duda se sentiría mucho mejor.

La generosidad con uno mismo en los momentos de mayor dificultad en nuestras vidas es uno de los principios que más nos pueden ayudar en nuestra recuperación.

Tenemos que ser generosos, flexibles, afectivos y llenos de ternura hacia esa persona que llevamos dentro, ese ser entrañable que necesita tantos mimos, tantas muestras de cariño y tanta buena compañía.

Cuando aprendemos a querernos somos capaces de superar las situaciones más trágicas de nuestra vida.

CLAVES PARA AFRONTAR LA SOLEDAD

- Tenemos que trabajar con decisión para llegar a controlar las emociones que nos provocan un sentimiento de infelicidad ante la soledad. Con ese control podremos superar miedos o angustias.
- La clave para no sentirse solo es quererse más: de esta forma no dejaremos nuestra felicidad en manos de los demás.
- No hay que tener miedo a la pérdida y al dolor. Ambos sentimientos forman parte de la vida y, casi con toda seguridad, nos acompañarán a lo largo de nuestras vidas.
- Es importante desarrollar habilidades para comunicarse mejor y decir de forma positiva y eficaz lo que pensamos. La comunicación es la clave para la resolución de cualquier problema.
- No hay que tener miedo al rechazo por el hecho de tomar decisiones que los demás no consideren adecuadas o políticamente correctas.
- Es siempre mejor estar solo y ser consciente de ello que sentirse solo rodeado de gente.
- Pensar que siempre vas a estar solo y que nunca vas a encontrar a alguien que te acompañe y te haga feliz es dar una orden al cerebro para que así sea.
- Tenemos que aprender a disfrutar de las pequeñas cosas que nos hacen sentir bien, pues nos ayudarán a recuperar la ilusión y la esperanza cuando nos sintamos solos.

LA AUTOESTIMA: SUS AMIGOS Y SUS ENEMIGOS

Todos queremos y deseamos afecto, amar y sentirnos amados, contar con la aprobación de quienes nos rodean. El problema surge cuando esta necesidad se convierte en obligada y continua, cuando dependemos emocionalmente de los demás. Entonces nos volvemos inseguros, vulnerables y débiles, ya que hemos permitido que nuestra felicidad no esté en nuestras manos.

Para evitarlo tenemos que ser capaces de sentirnos bien con nosotros mismos. Esta debe ser la primera de nuestras prioridades. Y para lograrlo es necesario «autoconocernos», tener un concepto realista de nosotros mismos.

Es el primer paso para disfrutar de una sana autoestima, un término conocido por todos, pero cuyo verdadero significado pocos comprenden.

La autoestima es la manera en que nos percibimos, tanto física como psicológicamente, el modo en que pensamos, cómo nos juzgamos y nos comportamos con nosotros mismos. Es, en definitiva, la opinión, la visión que cada persona tiene de sí misma.

La autoestima afecta a nuestra forma de ser y al sentido que le damos a nuestra valía personal y, por tanto, repercute en nuestra manera de posicionarnos y de actuar en el mundo, de relacionarnos con los demás. Condiciona nuestro modo de pensar, sentir, decidir y actuar.

Por eso, contar con unos niveles adecuados de autoestima constituye la base de una buena salud mental y física.

El caso de Raquel

Raquel llamó al programa Te doy mi palabra, de Isabel Gemio, para contarnos que tenía la autoestima muy baja. No se valoraba, siempre estaba desanimada, pensaba que todo lo que hacía le salía mal...

Además, padecía una prolongada enfermedad mental con la que estaba luchando.

Tres años antes había sufrido una depresión y la medicación recetada le afectó a las piernas. Apenas podía caminar ni llevar una vida normal, y permaneció durante casi dos años sin poder salir de casa.

Todo esto la afligió muchísimo. Se sentía muy mal. No trabajaba, y únicamente acudía a una asociación benéfica donde realizaba algunas actividades. Según nos comentó, allí un psicólogo la trataba de manera regular.

La autoestima está directamente relacionada con la seguridad que posee la propia persona. En el caso de Raquel, existían condiciones que dificultaban una autoestima alta. Para corregir una situación como la suya suele ser bueno mantenerse activo, pero solo con eso no basta.

Raquel tendría que hacer un trabajo personal para detectar los mensajes que se enviaba a sí misma y que tanto la auto-limitaban: «No sirvo para nada», «Los demás se deben de aburrir conmigo», «No hago nada bien», «Mi vida no va a cambiar», «No voy a ser capaz de salir adelante»...

Solo cuando sea consciente de estos pensamientos tendrá la capacidad de romper con ellos, y será entonces cuando comience a avanzar.

Sería positivo que su psicólogo trabajase con ella en la reestructuración cognitiva. De esta forma, poco a poco conseguiría transformar esos mensajes tan negativos y tan irracionales en otros más optimistas, positivos y realistas. Este ejercicio le permitiría aumentar su autoestima y recuperar la ilusión.

Conviene que Raquel analice cuáles son las cosas que siguen despertando su interés, porque serán esas las que le permitan romper con su situación y continuar caminando.

Seguramente, para sentirse bien consigo misma convendría que alguna de las actividades que realiza en la asociación tuviera como finalidad ayudar a los demás.

Raquel será capaz de salir de esta etapa tan difícil cuando decida volver a abrirse al mundo y a la vida.

SEAMOS LOS RESPONSABLES DE NUESTRA PROPIA VIDA

Nosotros elegimos cómo vivir nuestra propia vida. Y lo hacemos cada día cuando decidimos la manera en que afrontamos las circunstancias, tanto las positivas como las negativas.

La mejor opción es tener una actitud optimista, dedicar un tiempo diario para reflexionar sobre aquello que vivimos, descubrir nuestros talentos y nuestro potencial... En definitiva, aprender a «autoconocernos».

El caso de Fernando

Según nos contó cuando nos llamó al programa Te doy mi palabra, Fernando acababa de salir de una relación que había durado aproximadamente un año, después de un divorcio.

Tras analizar lo sucedido, Fernando había llegado a la conclusión de que esa persona presentaba un perfil psicopático. Se había enamorado perdidamente, al igual que ella, pero la situación se hizo insostenible porque él se sentía utilizado como un objeto, como una cosa.

Comenzó a rebelarse ante los intentos de manipulación de su expareja y, como consecuencia, surgieron graves disputas.

Finalmente, Fernando decidió romper la relación, pero lo sucedido hizo mella en su autoestima, lo que derivó en una depresión.

No se quería levantar de la cama, no podía dormir por las noches y se sentía la persona más ruin del mundo; se preguntaba si el culpable de la ruptura no habría sido él, pero nunca se le ocurrió acudir a un psicólogo.

Echaba de menos a su pareja, creía seguir enamorado de ella, pero sabía que estar a su lado le hacía daño. Además, su anterior relación había sido con otra mujer de un perfil parecido. Tenía la sensación de haber tropezado dos veces con la misma piedra.

La expareja de Fernando era de ese tipo de personas que convierten las relaciones en algo patológico. A pesar de ello, Fernando no podía quitársela de la cabeza y la echaba terriblemente de menos. Aún se sentía muy dependiente de ella.

Su caso no es extraño: es algo que suele suceder cuando hemos mantenido una relación con alguien que posee una personalidad absorbente, manipuladora y, en este caso ella también, con un alto grado de dependencia emocional.

Fernando se reprochaba a sí mismo haber dejado que, por segunda vez, una mujer le tratara de esa manera, que le hubieran maltratado y humillado de nuevo, y se sentía muy inseguro: ¿quién le garantizaba que la historia no se repetiría alguna vez?

Hay personas que tienden a relacionarse sistemáticamente con otras de un determinado perfil. Por lo general, estas relaciones son nocivas e, incluso, pueden

llegar a ser autodestructivas.

Fernando debería acudir a un psicólogo inmediatamente. Se sentía vulnerable y débil desde el punto de vista emocional, con la autoestima por los suelos, y su insomnio en nada contribuía a reducir sus niveles de ansiedad.

Era la segunda vez que caía en una relación similar y nada parecía asegurar que no fuera a haber una tercera.

Con una terapia adecuada, conseguiría elevar su autoestima y alcanzar un cierto equilibrio emocional. Este sería el camino hacia relaciones futuras sanas, estables e igualitarias.

La decisión de ir al psicólogo en muchos casos puede suponer un auténtico salvavidas.

LA ASERTIVIDAD

Si hiciéramos una encuesta, descubriríamos que la mayoría de la gente no es capaz de exponer lo que piensa sin temor a la reacción que sus palabras cause en los demás. Y es que no nos han educado para ser asertivos. No nos han enseñado a desarrollar nuestras habilidades sociales, y la asertividad es una de ellas.

La asertividad es la capacidad de expresar nuestros propios sentimientos, deseos, creencias y opiniones y de ejercer nuestros derechos legítimos sin violar los derechos de los demás.

Una persona insegura no se atreve a exponer sus ideas, sobre todo cuando sabe que los otros no están de acuerdo con ellas. Una persona es asertiva cuando expresa sus sentimientos, tanto positivos como negativos.

Tenemos que saber querernos, tener nuestra propia opinión y expresarla sin miedo alguno, ser nosotros mismos sin que nos importe que los demás puedan pensar de otra manera y sin dejar que sus críticas nos afecten.

Ser asertivo consiste en ser una persona segura, equilibrada, que dice lo que piensa sin herir a los demás, pero sin dejarse manipular por la opinión ajena.

Otras características de las personas asertivas son:

- Dicen «no» cuando lo desean sin recurrir a excusas.
- Dialogan, debaten, pero no discuten, porque saben que no merece la pena, puesto que el otro no les escucha.
- Aceptan las críticas.
- Comprenden la postura del otro.
- Tratan de llegar a acuerdos.
- No mienten, porque no tienen necesidad de hacerlo.
- Piden información sobre las cosas.
- Hacen confidencias personales a los demás.

Distinción entre personas inhibidas, asertivas y agresivas

Para entender un poco más lo que significa ser asertivo, puede resultar útil establecer una comparación entre personalidades inhibidas, asertivas y agresivas.

Una persona inhibida siempre estará en un segundo plano y con facilidad se aprovecharán de ella, mientras que una persona agresiva es aquella que trata de sacar partido de los demás. Por su parte, asertivo es quien procura ser uno mismo, sin herir a nadie, pero sin amilanarse en ningún momento. Detallemos sus características:

- Al inhibido no le respetan sus derechos. El asertivo respeta los derechos del otro. El agresivo no respeta los derechos de los otros.
- Del inhibido se aprovechan. El asertivo posee y demuestra confianza en sí mismo. El agresivo se aprovecha de los otros.
- El inhibido no consigue sus objetivos. El asertivo puede lograr sus objetivos. El agresivo puede conseguir sus objetivos, pero a expensas de los demás.
- El inhibido se siente frustrado, herido, desgraciado, ansioso... El asertivo se siente bien consigo mismo. El agresivo se siente mal consigo mismo y machaca a los que tiene a su alrededor.
- El inhibido deja a otros elegir por él. El asertivo elige por sí mismo. El agresivo está a la defensiva, humillando y denigrando a los demás.

El caso de Julia

Julia creía ser una persona asertiva que siempre intentaba expresar sus puntos de vista. No obstante, en una ocasión, según nos contó cuando nos llamó al programa Te doy mi palabra, esta actitud concluyó en una mala experiencia.

Se encontraba en un crucero con un grupo de amigas, dos de ellas muy íntimas y una tercera a la que acababa de conocer, cuando surgió una conversación sobre política. Esta última se molestó cuando Julia manifestó una opinión completamente diferente de la suya.

En su argumentación, Julia, que no había percibido el malestar de esta persona, hizo una crítica a un canal de televisión, el mismo donde, casualmente, trabajaba el hijo de esta mujer con la que prácticamente acababa de entablar relación.

Cuando finalmente fue consciente de su error, Julia se disculpó. Sin embargo, a partir de aquel momento, tuvo la clara sensación de que el grupo, incluidas sus amigas íntimas, eludía su compañía; percibía que la dejaban de lado y ponían continuamente excusas para evitar realizar actividades conjuntas.

Hay personas que se alteran si se habla de ciertos temas. Cuando estemos en su compañía, por tanto, resulta conveniente no sacarlos a relucir. La mujer con la que Julia tuvo este enfrentamiento era muy insegura, agresiva y demostró que se sentía bien hiriendo a los demás.

Lo mejor que podemos hacer en estos casos es no responder a este tipo de agresiones verbales.

Tenemos que ser más selectivos a la hora de elegir con quién nos relacionamos, entender quién enriquece de verdad nuestra vida y quién no.

A las personas «tóxicas» y negativas hay que apartarlas de nuestro lado. No merecen que nos disgustemos o nos enfademos. Basta con alejarnos de ellas y dejar de prestarles atención.

Cuando alguien quiere hacernos una crítica realmente constructiva, lo hace en privado y con suavidad, eligiendo el momento en que el otro pueda asumirlo mejor. Si se hace de otro modo —por ejemplo, en público y con malas maneras—, lo que se persigue es atacarnos, herirnos.

La importancia de saber decir «no»

A muchas personas les cuesta decir «no». Le suele suceder, sobre todo, a aquellas que son más sensibles, porque creen estar defraudando a los demás y temen no cumplir sus expectativas.

Pero no solo es necesario saber decir «no». Es vital. De lo contrario, seremos presa fácil de la manipulación de niños, adolescentes y, sobre todo, de adultos.

Cuando alguien nos pide algo, tenemos una tendencia natural a dárselo; es algo que está instaurado en nuestro comportamiento desde hace mucho tiempo. No es sencillo decir «no», pero se puede aprender.

Con entrenamiento, podemos conseguir que esa tendencia automática a satisfacer siempre a los demás vaya perdiendo fuerza.

Hay que saber decir «no», y hacerlo en la forma y en el momento más adecuados, de tal manera que no nos sintamos culpables.

Hay personas a las que les cuesta mucho, pero existen determinadas respuestas que nos pueden ayudar a desactivar la exigencia de la otra persona que a toda costa trata de arrancarnos un «sí».

Una respuesta muy efectiva es, por ejemplo: «Ya sabes que me gustaría decirte que sí: no insistas, por favor». Si invirtiéramos el orden de los términos —«No insistas, por favor...»—, demostraríamos nuestra debilidad: estaríamos dejando entrever a la otra persona que, si insiste, terminará por conseguirlo.

Si aun así persevera, entra en juego la comunicación gestual. Sin apartar la mirada de nuestro interlocutor en ningún momento, cuando termine su exposición, le contestaremos con seguridad: «¿Eso es todo? Te he escuchado perfectamente y ya sabes mi respuesta». Es una contestación más contundente que si únicamente volvemos a decir «no».

Todo el mundo tiene un número de noes limitado. Alguien puede decirnos «no» una vez tras otra, pero si insistimos es casi imposible no conseguir de ella lo que buscamos.

La asertividad también consiste en ser capaz de desactivar a la otra persona sin dejar de sentirnos bien con nosotros mismos.

LA INSEGURIDAD

En el extremo contrario de la asertividad se encuentra la inseguridad, un sentimiento que es la causa de la mayoría de los trastornos de personalidad dependiente.

Así, nos encontramos con personas que necesitan, en un alto grado, la aprobación de los demás, algo que condiciona sus vidas por completo. Son personas incapaces de expresar lo que piensan y lo que sienten, que no actúan por miedo a equivocarse o a recibir una respuesta agresiva ante la que no sabrían reaccionar.

¿Por qué no nos mostramos tal y como somos? Tenemos que ser capaces de expresar nuestros sentimientos y nuestros pensamientos; de presentarnos de modo mucho más natural. No perdemos, sino que ganamos, cuando desvelamos nuestras debilidades, porque todos somos humanos y nos enriquecemos con el trato con los demás.

El caso de Esther

Cuando llamó al programa Te doy mi palabra, Esther nos contó que se consideraba una mujer extremadamente sensible, algo que condicionaba enormemente su día a día, hasta el punto de convertirla en una persona demasiado insegura.

A sus treinta y cinco años, se había dado cuenta de que nunca había defendido su opinión frente a los demás, salvo en contadas ocasiones y siempre ante gente muy cercana.

Le gustaría cambiar en ese sentido, ser más segura de sí misma, ser más ella.

Lo que le pasaba a Esther es algo que le sucede a mucha gente; en psicología se llama «deseabilidad social», y consiste en la necesidad de caerle bien a la gente, de cumplir sus expectativas.

A ella le costaba mucho decir «no», porque creía que los demás se sentirían decepcionados, defraudados, molestos, etc.

Entonces llega un momento en el que las personas que actúan así ven cómo la vida pasa sin que ellas sean capaces de decir «no». Un «no» a tiempo a los demás a veces es un «sí» a nosotros mismos.

Le explicamos a Esther que para corregir esta situación es necesario un entrenamiento. Existen cursos destinados a lograr la autoafirmación, en los que se enseña a la persona cómo comunicarse, cómo decir las cosas adecuadas en el momento oportuno sin por ello sentirnos mal, cómo es posible ser un poco más dueños de nuestras vidas.

Pero como aún la veíamos un poco débil, le enviamos uno de mis libros[\[3\]](#), donde se trabajan todos los temas relacionados con la comunicación.

El caso de Azucena

Esta es la historia que Azucena relató cuando nos llamó al programa Te doy mi palabra, de Isabel Gemio: tenía una hija de treinta años que era trabajadora, responsable y muy buena persona, pero también muy insegura de sí misma. Se hundía anímicamente ante cualquier contrariedad, como, por ejemplo, ante el menor conflicto con sus amigas.

Estas tenían pareja desde hacía poco tiempo, de manera que cada vez pasaba menos tiempo con ellas, por lo que se sentía muy sola.

Azucena sufría porque quería ayudar a su hija y no sabía cómo; llegó a pensar que no había sido buena madre. Quería hacerle entender que su percepción de las cosas no se correspondía con la realidad.

Casos como el de la hija de Azucena son cada vez más habituales; personas muy responsables que triunfan en los estudios, que son cariñosas, sensibles..., pero que presentan un déficit de habilidad social y de seguridad en su relación con los demás, de modo que cada día se encierran más en sí mismas, hasta el punto de experimentar un gran sufrimiento ante su incapacidad de exteriorizar sus emociones.

La inseguridad y la baja autoestima hacen que se establezca una gran distancia con las personas con las que nos relacionamos, y eso no es positivo.

En estos casos, de nuevo ayuda mucho el poder realizar un entrenamiento individual o participar en cursos de habilidades comunicativas e interpersonales. En ellos se enseña desde cómo acercarse a una persona y la manera de favorecer una relación, hasta cómo mostrar lo mejor de uno mismo, precisamente aquello que a veces se oculta por temor de que no le interese a nadie.

Quienes siguen estos cursos aprenden a poner en juego todo su potencial y a sentirse cada vez más seguros. Y una persona segura es una persona seductora, con mucho impacto en los demás y con una fuerte tendencia a sentirse bien consigo misma y a superar las dificultades.

Lo que son muy poco útiles son los consejos.

La hija de Azucena también podría seguir una terapia individualizada de entrenamiento en habilidades sociales. Normalmente, en pocas sesiones conseguimos grandes resultados.

El caso de Rosa

A pesar de que le encantaba su trabajo, Rosa se sentía muy insegura en el desempeño de su actividad profesional, que consistía en entregar pedidos con un coche.

Tenía buenos compañeros y el ambiente era estupendo, pero todo quedaba en un segundo plano ante su miedo a hacer las cosas mal, a que los demás no quedaran contentos de su labor o a que pudiera ser despedida, algo que, desde luego, no podía permitirse, pues estaba separada y necesitaba el empleo.

Como nos contó cuando nos llamó a Te doy mi palabra, Rosa era muy exigente consigo misma. Quería hacerlo todo perfectamente para no defraudar a nadie, y hacía muchas preguntas, dando a sus jefes y compañeros la sensación de que no tenía nada claro en qué consistía su cometido. Cuando alguna compañera iba con ella a efectuar alguna entrega, sus superiores siempre le daban las instrucciones a la otra y no a ella.

La manera en que Rosa vivía todo esto era consecuencia directa de una experiencia laboral previa muy negativa, un trabajo anterior en el que nunca había contado con el reconocimiento de los demás: hiciera lo que hiciera, siempre estaba mal, y las críticas eran continuas.

Todos estos sentimientos le provocaban un gran sufrimiento.

El anterior trabajo de Rosa generó en ella inseguridad y una permanente sensación de sentirse injustamente tratada, lo que explica por qué tenía tanto miedo a hacer las cosas mal.

El miedo es uno de los sentimientos más irracionales del ser humano y es una fuente de inseguridad.

La forma que tiene Rosa de combatirlo no es la más adecuada. Preguntar hasta la saciedad para evitar hacer algo mal no es la solución. Los otros detectan su falta de seguridad y creen que lo hace porque no comprende bien lo que se le explica.

Rosa percibe lo que los demás piensan de ella, y esto le provoca una mayor desconfianza en sí misma, y entonces, pregunta aún más. Es un círculo vicioso que retroalimenta con su miedo y que le provoca cada vez más inseguridad.

En el caso de Rosa, establecimos una manera de actuar que le permitiera romper esta dinámica. Cuando fuera consciente de que iba a repetir la misma pregunta, le aconsejamos que respirara tranquilamente, que se relajara y se enviara un mensaje positivo: «Seguro que me entero».

Si aun así se veía superada por el temor a fallar, le planteamos la posibilidad de anotar las órdenes recibidas o, incluso, le propusimos que llevara una pequeña grabadora en el bolsillo para registrarlas. De esta manera, siempre las tendría a su alcance para consultarlas si se sentía insegura, y poco a poco iría desapareciendo ese miedo.

PERSONAS SUSCEPTIBLES

Las personas susceptibles tienen una base de inseguridad muy alta que condiciona toda su conducta.

No confían en los demás, se sienten injustamente tratadas, creen que las cosas nunca van bien... Se refugian en un mundo paralelo que les causa una satisfacción permanente, ya que en él hallan la seguridad que necesitan. Se sienten víctimas de la vida, no disfrutan... y así es imposible que algún día alcancen la felicidad.

Los susceptibles son malos compañeros de viaje. Son personas «tóxicas» para cuantos están a su alrededor, que se agotan en el esfuerzo de intentar convencerlos de que el mundo no está contra ellos.

Es inútil esgrimir razones porque no las escuchan. Para conseguir que mejoren hay que actuar.

El caso de Susana

Susana rondaba los cincuenta años y era una mujer con estudios universitarios, un trabajo estable, con una actividad intelectual importante; le gustaba hacer ejercicio físico, vivía sola y estaba soltera.

Parecía que lo tenía todo, pero se sentía tremendamente infeliz, ya no recordaba desde cuándo.

Nos llamó al programa Te doy mi palabra y nos dijo que creía que no inspiraba pena a nadie, que la gente de su entorno suponía que era una mujer muy fuerte cuando, en realidad, era extremadamente sensible e insegura. Cuando expresaba estos sentimientos, nadie le hacía caso.

A veces, la imagen que mostramos a los demás puede confundir y hacer que piensen que tenemos mucha fortaleza interior. La solución del problema de Susana no es tanto inspirar pena, sino encontrarse realmente bien y no tener la necesidad de que los demás se sientan conmovidos por cómo ella se pueda sentir.

Susana tiene que encauzar su energía y centrarla en salir adelante, buscando qué hacer para sentirse bien consigo misma y no preocupándose de cómo conseguir que los demás sientan lástima.

No debe tener esa «deseabilidad social», esa necesidad de que los demás la arropen. En algún momento de nuestras vidas todos nos encontramos solos, y la única compañía seremos nosotros mismos.

Susana debe tener cuidado de hacia dónde dirige sus energías, pues puede que se esté equivocando.

La raíz de su malestar se encuentra en esos pensamientos, que son erróneos, y es en ellos donde hay que trabajar.

¿Los narcisistas pueden ser agresivos?

Son personas inseguras que necesitan el aplauso social, el halago y la admiración continua para así contrarrestar su baja autoestima, la poca valoración que tienen de sí mismos.

Necesitan ser el centro de atención; en ocasiones, hasta rozar los límites del ridículo.

Además de ser incapaces de reconocerse narcisistas, son arrogantes y sibilinos. Humillan a los demás en público, provocando que pierdan el control para hacer creer que son ellos los que de alguna manera están siendo «maltratados».

No empatizan, no sienten el daño que pueden causar. Deforman la realidad y la reinterpretan a su conveniencia.

En algunos casos, la personalidad narcisista se puede explicar como una carencia afectiva temprana provocada por una madre emocionalmente fría o porque los padres no han sido capaces de proporcionar la seguridad emocional que necesita el niño.

Esa máscara de seguridad que muestran en público camufla un vacío interno, una carencia real de autoestima, aunque parezca todo lo contrario.

El caso de Elena

La hija de Elena, de veintiún años, hacía tres que tenía novio. En su comunicación con el programa Te doy mi palabra, Elena nos explicó que, cuando la joven inició dicha relación, su rendimiento escolar bajó considerablemente y comenzaron los problemas en casa.

En cierta ocasión, Elena y su marido se enfadaron especialmente con su hija debido a sus malas notas y, en el transcurso de la discusión, el novio, que estaba presente, reaccionó intimidándolos con una navaja en su propia casa.

Ni siquiera ante tal comportamiento la joven pensó en abandonarle; estaba demasiado absorbida por su pareja.

Su madre decidió llevarla a una psicóloga para que la ayudara a poner fin a esa situación de evidente dependencia.

A pesar de que la profesional no encontró ningún desorden emocional, a través de lo que la chica contó en la consulta, llegó a la conclusión de que su novio tenía un perfil histriónico, paranoico y narcisista.

La respuesta del joven fue que él era así y que no estaba dispuesto a cambiar.

La psicóloga aconsejó a Elena y a su marido que intentaran no mediar entre ellos, para propiciar que, poco a poco, su propia hija descubriera la verdadera personalidad del muchacho y lograra así desligarse de él.

Pero las cosas no salieron como pensaban. La joven dejó de acudir a las citas con la psicóloga y su personalidad cambió por completo. Se encerró en sí misma y siguió con él.

Los viernes, cuando salía de trabajar, se iba a la casa familiar del novio, donde pasaba el fin de semana, sin dar noticias a sus propios padres.

Elena estaba perdiendo la relación con su hija y no sabía qué hacer.

Lo ideal sería prolongar la terapia psicológica de la joven y también que sus padres iniciaran un tratamiento encaminado a descubrir la mejor forma de ayudarla.

Los psicólogos diseñan diversas estrategias en función de la conducta del paciente. De esa manera, prevén cómo va a reaccionar una persona con un perfil tan definido como el del chico y qué pautas de actuación deben seguir Elena y su marido para conseguir recuperar la relación con su hija.

En este caso, el análisis de la situación, a través de los registros que debían realizar los padres sobre las conductas que presentaba su hija, le permitiría al psicólogo planificar el «traje a medida» para la joven.

El entrenamiento a la familia es crucial. Afortunadamente, cuando así se hace, la mayoría de los hijos terminan accediendo a ir al psicólogo y, una vez salvada la reticencia inicial, son ellos quienes terminan pidiendo que les dejemos asistir a terapia. En este caso no iba a resultar sencillo, pero lo que estaba claro era que Elena y su marido debían acudir cuanto antes a la consulta, para que les orientasen sobre cómo actuar con su hija en las circunstancias presentes.

El caso de Silvia

Silvia nos llamó al programa Te doy mi palabra para contarnos que su marido siempre estaba enojado sin motivo aparente y que sus enfados le duraban semanas y semanas.

Ella no sabía si sufría un trastorno de personalidad, pero observó que, en ocasiones, pasaba de un estado pasivo a otro agresivo en cuestión de segundos.

Cuando se encontraba bien, todo era perfecto, pero se transformaba por completo por cualquier tontería.

A la pregunta de Silvia sobre la razón de estas reacciones tan extrañas, él respondía que era ella quien le provocaba. Hicieron una terapia de pareja durante un fin de semana y, a lo largo de los dos meses siguientes, él se comportó de forma positiva, razonable y dialogante.

Sin embargo, poco después todo volvió a ser igual. Silvia se declaraba incapaz de hacer entrar en razón a su marido para lograr un cambio de actitud.

El marido de Silvia no controlaba sus pensamientos internos distorsionados y reaccionaba de forma colérica cuando se sentía injustamente tratado. Su inseguridad e inestabilidad emocionales eran el motivo de sus prolongados enfados.

Por mucho que Silvia tratara de razonar con él, no iba a conseguir nada. Su pareja precisaba ayuda psicológica para emprender una reestructuración cognitiva, es decir,

necesitaba trabajar esos pensamientos internos que deformaban su percepción de la realidad.

Pero al igual que hemos comentado en los casos anteriores, el hecho de que su marido no quiera ir al psicólogo no es obstáculo para que Silvia vaya. El especialista le dirá cómo debe actuar, en función de las conductas que presente su marido.

Si somos capaces de poner en juego lo mejor de nosotros mismos, y de actuar con inteligencia emocional, podremos alcanzar un grado adecuado de bienestar, a pesar de tener a una persona narcisista al lado.

LA ALEXITIMIA

Hay personas que sufren un desorden neurológico conocido como alexitimia, que consiste en la incapacidad para identificar las propias emociones y, por tanto, para expresarlas.

No pueden identificar sus pensamientos y sus emociones; no saben distinguir si lo que sienten es ira, miedo, etc., lo que termina conduciéndolas al más absoluto de los mutismos. No es que no sientan, es que son incapaces de comunicarlo.

Tienen la autoestima tan baja que son incapaces de hablar de sí mismas, de lo que les ocurre, de modo que la dificultad para salir de esa situación se acentúa.

Esas personas necesitan, para empezar, verbalizar lo que sienten, hablar de cómo se encuentran, para, en primer lugar, descargar y, después, contrastar con la realidad y constatar que, a veces, sus pensamientos no son objetivos.

El caso de Angélica

Angélica nos llamó al programa Te doy mi palabra y nos habló de la enorme angustia que le producía no poder llorar, tanto en situaciones extremas como la pérdida de un familiar muy allegado, como en momentos de mucha alegría, como podía ser el nacimiento de un nieto.

Se quedaba bloqueada, sentía una angustia interior muy grande, una opresión en el pecho, pero era incapaz de expresar lo que sentía.

Quería llorar, porque creía que eran situaciones en las que había que hacerlo, en las que los demás esperaban que llorara, pero le resultaba imposible y se quedaba bloqueada.

Cuando estaba sola en su casa pensaba que ojalá pudiera llorar una hora seguida y descargar esa angustia que llevaba dentro.

Angélica, por las circunstancias que sean, se bloquea. Quizá si buscáramos en su pasado, encontraríamos que se acostumbró de algún modo a inhibir sus emociones hasta el extremo de no poderlas manifestar, ni siquiera ante situaciones impactantes, ya sea por una gran tristeza o por una emoción muy fuerte.

El sistema nervioso autónomo tiene dos partes, el simpático y el parasimpático. El primero es el «malo», y prevalece cuando nos sentimos muy mal, y el parasimpático predomina cuando nos sentimos bien. Cuando uno se activa, se desactiva el otro, y viceversa.

Normalmente, las personas que sienten ese bloqueo y son incapaces de llorar, tampoco pueden expresar alegría ni emoción.

Es algo que a Angélica le influye, que la condiciona, y que a los demás les extraña. Debería buscar ayuda en una terapia, pues se trata de una situación compleja y hay que estudiar el modo en que es capaz de reconducir el problema.

Del mismo modo que sabemos que reír es muy bueno, también lo es llorar de vez en cuando, pues de ese modo «se pone a cero» el organismo.

Angélica está tan acostumbrada a controlarse que ha llegado un momento en que su sistema nervioso autónomo no recibe bien sus mensajes, por lo que tenemos que trabajar con él para entrenarlo y que responda con eficacia, sin producir bloqueos o reacciones fuera de control.

MIEDOS

¿Quién no tiene algún miedo? El miedo cumple una función básica para nuestra supervivencia. Nos alerta de los peligros, nos ayuda a tomar decisiones ante las amenazas... Pero también puede convertirse en el peor de los sufrimientos.

De hecho, cuando nos bloquea y nos impide seguir adelante, puede llegar a convertirse en una patología, incluso en una enfermedad mortal.

Hay diferentes tipos de miedo. Los hay físicos, que son los que se experimentan ante las posibles agresiones, ante la muerte, etc. También los hay psicológicos, como el miedo a la soledad, al futuro o al fracaso. Y, por supuesto, están los llamados miedos sociales, entre los que destaca el miedo a hablar en público, que es uno de los más generalizados entre la población española.

El miedo es una emoción básica necesaria, inserta en nuestro instinto de supervivencia. El problema se plantea cuando se convierte en algo irracional, lo que sucede en la mayoría de las ocasiones, y cuando desencadena una respuesta desproporcionada ante un estímulo concreto.

Hay miedos que son universales, pero actualmente hay dos muy generalizados: a volvernó locos y a las enfermedades, lo que conocemos como hipocondría. Pero también existe el «miedo a tener miedo», a esa sensación de que se puede perder el control en cualquier momento.

El caso de Jesús

Cuando se comunicó con el programa Te doy mi palabra, Jesús experimentaba un miedo permanente ante posibles situaciones que, sin embargo, en la mayoría de los casos no llegaban a producirse.

Aun así, permanecía en alerta constante, en una actitud que le generaba gran ansiedad. Incluso había ido al médico en busca de algún tratamiento que pudiera ayudarlo.

Separado desde hacía cinco años, aún le asustaban las reacciones de su expareja ante determinadas cuestiones, temía perder el trabajo, pues la situación económica de su empresa no era muy buena, y sentía miedo ante el futuro de un familiar muy allegado con una salud muy precaria.

Les daba vueltas a estos asuntos siempre con una perspectiva negativa, nunca positiva, y después no sabía qué hacer.

Le atemorizaba un porvenir que veía muy negro, aunque después solía ser siempre capaz de resolver todas las dificultades. Su problema era que se adelantaba demasiado a los acontecimientos.

Muchas personas, como Jesús, viven el presente condicionados por el futuro. Nuestro oyente presentaba ansiedad reactiva anticipatoria. El problema no está en lo que vaya a

pasar, sino en que nuestro cerebro no distingue entre pasado, presente y futuro.

Cuando Jesús empezaba a tener pensamientos preocupantes, su cerebro respondía como si realmente se tratara de algo que estuviera ocurriendo en ese preciso momento. Por eso sufría tanto.

En psicología, estos pensamientos se denominan «automáticos». Son mecanismos irracionales, pero cuando aparecen, se viven como una realidad que impide disfrutar el presente. Y lo peor es que no tienen sentido, pues la mayoría de las veces estas situaciones que nos preocupan nunca llegan a producirse.

Lo que nos impide ser felices no son las circunstancias que nos toca afrontar, sino cómo lo hacemos: nuestra actitud y nuestra disposición hacia lo que acontece a nuestro alrededor.

Los pensamientos negativos nos empujan a vivir una realidad que solo existe en nuestra imaginación pero que nuestro organismo experimenta como real, hasta el punto de llegar a bloquearnos.

Jesús tendría que detectar cuáles son sus pensamientos cada vez que le asalta uno de sus miedos. Más tarde debería analizarlos para comprobar por sí mismo, de manera evidente, lo injustificado de esos temores.

Así, poco a poco, su parte racional iría ganando terreno a la irracional. Es lo que en psicología se llama «confrontación».

Después, a través de la práctica de una serie de ejercicios, lograría frenar estos pensamientos distorsionados en el momento en que vuelvan a surgir en su cabeza, para poder desconectar de ellos y desactivarlos.

De esta manera iría recuperando el control de sus pensamientos y, en consecuencia, el control de sus emociones.

El miedo está casi siempre presente de un modo u otro y, dependiendo de su intensidad, nos puede condicionar la vida. La pregunta es: ¿cómo podemos vencerlo?

Por poner un ejemplo, el temor a hacer el ridículo se combate con muchísimo sentido del humor. Aparece por un exceso de vergüenza, de preocupación ante lo que puedan pensar de nosotros.

No hay que huir de las situaciones que nos generan miedo, sino afrontarlas como si se tratara de un reto en lugar de con una pesada carga.

No podemos actuar con una conducta de evitación o de escape ante aquello que nos produce temor, porque corremos el riesgo de que con el tiempo ese sentimiento se intensifique y llegue a hacerse difícil de controlar.

Por ejemplo, el origen de la agorafobia, que afecta a muchas personas que se ven constreñidas a recluírse en sus casas, con frecuencia se encuentra en pequeños miedos: a hablar en público, a estar con otras personas, a montar en ascensor o en autobús, etc.

El caso de Patricia

Patricia, una mujer de setenta años, nos confesó en el programa Te doy mi palabra su miedo a nadar. Sabía que era algo irracional, ridículo.

Se había apuntado a un cursillo y su temor la avergonzaba. Cuando el profesor le decía que apoyara los pies en el suelo de la piscina para darse impulso y empezar a nadar, comenzaba a sentirse fatal. Sus nervios la superaban.

Creía que meter la cabeza en el agua era como lanzarse al vacío. Lo intentaba, ponía todo su empeño, pero se desmoralizaba cada vez que fracasaba, y comprobaba su incapacidad de acabar con ese terror. Solo si el monitor la sujetaba se sentía segura.

Es admirable que Patricia, a su edad, haya tomado la iniciativa de enfrentarse a su miedo al agua, que suele estar provocado por el temor a ahogarse. Quizá no hay nada más angustioso que pensar que uno no va a poder respirar.

Patricia sentía pánico a quedarse sola en el agua. No tenía confianza en sí misma. Su temor era fruto de los mensajes que ella misma se dirigía.

Un buen ejercicio sería que apuntase todos estos pensamientos negativos en una columna, y en otra, al lado, racionalizarlos; es decir, escribir por qué no tienen fundamento, y hacerlo con mucho sentido del humor. Sería conveniente que redactase, en una tercera columna, una lista de premios con los que agasajarse a medida que fuera consiguiendo su objetivo.

Igualmente, algo muy recomendable sería comentar esta situación con el monitor para que este, una vez conocido su miedo al agua, la motivara con cada logro.

Pero lo que realmente funcionaría es que Patricia prestara atención a sus propios pensamientos negativos, los que provocan el miedo, y los cambiara por otros más positivos y más realistas.

El caso de Carolina

En su llamada a Te doy mi palabra, Carolina nos contó que había sacado el carné de conducir tres años antes, porque lo necesitaba para trasladarse a su lugar de trabajo, aunque no le gustaba conducir. De hecho, le producía bastante temor.

Además, había cambiado de coche y le estaba costando mucho acostumbrarse al nuevo. La sensación de que no lo controlaba hizo resurgir muchos temores que creía superados.

Todo esto la preocupaba bastante y le provocaba insomnio; tenía pesadillas, sufría de ansiedad, pero lo cierto es que no tenía otra alternativa para acudir cada día a la oficina.

Carolina había llegado a adquirir confianza con su coche antiguo; tenía la sensación de controlarlo por completo, y eso hizo que desaparecieran muchos miedos que padecía

cuando aprobó el carné. Pero ante la nueva situación, conduciendo un vehículo al que no estaba acostumbrada, su cerebro volvió a ponerse en alerta, a enviarle señales de que esto no lo tenía controlado, por lo que la ansiedad que le generaba sentarse al volante, que aún seguía registrada en su mente, volvió a aparecer.

Por suerte, estos casos pueden controlarse con unas sencillas pautas:

- Por las mañanas, terminar la ducha diaria con agua fría es una buena técnica para relajar la tensión antes de coger el coche.
- Es recomendable llevar una botella de agua en el automóvil o unos caramelos para ensalivar (una respuesta fisiológica incompatible con la tensión) cuando empezamos a notar cierta carga de ansiedad.
- Hay que fijar la mente en aquello que estamos haciendo, pero sin centrarnos en el miedo o la ansiedad. Para ello, podemos poner atención en calcular los metros que nos separan del coche que nos precede, en no saltarnos una señal...
- Es útil repetirnos mentalmente que cada vez controlamos mejor el coche, lo valientes que somos..., y disfrutar de las ventajas de conducir un vehículo nuevo: la comodidad de los asientos, la suavidad de las marchas y del ruido del motor, la calidad del equipo de música...

Hablar en público

El miedo a hablar en público es una sensación frecuente que experimentan desde directivos de grandes empresas a estudiantes o profesionales de la política.

Puede asaltar a cualquier persona que se halle en un medio o en una situación a la que no está acostumbrada, en la que no se siente segura, pero debemos saber que puede superarse con un entrenamiento sencillo.

Los psicólogos trabajamos muy a menudo con estos casos, que se solucionan en poco tiempo con técnicas destinadas a controlar la inseguridad y la ansiedad, dando pautas para elaborar exposiciones interesantes y bien estructuradas, indicaciones acerca del tono que ha de emplearse...

El miedo a volar

Para combatir el miedo a volar lo peor que se puede hacer es dejar de coger un avión, porque entonces el temor se acrecienta. Aumenta la incertidumbre, y la ansiedad se hace más fuerte, hasta convertirse en angustia y desembocar en un bloqueo total.

El miedo se aprende y se refuerza. Cuando uno deja de hacer algo que le produce temor, este empieza a ganar terreno y termina por vencernos.

El miedo a volar es fácil de combatir. En las compañías aéreas se imparten cursos para ello, y los psicólogos lo tratan desde la perspectiva cognitivo-conductual.

En pocas sesiones, trabajando en la transformación de los pensamientos que lo

provocan, es posible superarlo. Quizá nunca consigamos disfrutar de nuestros viajes en avión, pero al menos podremos subir en ellos. El miedo no condicionará nuestra vida.

El miedo al fracaso

Otro miedo muy habitual es el que sufren muchas personas ante el fracaso, un sentimiento que nos inhibe y nos bloquea para afrontar una situación que consideramos amenazante.

De nuevo son los pensamientos distorsionados los que lo provocan.

Cuando experimentemos esta sensación, tenemos que prestar atención a los síntomas físicos (pues hay personas que empiezan a sudar, sienten una presión enorme en el pecho, notan un dolor en el estómago...) y, al mismo tiempo, hemos de ser conscientes de todo lo que pensamos.

Ya relajados, como en el caso anterior, tendremos que examinar lo que hemos escrito cuando nos encontramos mal, para descubrir cómo nos influyen lo que en psicología denominamos los «pensamientos irracionales».

El siguiente paso es sustituir estos pensamientos por otros más objetivos y racionales. Por ejemplo, si durante el episodio de miedo nos asalta la idea de que «no lo voy a conseguir», podemos sustituirla por un «sé que me va a costar un poco, pero con esfuerzo podré lograrlo».

Al miedo hay que plantarle cara porque, de lo contrario, algo de poca trascendencia puede llegar a condicionar nuestra vida cotidiana.

El caso de Chema

Chema era un chico de veinticinco años que hacía dos que se había trasladado a una isla por motivos profesionales.

Contactó con el programa Te doy mi palabra y nos confesó que se arrepentía de aquella decisión, pues pensaba que el trabajo que desempeñaba estaba muy por debajo de sus posibilidades.

Las promesas que le hicieron al ofrecerle aquel puesto no se habían cumplido.

Aun así, le daba miedo abandonarlo y estaba un poco perdido, sin saber cómo actuar.

Cuando se es joven es el momento de luchar, de ponerse el mundo por montera, por expresarlo en un lenguaje coloquial, y de tirar hacia delante para no acomodarse, a pesar de los mensajes conservadores que suelen llegar desde ámbitos familiares y otros entornos igualmente cercanos.

A Chema no le recomendaríamos que abandonara el trabajo, porque en el mercado laboral el valor de una persona aumenta cuando está en activo.

No obstante, sería conveniente que estudiara otras opciones. Para ponerse límites siempre hay tiempo. Hay que moverse, pelear, creer en uno mismo, no tener miedo. Si no se deja ese miedo atrás, uno puede arrepentirse toda la vida de no haber intentado mejorar su situación laboral. Lo que no debe hacer es dejar de trabajar y buscar trabajo; aquí el orden es crucial, busco trabajo y, cuando encuentro alguno que me parece objetivamente bueno, entonces es cuando me cambio de trabajo.

El caso de Alicia

Cuando Alicia llamó a Te doy mi palabra, nos contó que, a sus casi sesenta años, aún tenía un miedo tremendo a la oscuridad; perduraba el mismo temor que había arrastrado durante toda su vida. No podía acostarse, apagar la luz y dormir sola.

Su caso se agravaba con el pánico a que pudiera aparecersele un espíritu. Tenía la sensación de que los había por todas partes.

Sabía que era algo absurdo, pero no podía remediarlo. Durante el día permanecía en casa, sola, y lo pasaba muy mal pensando que había fantasmas en cada rincón.

El miedo aparece cuando somos niños, al asociar la oscuridad con posibles peligros. Hoy lo sufre mucha gente, y quizá se deba a dos motivos: en primer lugar, a un exceso de protección por parte de los padres y, en segundo lugar, a la existencia de conductas de evitación: «No tengo miedo si tengo una persona al lado que me va a proteger».

El miedo es irracional y no se controla. Por tanto, para acabar con él, lo primero que debemos hacer es combatir la oscuridad, romper esa asociación entre oscuridad y peligro.

Nuestra estrategia para abordar el caso de Alicia fue que esta le propusiera a su marido que «jugase» con ella en la oscuridad. Tendrían que empezar de día y bajar las persianas para simular la noche. Él le escondería objetos para que ella los buscara a oscuras. Y tenían que ser objetos agradables, con una carga afectiva positiva para Alicia.

El siguiente reto fue el miedo a estar sola. Para superarlo, cuando estuviera su marido en casa, Alicia tendría que trasladarse a una habitación en penumbra, con una luz tenue que poco a poco iría reduciendo su intensidad. Ya en la oscuridad, debería realizar alguna actividad agradable o disponerse a recuperar pensamientos positivos para descubrir que es posible sentirse bien en estas situaciones.

Los fantasmas que tanto asustaban a Alicia eran una representación de sus temores. Para librarse de ellos tendría que dibujarlos, escribir las frases que, en su opinión, ellos le dirían, e incluso disfrazarse ella misma de fantasma y mirarse al espejo. Con el tiempo, Alicia terminaría por reírse de todos esos miedos.

El caso de Tatiana

Tatiana tenía treinta años, un buen trabajo, una relación de pareja estable y se había quedado embarazada. No había sido algo planeado, y eso le impedía vivir su gestación de una manera adecuada desde el punto de vista emocional.

Quería mucho a su pareja, y esa fue la razón por la que decidió no abortar. Ahora tenía mucho miedo al parto, según nos confesó en su llamada al programa Te doy mi palabra.

Acudía una vez por semana al psicólogo, había hablado con mucha gente de sus temores, pero no conseguía superarlos. No sabía qué hacer, porque sentía que esta situación estaba afectando a muchas facetas de su vida; por ejemplo, a la hora de tener relaciones sexuales.

Muchas mujeres embarazadas no lo confiesan, pero en un momento determinado suelen sentir un miedo terrible al parto, a no saber si saldrá todo bien: la incertidumbre ante lo que puede suceder las agobia.

El problema es que comienzan a proyectar, a imaginar los peores escenarios posibles, a ponerse en esa situación, y es entonces cuando aparece el miedo, y con él, los problemas. La angustia que sufren es enorme y el cerebro vive ese posible trágico desenlace fruto de su imaginación como si estuviera ocurriendo en realidad.

Tatiana debería aprender con su psicólogo técnicas de relajación y someterse además a una terapia de reestructuración cognitiva: es decir, comenzar a imaginar lo que va a sentir en el momento del parto cuando vea a su hijo, pensar en la maravillosa sensación que le va a producir, en lo que va a experimentar como madre, en esa fuerza tan enorme, en cómo va a llorar, en cómo lo va a compartir con su pareja...

Si fuera capaz de canalizar todo esto, su cerebro cambiaría por completo y empezaría a vivir su embarazo con ilusión y sin miedo.

El caso de Natalia

Otra oyente, Natalia, relató en el programa la situación de su sobrino de dieciséis años, un joven con muchos miedos: a salir por la noche, a subir en un automóvil..., a muchas cosas.

Tras visitar al psiquiatra con su hijo, la madre del muchacho interrumpió el tratamiento recomendado, a base de pastillas, por considerar que el chico se mostraba excesivamente adormilado.

Natalia insistió en la necesidad de buscar la ayuda de un profesional, alguien que ofreciera una serie de pautas para superar el problema. Pero la situación económica familiar desaconsejaba esta iniciativa.

Todo parecía indicar que Natalia estaba en lo cierto cuando afirmaba que lo que necesitaba su sobrino era un psicólogo. Si no se frenan, estos miedos pueden generalizarse, hasta el punto de afectar a conductas tan sencillas como salir de casa.

Finalmente, llegan a condicionar completamente la vida. Este es un caso muy claro y sencillo de tratar.

Nosotros nacemos sin miedo, pero a medida que crecemos vamos adquiriéndolo en diversas situaciones; los niños pequeños se mueven sin temor, se atreven con todo.

Al sobrino de Natalia habría que enseñarle a dejar de temer, algo que se consigue con técnicas de relajación, analizando el grado de sensibilización y enfrentando pequeñas cosas que generan esos temores hasta ser consciente de que uno es capaz de controlarlos.

Aunque la familia no tenga demasiadas posibilidades económicas, no importa. Hay equipos de psicólogos en atención primaria que podrían tomar el caso en sus manos.

CONCLUSIONES

- La autoestima condiciona nuestra forma de pensar, sentir, decidir y actuar. Por eso, contar con unos niveles adecuados de autoestima es la base de una buena salud mental y física.
- Nosotros elegimos cómo vivir nuestra vida. Somos los únicos responsables de nuestras decisiones. De ellas depende ser o no ser felices.
- Uno de los obstáculos que más inseguridad provocan es nuestra incapacidad para decir «no» en determinadas ocasiones. Si dejamos que los demás manejen nuestras opiniones, nos sentiremos más inseguros y mucho más vulnerables.
- Es necesario afrontar los miedos, creer en uno mismo y luchar.

10

LOS «VAMPIROS ENERGÉTICOS»: PESIMISTAS, VICTIMISTAS, MANIPULADORES, MENTIROsos...

Llamamos «vampiros energéticos» a todas esas personas negativas y pesimistas que siempre están hablando mal de los demás. Actúan a la defensiva y consideran que nada está bien, que todo es nocivo. Suelen ser de carácter mordaz y solo son capaces de ver lo negativo de las cosas. Para ellos todo es terrible, todo es malo y no hay espacio para la alegría. Es evidente que no han aprendido a apreciar todas las cosas buenas que tiene la vida.

Un tipo muy extendido de este tipo de «vampiros» son los victimistas. Se trata de personas muy fáciles de identificar porque siempre están lamentándose, recreándose en la mala suerte que tienen, pregonando sus desdichas. Ellos mismos eligen ser mártires como estilo de vida. Lo peor es que estas personas son capaces de condicionar la vida de quienes les rodean absorbiendo su energía, ya sea de manera consciente o no.

Cuando el vampiro energético es nuestra pareja, la cosa se complica aún más, ya que son muchas las horas que convivimos con él o con ella. Hay aspectos en la vida que son cruciales, y sentir que nos respetan y ser felices son dos de ellos. Por eso, en estas situaciones deberíamos replantearnos si tenemos a la persona adecuada a nuestro lado.

Pero ¿y si el vampiro energético es nuestra propia madre? Pongamos un ejemplo real para ilustrarlo.

El caso de Ana

Ana estaba convencida de que su madre era un «vampiro energético». Desde que tenía uso de razón nunca había oído de ella un halago.

Todo lo que hacía estaba mal, a pesar de que era una hija que siempre estaba pendiente de ella, cuidándola y atendiéndola en todo momento. Sin embargo, los reproches eran constantes.

Ana era una persona muy positiva y no quería cortar la relación con su madre, pero necesitaba saber cómo defenderse de ella sin que su vida familiar se viera afectada, porque ya no podía más.

Es curioso, pero la madre de Ana trata peor a quien mejor la cuida. Es lógico que Ana no quiera romper la relación con su madre, pero tendría que aprender a sentirse fuerte ante ella para que su actitud no le afecte lo más mínimo. Y, además, se lo tiene que

demostrar con frases como: «Mamá, seguro que tú eres la persona que más me quiere en el mundo y quieres que sea feliz, pero déjame que lo sea a mi manera, que siga teniendo ese buen ánimo y ese buen humor, porque yo no estoy hecha de la misma pasta que tú y no puedo ser feliz como tú».

Estos son los cimientos para que Ana levante un muro que no puedan traspasar la tristeza y la insatisfacción que su madre proyecta. Y si lo hace con sentido del humor, esta, aunque al principio le cueste, acabará aceptando a Ana y la convivencia será más llevadera.

En cualquier caso, Ana tendrá que perseverar mucho y no desfallecer, pues este tipo de personas son muy resistentes al cambio y luchan con todas sus fuerzas por imponer sus criterios.

El caso de Victoria

Su hija de catorce años había sido siempre una chica muy negativa y Victoria quería saber si era posible modificar su conducta y su pensamiento.

Tanto ella como su marido eran personas bastante positivas y se pasaban el día entero tratando de transformar todos los mensajes negativos de su hija. Pero ella no reaccionaba. Por ejemplo, ante un examen siempre decía que iba a suspender, aunque luego no era así y además sacaba muy buenas notas. Cuando se encontraba con sus amigas, ya estaba pensando en qué iban a hacer al día siguiente, proyectaba su insatisfacción constantemente, y si el plan no era bueno, se amargaba. Victoria creía que si su hija seguía así, era muy probable que acabara cayendo en una depresión, por lo que llamó a Te doy mi palabra para que la orientáramos.

Los niños llegan al mundo con un temperamento propio y aquí puede estar el origen de la insatisfacción permanente de la hija de Victoria. Es una chica con tendencia a situarse siempre en el peor de los escenarios. Eso es algo difícil de corregir y modelar, pero puede conseguir un cambio y una ayuda si se rodea de personas más positivas que ella que puedan transmitirle otra manera de ver la vida.

A la hora de tratar con ella, de confrontarla, hay que hacerlo desde el sentido del humor, nunca desde la reprobación.

Hay que mostrarle que la vida no es negativa, que lo negativo son sus pensamientos, y estos son los que le provocan insatisfacción, ansiedad y pesimismo. Controlándolos, la hija de Ana podrá empezar a vivir de otra manera.

En este caso también será necesario trabajar su autocontrol emocional a través de la relajación, la respiración y la confrontación de pensamientos negativos.

¿LA BOTELLA MEDIO LLENA O MEDIO VACÍA?

Winston Churchill decía que «un optimista ve una oportunidad en toda calamidad, un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad».

Hay que ser siempre positivos ante las circunstancias de la vida, aunque estas sean difíciles. ¡Siempre merece la pena!

Tendemos a tachar de poco realistas a las personas optimistas, pero lo cierto es que podemos ser positivos a pesar de que los acontecimientos que vivimos sean difíciles.

Muchos oyentes llaman al programa *Te doy mi palabra* para decirnos que se encuentran bien si todo en su vida está bien, y mal cuando las cosas van mal. Estoy convencida de que esto no tiene por qué ser así. Lo importante es darnos cuenta de que todo lo que sentimos y percibimos de la realidad que nos rodea depende, y mucho, de lo que pensamos.

Si nuestra actitud vital es constructiva, tendremos fuerzas para tratar de solucionar las cosas o, por lo menos, para intentar que mejoren.

No podemos pasarnos la vida lamentándonos, sumergiéndonos en el dolor y el pesimismo y transmitiéndoselo a quienes están a nuestro alrededor. Hay que hacer que el dolor que pueda haber en nuestra existencia sea el menor posible, intentando canalizar nuestros pensamientos de manera positiva. Y también habremos de disfrutar a tope todas las situaciones placenteras que nos regala la vida.

Ser felices o infelices tiene mucho que ver con nuestro cerebro. Él puede hacernos ir viento en popa a toda vela o, por el contrario, llevarnos directos al naufragio. Cuanto más aprendamos a controlar nuestros pensamientos más controlaremos toda nuestra existencia.

El caso de Julio

Julio era un optimista empedernido. Con treinta y un años, le diagnosticaron esclerosis múltiple. Pasó una etapa sumido en la más absoluta desesperación, pero después se dio cuenta de que había que vivir la vida.

Tenía tres hijos y una esposa por los que merecía la pena hacerlo.

Dejó su enfermedad aparcada, aunque ella a él no, y emprendió proyectos con los que siempre había soñado.

Era profesor de historia, y fundó varios colegios en su ciudad natal de los que ahora se ocupaban sus hijos. Además, empezó a participar en concursos de televisión afrontándolos como un reto personal.

Después entró en el mundo de la política y llegó a ser senador, preocupándose mucho por los asuntos de tipo social.

La esclerosis múltiple había seguido avanzando, y cuando Julio llamó al programa se encontraba en una silla de ruedas, aunque no paraba un momento en casa. Tenía un coche adaptado y salía todos los días para realizar obras sociales.

El testimonio de Julio es el mejor ejemplo de que los optimistas no son personas irresponsables o a las que todo les ha ido siempre sobre ruedas. Su caso refleja todo lo contrario, y él ha sido quien ha tomado las riendas de su vida, decidiendo cuál quería que fuera su destino. Julio ha apostado por vivir en lugar de quedarse en un rincón lamentándose.

La esclerosis múltiple es una enfermedad degenerativa y el que la padece suele terminar en una silla de ruedas. Mucha gente, ante circunstancias mucho menos trascendentes, arroja su vida por la borda, cree que todo está perdido y se encierra en sí misma. Hay que ser muy valiente para tomar las riendas de la propia vida con tanta determinación y tirar hacia delante.

Numerosos estudios han demostrado que ser optimista o pesimista puede influir en la evolución de una enfermedad degenerativa. En el caso concreto de la esclerosis múltiple, las personas positivas que luchan contra su patología consiguen reducir el número y la intensidad de los brotes con que cursa dicha enfermedad, ya que son capaces de controlar muy bien el estrés.

La persona optimista es alguien con tendencia a ser feliz. Las excesivamente realistas evalúan las situaciones de forma objetiva y actúan con coherencia, pero esa visión tan realista coarta su creatividad a la hora de buscar soluciones, impidiéndoles ver oportunidades que sí podría ver un optimista.

El pesimista, sin embargo, tiene una visión muy sesgada y negativa de la vida. Realiza evaluaciones poco objetivas de la realidad; no la ve tal y como es, sino que la transforma de acuerdo con sus pensamientos, que son poco racionales y rígidos, cargados de derrotismo, lo que suele provocar una fuente de conflictos y limita su capacidad para perdonar y reaccionar.

Se ha comprobado que los efectos de sufrir una ruptura sentimental son más severos en una persona pesimista que en una optimista. Estos, además, se enfrentan mejor a las dificultades en el ámbito laboral, y en el plano de la salud, como decíamos antes, poseen una mayor fortaleza inmunológica. Además, son menos propensos a sufrir enfermedades cardiovasculares o trastornos psicológicos como depresiones, fobias, estrés...

Por el contrario, el pesimismo altera el funcionamiento de los centros cerebrales que regulan los sistemas hormonal y vegetativo y, en definitiva, los órganos más importantes del cuerpo. Para agravar la situación, los pesimistas no siguen los consejos de los médicos, pues piensan que están tan mal que no superarán nunca su enfermedad. Se pasan el día quejándose y viven menos, pues en general fallecen prematuramente.

El pesimismo se adquiere muy pronto. Suele generarse en los primeros años de

vida.

Cuando se conoce a un pesimista, la primera impresión es la de alguien especialmente cercano y tierno, pero más adelante se convierten en un riesgo enorme para nuestra salud emocional. Se puede intentar que razonen, que cambien su postura y vean las cosas de otra manera, pero les digas lo que les digas, les dará igual, todo es negativo.

Son personas peligrosas que te abocan a una especie de desilusión y lamento permanentes. Todo lo ven tremendo y condicionan la vida a su alrededor porque interpretan cualquier situación desde un prisma pesimista. Si se hace referencia al pasado, probablemente para ellos fue terrible, el presente es casi imposible y en el futuro no hay ninguna esperanza. A los hijos no hacen más que sacarles defectos; a la pareja constantemente le están diciendo lo que no les gusta; en el trabajo suelen ir mal las cosas, pero, por supuesto, siempre tienen la culpa los demás, mientras ellos casi siempre se sienten enfermos.

El caso de Gema

El marido de Gema era un auténtico pesimista. Nunca veía el lado bueno de la vida. Llegaba a tal extremo que cada vez que tenían algún plan siempre pensaba que todo iba a ir mal; si hacían un viaje en coche, se quejaba porque había atasco; si iban a un restaurante, los precios eran una barbaridad, etc.

Esta manera de pensar parecía venirle de familia, pues el padre era igual que él.

A Gema y al resto de la familia les resultaba muy difícil soportarle, pero lo hacían porque era una buena persona, aunque ella ya se había ido de casa más de una vez para intentar hacerle reaccionar y ver si así descubría que su pesimismo lastraba su vida y la de los demás.

El marido de Gema necesita la ayuda de un psicólogo que le haga ser consciente de cuáles de sus pensamientos son irracionales y anticipatorios para poder transformarlos.

Si Gema ve que su marido no acepta su ayuda, una buena estrategia para que reaccione es tomar distancia, porque si sigue apoyando su pesimismo, él terminará amargándole la vida. Lo mejor es no hacerle caso, no prestarle atención, porque los pesimistas son tremendamente persistentes. Ella llevará adelante sus planes, al margen de los problemas y condicionantes que él pueda ver.

Curiosamente, este tipo de personas no suelen buscar parejas pesimistas para convivir con ellas, sino todo lo contrario. Los optimistas tienen cierta debilidad por ellos y se acercan intentando ayudarles, aunque ellos no quieren ayuda, sino contagiar su visión del mundo al resto en busca de cierto consuelo o de la aceptación de sus conductas a través de la lástima.

Las personas pesimistas tienen una existencia desgraciada y hacen muy difícil la vida de quienes les rodean.

LOS MANIPULADORES

Todos conocemos a alguien manipulador en nuestro entorno. Son esas personas tóxicas, negativas, que tienen una rara habilidad para conseguir que la culpa nunca parezca suya y hacernos así la vida imposible, quedando ellas libres de toda sospecha. Pero ¿cómo comportarnos con ellos? ¿Cómo actuar?

El principal rasgo del manipulador es que siempre culpa a los demás, pero también posee otras características que nos pueden permitir identificarlo:

- Suele tener un concepto muy elevado de sí mismo.
- Es capaz de confundir la realidad.
- Da igual lo que suceda, pues siempre creará que lleva la razón.
- Observa y estudia a los demás para ponerlos a prueba y encontrar sus puntos débiles.
- Busca relacionarse con personas que sean manipulables, muy sensibles y con buen fondo. Huye de todas aquellas que son más seguras, más asertivas, porque sabe que son capaces de plantarle cara.
- Genera a su alrededor mucha inseguridad e insatisfacción, y hace que se reduzca la autoestima de las personas con las que convive o están cerca de él.

En ocasiones, llegan a la consulta pacientes con una sintomatología física o psíquica derivada de crisis depresivas muy importantes. Al trabajar con ellas encontramos que el origen de su trastorno es la presencia de una persona manipuladora en su entorno. Esta les puede haber llevado a sentirse tan mal como para provocarles alguna dolencia. Los manipuladores terminan con las defensas de los que están cerca y son capaces hasta de debilitar su sistema inmunológico.

El caso de Marta

Marta tenía muchos hermanos y su madre había hecho todo por ellos, pero era una persona muy manipuladora y nada cariñosa; siempre le hacía chantaje emocional, poniendo incluso a otras personas en su contra.

Sin embargo, cuando salía a la calle era una persona encantadora.

Marta siempre pensó que ella era tímida y retraída, pero cuando se emancipó, se dio cuenta de que no, que era todo lo contrario.

La cuestión estaba en que su madre la manipulaba.

Marta estaba soltera y su madre siempre le decía cómo tenía que hacer las cosas, cómo debía llevar su vida. Ya lo había intentado todo para escapar de esa manipulación; incluso había pensado en poner tierra de por medio.

Respecto a la relación con su padre, que era un hombre adorable y muy bueno, que siempre había cedido en todo, tampoco era satisfactoria, y también había tenido problemas con algunas parejas de sus hermanos.

Marta ya había pedido cita para ir a un centro de gestión del estrés porque estaba muy alterada y había somatizado esta situación, lo que le había provocado problemas en el estómago.

Marta está sufriendo la manipulación en su propio entorno. Lejos de lo que pudiéramos creer, estas situaciones se dan muchas veces en las relaciones entre padres e hijos.

Normalmente, uno de los progenitores es el que suele tener el carácter más fuerte y busca a su lado a una persona que ceda de alguna manera; si no, no se alcanza el equilibrio.

Probablemente, la madre de Marta es una persona muy impositiva, que se mete en la vida de los demás y les dice lo que tienen que hacer, inflexible y con las cosas muy claras. Además, al ser Marta soltera, seguro que su madre piensa que su hija tiene más responsabilidades para con ella que el resto de sus hermanos.

Con las personas manipuladoras hay que poner tierra de por medio en el plano emocional. No basta con alejarse físicamente. Esa no es la opción, porque la madre de Marta podría seguir manipulándola por teléfono se fuera donde se fuera a vivir.

La cuestión es que estamos hablando de una persona adulta e independiente que no tiene por qué darle explicaciones de sus actos a su madre. Esta puede interrogarla y pedirle explicaciones por todo, pero su hija no tiene por qué responder. Así, llegará un momento en que se dé cuenta de que su hija no va a seguir siendo vulnerable a sus comentarios. Además, si ve que con sus preguntas y sus reproches Marta no se siente mal ni débil, también dejará de hacerlo.

Cuando Marta asista a su terapia contra el estrés, sería bueno que le enseñaran técnicas de comunicación, de asertividad y de cómo reaccionar ante las personas manipuladoras.

¿Advertimos siempre la presencia de un manipulador a nuestro lado?

No siempre. La persona sensible que se ha dejado embaucar por un manipulador le sobrevalora mucho. Y es que los manipuladores suelen ser grandes encantadores que, además, hablan bien y argumentan mejor. Siempre intentan que la otra persona baje sus niveles de seguridad, y a menudo lo consiguen.

Quien vive con un manipulador se convierte en alguien inseguro y vulnerable. Además, no sabe cómo actuar, porque el otro dará la vuelta a cualquier situación para colocarla a su favor. Y haga lo que haga el manipulador, sus víctimas siempre le justificarán.

Las personas manipuladoras son muy negativas para los demás. Nos condicionan la vida y, a veces, realmente nos la hunden. La gente viene a la consulta para ver cómo puede defenderse de ellas, y les podemos ayudar muchísimo, pero en realidad el que tendría que acudir a consulta es el manipulador, que está amargando la vida a los miembros de su familia, a sus compañeros de trabajo y a su grupo de amigos. Cuando se

tiene a alguien así al lado, hay que mirarse por dentro, coger toda la energía que tengamos y poner distancia emocional.

Los manipuladores pueden ser tanto personas optimistas como muy negativas. Los primeros son los típicos simpáticos, graciosos, divertidos, agradables, que todo lo ven bien, pero hacen lo que quieren a costa de los demás.

Para los manipuladores negativos todo es terrible, se pasan el día diciéndole al otro que no vale para nada, que es un desastre, que tiene la culpa de todo... Aún son peores que los primeros, porque además de hacer lo que quieren, arrebatan su energía al otro y lo hunden.

El caso de Silvia

Silvia nos llamó al programa Te doy mi palabra y nos contó que su jefa era una auténtica manipuladora. Sentía un gran odio por Silvia porque sí, sin una razón.

Silvia no entendía cómo era capaz de despertar esos sentimientos tan negativos en una persona.

Su trabajo se desarrollaba en una gran empresa, de cara al público, y los clientes siempre habían tenido muchos detalles con ella por su amabilidad y eficiencia. Eso ponía frenética a su jefa. Silvia nunca había respondido a sus provocaciones, que, además, eran tan sutiles que eran difíciles de demostrar ante otros superiores.

Había intentado hablar con ella para poder entender por qué tenía esa actitud, pero su jefa no atendía a razones.

Silvia había pedido un traslado para separarse de esta persona y también para tener más tiempo para estar con su hija, a la que acababa de adoptar.

Los jefes manipuladores, que usan y abusan de su poder, en el fondo son personas inseguras. Practican su manipulación con personas de cierta valía, pues piensan que de algún modo les pueden hacer sombra. Y no se puede razonar con ellos.

Silvia ha hecho muy bien en pedir el traslado, porque este tipo de personas, desgraciadamente, es difícil que cambien. Tendrían que tener mucha capacidad de autocrítica personal para intentar hacerlo y no es el caso. El tiempo no les influye, sino que muchas veces produce el efecto contrario. La jefa de Silvia no va a reconocer nada de lo que hace, porque, por otro lado, sería reconocer su mala acción.

Pero Silvia puede llegar a conseguir que esto no la afecte y centrarse en su hija, a la que desea dar todo su cariño y que seguro que la hace muy feliz.

Conviene que reflexionemos sobre el hecho de que un jefe que se porta mal con sus subordinados no es una persona feliz, porque de lo contrario no actuaría de este modo.

Hay personas que no saben reconocer sus propios fallos y lo mejor que puede hacer Silvia es no darse por aludida ante los ataques de su jefa. Si esta ve que no le afecta,

remitirán sus agresiones.

El caso de Susana

Susana comunicó con el programa Te doy mi palabra y nos contó que tenía mucha ansiedad, hasta el punto de que recibía apoyo psicológico y estaba medicada. Era su hijo de seis años quien le producía esa ansiedad, porque era un manipulador emocional.

Susana reconocía que cuando ella era pequeña también había manipulado mucho a sus padres para conseguir su atención con lloriqueos, rabietas y protestas.

Además, se consideraba una persona victimista y susceptible.

Se daba cuenta de que su hijo actuaba con ella igual que ella lo había hecho con sus padres.

Tenía otro niño de dos años que despertaba muchos celos en el mayor. Este llamaba la atención de Susana con gritos, lloros y quejas que la tenían martirizada. Reconocía que le gritaba mucho porque la sacaba de sus casillas, y quería saber cómo podía enfrentarse a esta situación.

No ocurre por casualidad que el hijo de Susana sea un niño manipulador. A los seis años, los niños son unos observadores extraordinarios, y se dan cuenta de todo. Afortunadamente, es una buena edad para actuar. Susana debería ir registrando cómo actúa su hijo cuando pretende manipularla, cómo responde ella y qué vuelve a hacer el niño.

Los psicólogos sabemos que basta con ponerle tres o cuatro límites muy claros para que el pequeño se reconvierta en poco tiempo; aproximadamente, en dos o tres semanas el cambio es muy significativo.

Pero cada vez que ella grita o pierde la paciencia, él se anota una nueva victoria. Además, el niño percibe esa ansiedad de su madre casi antes que ella.

Un buen programa de modificación de conducta conseguirá que el niño y su madre encuentren el equilibrio que ambos necesitan.

LOS MENTIROsos

El filósofo griego Anaxágoras decía: «Si me engañas una vez, tuya es la culpa; si me engañas dos, la culpa es mía». Hay personas que mienten una vez en su vida y se sienten fatal, y hay otras que mienten casi a diario sin apenas darse cuenta.

Hay mentiras de todo tipo. Unas son piadosas y otras causan mucho dolor. Hay personas que engañan sobre el presente y otras que lo hacen sobre el pasado para acomodarlo a sus intereses.

Existen profesionales para los que mentir es un plus y mentirosos que lo hacen con tanta naturalidad que parecen profesionales. Para algunos, mentir puede ser una fuente de remordimientos; para otros, incluso una fuente de ingresos. Hay mentirosos ocasionales y otros compulsivos.

Hay mentiras que nunca se descubren y otras que nadie se cree. Pero, en el fondo, se les llame como se les llame, todas tienen algo en común: son como una bola de nieve; cuanto más tiempo se las hace rodar, más grandes se vuelven.

Hay mucha gente que miente sin necesidad, prácticamente por costumbre, casi sin darse cuenta. Es como si la realidad que viven no les gustara y necesitaran crearse otra internamente que les haga sentirse mucho mejor. Son capaces de crearse otro mundo, simplemente por su propia inseguridad y por su inmadurez, pues no hay nada más maduro que afrontar la vida tal como es, con el papel que nos corresponde y que estamos desempeñando en cada momento.

Pero hay otros que mienten por engañar, por dar una imagen falsa de sí mismos, de lo que son, de lo que hacen y de lo que tienen, buscando impresionar, seducir, vender. Hay muchos malos comerciales que mienten por sistema, y no se dan cuenta de que esto, al final, tiene una vida bastante corta.

Hay personas que mienten en el trabajo para aparentar lo que no son, para contar éxitos que no han conseguido y, en ocasiones, desgraciadamente, para levantar falsos testimonios sobre sus compañeros o apropiarse de los méritos de otros. Además, se sienten fatal cuando creen que los demás no les dan la importancia o no les otorgan el reconocimiento que ellos creen merecer.

Hay quien miente para intentar conquistar lo que de otra manera le sería imposible, y hay quien lo hace para esconder defectos o déficits propios que podrían salir a la luz.

Se puede mentir por muchos motivos, pero, por desgracia, casi ninguno está justificado. Por supuesto, existen las mentiras piadosas, porque a veces no es conveniente decir la verdad. Cuando, por ejemplo, un enfermo terminal nos pregunta: «¿Verdad que no me voy a morir?», en el fondo nos está pidiendo que no le digamos que se va a morir, porque no lo resistiría. En este caso, la mentira puede estar justificada, pues es un acto humanitario.

A ciertas personas en determinadas situaciones les es imposible aceptar la verdad. A quienes no tienen defensas para asumir algo se les tiene que ayudar e ir preparando.

El caso de Carmen

A Carmen no le gustaba mentir porque creía que era horrible, pero había tenido que hacerlo a causa de una enfermedad.

Su marido y dos de sus hijas habían muerto y les estuvo mintiendo sobre sus enfermedades.

Una de sus hijas murió de cáncer; le dieron nueve meses de vida y duró diez. Su marido también tenía cáncer, y los tuvo a los dos ingresados a la vez, en distintos hospitales.

Su otra hija falleció de anorexia, porque se le había muerto una hija y se negó a comer. Cuando iban al médico, este le contaba a Carmen cómo iban avanzando las enfermedades de los suyos y el tiempo que les quedaba de vida.

Cuando ella salía de la consulta y los enfermos la interrogaban, era incapaz de decirles la verdad. Les decía que iban mejor, pero ella sabía que no tenían solución.

No podía decirles la verdad, pero esas mentiras las tenía clavadas en lo más hondo de su corazón.

Carmen hizo bien en ese momento no diciendo la verdad, porque no podemos quitarle a una persona la esperanza. Cuando a alguien le quitas la esperanza, ¿qué es lo que le queda? No se le puede decir a una hija que su vida se va a terminar. Ella siente que poco a poco va perdiendo las fuerzas, pero necesita agarrarse a esa esperanza, de la misma forma que le pasaba al marido de Carmen.

Ella no debe tener la sensación de que hizo algo malo, porque lo que consiguió fue llevar serenidad y cierta tranquilidad a sus vidas en esa etapa tan delicada. Lo que hay que hacer es descubrirse ante Carmen y ante su entereza al tener a dos de sus personas más queridas en el hospital a la vez y seguir manteniendo esa fachada. Para ellos, Carmen fue ese referente, esa persona que les daba un poco de esperanza y de ilusión. Es muy difícil para alguien pensar que su enfermedad no tiene ninguna solución, sobre todo cuando quiere seguir viviendo.

La anorexia de su otra hija fue, probablemente, producto de una depresión. Se negó a comer, y cuando una persona quiere morirse, a veces es muy poco lo que se puede hacer.

Aunque no es el caso, esto es frecuente en personas mayores que han convivido durante muchos años con su cónyuge. Cuando fallece el otro miembro de la pareja, quien se queda llega un momento en que piensa que no nada vale la pena y al poco tiempo muere también.

Si Carmen tiene que tener algo claro es la certeza de que lo ha hecho muy bien y no les ha fallado ni a sus hijas ni a su marido.

Un tema diferente son los mentirosos de los que hablábamos anteriormente: los compulsivos, esos que mienten para conseguir ventajas o para eludir sus responsabilidades.

Con los mentirosos hay que actuar y decirles que, si vuelven a mentir, sus mentiras van a traer consecuencias. Solo si estas les afectan intentarán controlar su compulsión.

El caso de Arturo

Sonia, la hija de Arturo, tenía cuarenta años, pero desde que tenía más o menos catorce era una persona muy conflictiva. Se casó y tuvo un hijo que ahora tenía dieciséis años, pero ni ella ni su pareja se habían hecho cargo de él, y Arturo y Luisa, su mujer, le tenían que cuidar.

Sonia había tenido varias relaciones pero todas fracasaban. Era una mentirosa compulsiva, es decir, mentía constantemente.

Cuando Arturo hablaba con su hija de cualquier tema, sabía que le estaba mintiendo. Aun así, él y su mujer siempre la habían apoyado cuando se había metido en problemas, lo que ocurría con bastante frecuencia.

Arturo pensaba que su hija tenía una doble personalidad, que se creía sus propias mentiras y que vivía en un mundo irreal. Observaba que mostraba una prepotencia impresionante y que se creía superior a los demás.

Ella trabajaba de comercial, pero no tenía dónde vivir. Si no estaba en la calle era porque Arturo le había dado un piso y dinero para que sobreviviera.

Sonia le llamaba constantemente y le pedía perdón por sus actos, pero Arturo no era capaz de perdonarla, porque sabía que ese supuesto arrepentimiento también era mentira. Se preguntaba si estaba actuando bien dejándole a su hija la casa y dándole dinero.

En casos como el de Arturo, los padres son los que soportan esta situación que les quita prácticamente la vida. Su hija padece un trastorno de personalidad muy complicado de solucionar. Necesita un tratamiento muy específico, y sus padres, un entrenamiento en las pautas que deben seguir con su hija.

Ella seguramente no tiene ningún interés en ir al psicólogo. Generalmente, en estos casos, solo cuando se les amenaza con que ya no se les va a prestar ayuda acceden a comenzar una terapia, pero rápidamente vuelven a las andadas.

Llega un momento en que este tipo de personas se creen sus propias mentiras compulsivas y, además, piensan que todos a su alrededor les están fallando. Ante esta situación, Arturo debería tener en cuenta que su hija ejerce un permanente chantaje emocional hacia ellos y que lo va a seguir haciendo.

Si quiere llegar a una solución, no tiene más remedio que plantarse. Es muy difícil poder ofrecer una orientación en este caso sin evaluarlo en profundidad, pero, por ejemplo, seguramente no es necesario que le quite el piso, pero debería dejar de darle dinero y evitar responder a todas sus llamadas.

Antes de tomar estas medidas sería conveniente que hablara con ella y le dejara claro

que si en algún momento les llama, que sea porque quiere ver a su hijo, porque ha conseguido un trabajo que merece la pena, porque está en tratamiento y se lo quiere comunicar, o porque quiere avisarles de que les va a llamar su psicólogo o su psiquiatra pidiéndoles que colaboren con su terapia. Si no es por alguno de estos motivos, deben pedirle que no llame, porque no le van a volver a coger el teléfono.

Lo mejor que podría hacer Arturo por él, por su mujer y por su nieto es no dar señales de vida hasta que ella dé uno de esos pasos adelante. De lo contrario, va a seguir todo igual, con su hija martirizándoles, mintiéndoles y agrediéndoles constantemente.

Arturo no debe esperar que ella razone, porque no lo va a hacer. Solo va a reaccionar cuando su situación sea límite y le falte lo que ella quiera o necesite en esos momentos. Seguro que Arturo se ha planteado en alguna ocasión preguntas como estas: «¿No le importa su hijo?». «¿No le importamos nosotros?». Desgraciadamente, ella se siente con todo el derecho del mundo para hacer lo que le venga en gana sin importarle nada ni nadie.

Pero ¿qué efecto provocan las mentiras en aquellas personas que viven con un mentiroso? El ejemplo siguiente nos puede ser de gran ayuda para entenderlo.

El caso de Paloma

Paloma llamó a Te doy mi palabra y nos contó que mantenía una relación con una persona desde hacía seis años y que estaba habituada a descubrir todas y cada una de sus mentiras, que eran muchas y constantes.

Vivía con una gran angustia tener que decirle a su pareja que se enteraba de que le estaba mintiendo. Cada vez que le descubría una mentira se lo hacía ver, pero él lo negaba y volvía a mentir.

Lo que Paloma hace es intentar que un mentiroso, que tiene una conducta tan irracional como es la de mentir a un adulto, sea consciente de su mentira, se dé cuenta y la asuma.

Ante esto un mentiroso está vacunado; es decir, Paloma se puede pasar toda la vida intentando que su pareja reconozca sus mentiras y difícilmente obtendrá el resultado deseado.

Ellos no perciben las consecuencias de la mentira, e incluso pueden asumir el reproche como un estímulo intelectual. Si Paloma intenta demostrarle que le ha mentado, si intenta razonar con él, no solo no le afectará, sino que podría llegar a incentivarlo. Por el contrario, ella se va a ir hundiendo más porque se desesperará y se sentirá cada día más impotente.

Después de seis años de relación, Paloma debe preguntarse qué es lo que más puede molestar a su pareja. Tendrá que buscar algo que a él le afecte de verdad y que le haga reaccionar. Cuando ella descubra la siguiente mentira, no tendrá que molestarse siquiera en decirle que sabe que le ha mentado, porque él no se lo va a reconocer. Lo que tiene

hacer es dejar de realizar determinadas cosas que antes hacía con él. Es importante que él se dé cuenta de que, si sigue mintiendo, ella cambiará radicalmente su actitud. Se acabó el hablar; ahora tendrá que actuar.

Y si le da un par de oportunidades y ve que su pareja sigue mintiendo, Paloma no podrá engañarse más y deberá pensar que hay personas que no son capaces de decir la verdad en toda su vida, que viven con la mentira y que, por desgracia, no saben hacerlo de otra manera.

Lo que sí podrá hacer es decidir sobre ella y su futuro.

¿Qué personas son más proclives a la mentira?

Las personas inseguras son las que más suelen mentir. Alguien seguro de sí mismo, con confianza, con equilibrio emocional, normalmente no tiene ninguna necesidad de mentir, de justificar o de falsear la realidad. Sin embargo, aquellos que son inseguros necesitan que los demás piensen que son de una forma diferente, que ganan muchísimo dinero, que realizan grandes conquistas amorosas, que valen muchísimo, que están constantemente teniendo éxito, etc., cuando la realidad es bien distinta.

Pero la mentira suele ser fácil de detectar. No solo en la falsedad que encierra lo que cuenta el mentiroso, sino incluso en los gestos.

El caso de Alejandra

Cuando Alejandra llamó al programa Te doy mi palabra se encontraba fatal. Su vida de pareja, es decir, más de cuarenta años de relación, se había basado en una auténtica mentira. Una mentira que iba detrás de otra aún mayor.

Además, él la había maltratado físicamente.

No solo le había mentido a ella, también a sus hijos, que eran ya unas personas adultas y con sus vidas hechas.

La máxima de Alejandra era no mentir a la gente a la que quería, a aquellos que de verdad le importaban. Prefería crearse un problema con alguien, aunque fueran sus hijos, antes que mentir.

Pero no todo el mundo actúa igual, y su marido le había estado mintiendo durante muchos años.

En ese momento, se estaba separando de él, aunque sabía que lo tenía que haber hecho tiempo atrás.

Pero cada vez que le decía que se iban a separar, él aprovechaba la sensibilidad de Alejandra para, llorando, decirle que no lo iba a volver a hacer, que le perdonara, pero lo único que hacía era volver a mentir. Era un auténtico profesional de la mentira, capaz de sacar a relucir diferentes personalidades.

Las personas como el marido de Alejandra, que ha sido capaz de mentir a ella y a sus

hijos durante más de cuarenta años, son muy listas en un aspecto: seleccionan muy bien a quién mentir y con quién vivir. Los mentirosos compulsivos normalmente eligen como pareja a personas muy sensibles a las que saben que tienen ganadas por la vía de la bondad.

El mentiroso no intentará seducir a otro mentiroso ni a una persona que sea un poco más dura y segura de sí misma, porque entonces no podrá seguir manteniendo esa doble vida.

En lo que se tiene que centrar Alejandra es en que, a pesar de haber soportado cuarenta años de mentiras, estas tocan ya a su fin. En estas situaciones, una cosa está clara; una persona que ha mentido de este modo durante toda su vida lo va a seguir haciendo, porque no sabe actuar de otra manera. Lo más efectivo con este tipo de personas es que asuman las consecuencias de sus acciones: que ella le deje y que sus hijos también se libren de él, que no le sigan escuchando.

En estos casos, los que lo pasan mal son los que están próximos al mentiroso, porque este simplemente derramará unas lágrimas para ablandar a los demás y para que le sigan creyendo. Alejandra debe tener el ánimo necesario para terminar con esa mentira y seguir confiando en la gente.

No hay que creer que todo el mundo miente, pero tampoco que todo el mundo dice siempre la verdad. Alejandra tiene que tener en cuenta esto porque, si no lo hace, podría ocurrirle algo parecido en el futuro.

Las mentiras de los niños

Hay niños que mienten por sistema, y desde pequeños se ve cuáles van a ser unos mentirosos compulsivos y cuáles no van a decir una mentira en su vida. Suelen hacerlo por no enfrentarse a una realidad o a sus consecuencias. Hay niños que mienten casi sin darse cuenta para que la realidad sea la que los padres quieren escuchar y para impresionar a sus compañeros.

Un caso ciertamente dramático es el de los niños que mienten porque tienen miedo. Por ejemplo, aquellos que padecen el acoso de sus compañeros o que están pasando por una situación complicada y no se atreven a decir la verdad temiendo las consecuencias que esta pudiera acarrearles.

Hace unos quince o veinte años esto no era muy frecuente, pero ahora sucede bastante a menudo. Muchos niños llegan a la consulta porque sus padres están preocupados y quieren saber lo que les ocurre a sus hijos, que son incapaces de abrirse y de expresar lo que les pasa.

Otros niños pueden mentir por alguna fechoría que hayan hecho, que a veces es muy pequeña, pero que quizá a ellos les parece muy grave, magnificada su dimensión por la

ingenuidad de su corta edad, o tal vez porque, simplemente, no la quieran reconocer.

Hay quien sostiene que la mentira es sinónimo de mucha imaginación, y es verdad que hay que emplear mucha creatividad para mentir, pero no todos los creativos son personas que obligatoriamente mientan.

El caso de Lidia

La hija de Lidia empezó a sufrir anorexia cuando tenía nueve años y a partir de entonces empezaron sus mentiras.

En el momento de la llamada al programa Te doy mi palabra, la joven tenía ya veintiocho años y seguía igual. Aunque había superado su anorexia, seguía teniendo sus manías respecto a la comida.

Lidia pensaba que empezó a hacerlo porque a su padre le daba una rabia tremenda que le mintieran, puesto que él de pequeño mintió mucho respecto a las notas.

Su hija justificaba todas las acciones que creía que no estaban bien y esto la hacía caer en una mentira tras otra.

Lidia creía que su manera de actuar tenía que ver, por una parte, con lo que había aprendido de su padre y, por otra, con su problema de anorexia, ya que cuando lo empezó a sufrir escondía la comida y mentía sobre si comía o no. La hija de Lidia no tenía pareja, pero ella creía que cuando la tuviera surgirían problemas graves, porque era una persona que no sabía distinguir la realidad de la mentira.

El marido de Lidia mentía cuando era pequeño, sobre todo en lo referente a las notas. Eso es algo que hacen los críos a modo de defensa, porque saben que sus padres van a reaccionar mal. Muchos de ellos sienten también que no valen nada. Por eso ahora el marido de Lidia no tolera que su hija mienta.

En determinadas ocasiones puede haber una predisposición a la mentira, pero también es cierto que las personas que tienen anorexia mienten por sistema. Son enfermos, e incluso a sus médicos y psicólogos también intentan mentirles. Al principio sí se dan cuenta de que están mintiendo, sobre todo en una primera fase.

Los hay que antes de pesarse se beben cuatro vasos de agua para que la báscula señale un kilo más, o les preguntas si han comido y te dicen que sí cuando no es cierto. Pero después les resulta francamente difícil dejar de hacerlo, pues mentir se ha convertido en un hábito.

En el ámbito de las relaciones profesionales suelen ser bastante inteligentes, agradables, simpáticos; con frecuencia han sido buenos estudiantes, son buenos trabajadores... Pero tienen ese trasfondo personal que les hace vivir en la mentira.

Lidia debería intentar que las consecuencias de la conducta de su hija hagan que nunca más vuelva a mentir. Por ejemplo, resulta muy efectivo el llamado «castigo negativo»,

que no es la típica bronca, porque eso lo aguantan estupendamente y la utilizarán para seguir justificándose. El castigo negativo consiste en suprimirles algo que les resulte agradable, como puede ser cualquier actividad placentera.

También es positivo practicar la extinción, es decir, cuando una persona miente, hacerle ver que no hemos caído en su trampa. Hay que dejar de hablarles, de mirarlos y de escucharles. Es algo que les impacta. Se quedan un poco perdidos y no saben cómo reaccionar. A partir de ese momento empiezan a funcionar.

La hija de Lidia en un 50% se miente a sí misma y en un 50% sabe que está mintiendo, pero si ella ve que Lidia, simplemente, la mira con tristeza, como diciéndole «ya estás otra vez», y deja de prestarle atención, seguro que el resultado será más positivo.

A las mentiras de los hijos hay que darles la importancia que tienen. Por desgracia, a muchos padres, imprudentemente, les hace gracia esa mentira infantil, e incluso se vanaglorian de lo ocurrentes que son sus niños.

Hay que ser perseverantes y coherentes; es necesario hacerles saber que cada vez que mientan habrá unas consecuencias. Nada de echar broncas ni de gritar, porque en la mayoría de los casos esa actitud no va ser eficaz.

Como ya hemos indicado, al niño al que se le sorprende en una mentira hay que quitarle algo cuya supresión le fastidie profundamente; por ejemplo, prohibirle jugar con la videoconsola, salir con sus amigos o ver su serie favorita. Tiene que percibir una consecuencia directa de su mentira. Tiene que darse cuenta de que cuando dice la verdad, aunque le cueste, se le anima, se le refuerza, y que lo contrario no le va a llevar a ningún resultado positivo.

CONCLUSIONES

- El optimista toma las riendas de su vida y elige ser feliz por convicción propia.
- Ser positivo eleva las defensas de nuestro sistema inmunológico. Es como una vitamina maravillosa y muy barata.
- Hay gente que sostiene que la mentira es sinónimo de tener mucha imaginación. Y es verdad que hay que emplear mucha creatividad para mentir, pero no todos los creativos son personas que obligatoriamente mientan.
- Con las personas manipuladoras conviene poner tierra de por medio en el plano emocional.

11

REFLEXIONES FINALES

Como comentamos en la Introducción, no es este un libro típico de psicología. Se trata de la transcripción de una selección de las preguntas que durante cinco años nos han hecho los domingos, dentro del espacio de «Radioayuda» que contiene el programa *Té doy mi palabra*, de Isabel Gemio, en Onda Cero.

Las respuestas son muy breves. No podría ser de otra forma, dados los tiempos de la radio. Lógicamente, hay datos y claves que se nos escapan, y resulta imposible intentar hacer un análisis y una evaluación rigurosa de cada caso, pero el valor de esta publicación no está tanto en las respuestas, sino en las preguntas de los oyentes; esas preguntas que de forma constante nos llegan a antena y que nos ofrecen la imagen fiel, el reflejo fidedigno de lo que más preocupa a la sociedad actual.

Resulta muy estimulante comprobar que podemos llegar a miles de personas que nos escuchan con su mejor disposición y sus mentes abiertas y receptivas a lo que la psicología les puede aportar.

Nos gustaría mostrar todo lo que la psicología nos puede enseñar. Sabemos que este objetivo es muy ambicioso, pero desde la radio, en este caso, intentamos dar un paso adelante en ese camino que nos acerca a la felicidad. Por ello, abordamos en profundidad diversos temas que nos ofrecen pautas, claves y nuevos recursos en nuestra vida diaria.

Pero una parte esencial de nuestro tiempo lo dedicamos a las consultas telefónicas de nuestros oyentes. Una primera aproximación a las más de mil llamadas que hemos contestado durante estos años nos revela lo siguiente:

- Hay un porcentaje muy importante de personas que acuden a nosotros *por asuntos familiares*.

Dentro del área de la familia, las preguntas que más se repiten son las que tienen que ver con las conductas y las actitudes que muestran los hijos o los nietos.

La mayoría de las llamadas se refieren a comportamientos agresivos y provocadores con los padres y los hermanos.

Las dificultades de los adolescentes agobian a muchos de nuestros oyentes, pero también son innumerables los casos de jóvenes cercanos a la treintena que aún no se han encontrado a sí mismos, que ni estudian ni trabajan, y que se comportan de manera despótica y muestran comportamientos muy difíciles de soportar para su familia.

Ante ello, siempre insistimos en la necesidad de poner una serie de normas, de pautas, de hábitos y de límites de conducta que contribuyan a crear un marco donde estas dificultades se puedan encauzar y superar.

Los padres no pueden ni deben tolerar conductas agresivas y manipuladoras por parte de sus hijos.

Tampoco deben caer en la sobreprotección y reforzar y justificar, sin pretenderlo, esas actitudes tan egoístas y a veces tan destructivas que mantienen muchos hijos.

- También nos llaman muchos oyentes para expresarnos las dificultades de aprendizaje y los problemas que presentan sus hijos en lo que concierne a los estudios.

Cada vez vemos más casos de fracaso escolar cuyo origen es una dificultad que había pasado inadvertida o un problema de base sin diagnosticar, como, por ejemplo, déficits de atención, con o sin hiperactividad; niños con limitaciones intelectuales que les impiden seguir el ritmo del resto de sus compañeros; alumnos con problemas de lateralidad cruzada que les condicionan en aprendizajes tan básicos como la lectura y la escritura...

De nuevo, aquí es importante distinguir entre lo que es un niño apático, incluso vago, y aquellos que sufren déficits que les impiden llevar una escolaridad normal.

Nunca nos cansaremos de reiterar que la colaboración entre el marco familiar y el escolar es crucial. Padres y educadores deben formar un equipo unido y compacto que pueda ofrecer las mejores alternativas a estos niños con dificultades o con falta de estímulo.

- También son muchos los *problemas de pareja* que se nos plantean; a veces, incluso, con situaciones que han podido llegar al maltrato psíquico o incluso físico.

De nuevo, en nuestras respuestas tratamos de diferenciar lo que son problemas típicos de convivencia, desajustes y dificultades en la comunicación y en la forma de afrontar el día a día que se dan en muchas parejas, y lo que entra ya en el campo del abuso o de la vejación.

Los problemas de comunicación y las diferencias en la forma de interpretar la vida son muy lógicos, y cuando hay cariño y un profundo respeto en la pareja, nuestras orientaciones tratan de ofrecer un poco de luz y objetividad que ayude a ambos miembros a superar la situación que están viviendo. Pero cuando entramos en el campo de la vejación, de la humillación o del maltrato, entonces nuestros esfuerzos se dirigen a fortalecer a la víctima de ese abuso, para que sea capaz de poner punto final a lo que hace mucho tiempo debería haber terminado.

- Los casos de *inseguridad, baja autoestima, soledad, tristeza, dificultades en la comunicación social...* llenan también nuestros domingos de preguntas y nos indican que, si bien cada vez hay más «compañía» tecnológica a nuestro alrededor, va en aumento el número de personas que se sienten solas e inseguras en medio de tanta gente, de tanto ruido y de tanta presión social.
- Igualmente, son muchas las llamadas de oyentes que padecen *crisis de ansiedad y cuadros depresivos*, que luchan por salir adelante, y que se ponen en contacto con nosotros para manifestarnos su tristeza profunda, su desconsuelo y su enorme soledad.

En estos casos, siempre tratamos de transmitirles ilusión, fuerzas, ánimos y esperanza; esperanza en ellos mismos, en lo que serán capaces de hacer, en lo que

lograrán alcanzar si actúan con coraje y con determinación.

- Otro apartado importante son las llamadas motivadas por *adicciones*. El dato más patético es que estas adicciones cada vez se registran en edades más tempranas, sin que la sociedad parezca tener recursos eficaces para afrontarlas con éxito.

Los familiares y los amigos de las personas con problemas de alcohol, drogas y estimulantes de todo tipo se sienten terriblemente solos en su lucha desigual contra esta lacra que mina la vida de quienes la padecen y de los que están a su lado.

- También son cada vez más frecuentes las consultas sobre los *trastornos de la conducta alimentaria* (anorexia, bulimia...).

Respecto a este problema, tenemos que desarrollar aún una labor enorme de divulgación, mostrando las alertas, las señales que permitan detectar estas situaciones en sus inicios y que posibiliten una atención temprana y eficaz.

- *La crisis actual que padecemos* se traduce en consultas de todo tipo: cómo superar la presión en el trabajo o la angustia ante la posibilidad de perderlo; qué hacer cuando estamos en el paro, cuando nos hemos quedado sin dinero y sin recursos para afrontar la hipoteca, el colegio de los niños, los gastos más elementales...

En estos casos, precisamente, es cuando más tenemos que actuar desde la inteligencia emocional, sacando lo mejor de nosotros mismos. No nos podemos permitir la derrota o el desánimo en momentos y situaciones tan dramáticas de nuestra vida.

- El abanico de llamadas no deja ningún campo por explorar; constantemente nos preguntan cómo descubrir a las personas manipuladoras; cómo actuar ante el *mobbing* o el acoso escolar; qué hacer ante determinadas conductas patológicas; cómo superar las dificultades sexuales, los problemas de relación, las situaciones de envidias y celos; cómo afrontar el desgaste que supone el cuidado de personas enfermas, de padres mayores, incapacitados...

Los oyentes de *Te doy mi palabra* son una muestra muy representativa de nuestra sociedad, que nos pide ayuda y orientación para superar las dificultades que surgen en el día a día.

Este espacio es una ventana privilegiada que nos permite ofrecer algunos recursos y ayudas que nos facilita la psicología del siglo XXI. Esa psicología que ha dejado de ser un lujo para convertirse en una necesidad.

Afortunadamente, la gente tiene ganas de aprender. Cada domingo nos lo pone de manifiesto con su audiencia fiel, con su participación constante y con el afecto que nos muestra en sus llamadas.

Hay un principio que siempre tratamos de transmitir: es el de la psicología positiva. Nunca nos han enseñado a vivir —¡qué paradojas tiene la vida!—, pero, afortunadamente para nosotros, todas las investigaciones nos indican que se puede

aprender, y que las personas positivas, luchadoras, que trabajan por ser felices cada día, son las que mejor afrontarán sus dificultades, las que más disfrutarán con su vida y las que mejor salud tendrán.

Recientemente, el 19 de julio de 2011, se han presentado las principales conclusiones del estudio «La felicidad y la percepción de la salud», realizado por el Instituto Coca-Cola de la Felicidad y la Universidad Complutense de Madrid (UCM), dirigido por el profesor titular de la Facultad de Psicología de la UCM, Carmelo Gómez[4].

Tal y como hemos venido manifestando numerosas veces en el programa, en este estudio se ha confirmado que:

- Las personas felices se sienten más saludables y son menos proclives a padecer problemas de salud.
- El análisis confirma la relación entre el bienestar y la salud. Las personas optimistas y con resiliencia no ven mermada su satisfacción vital en los momentos difíciles.
- Las personas que se sienten más contentas y positivas perciben que su estado de salud es mejor, en contraposición a aquellas que son menos felices, que tienden a estar más pendientes de los problemas físicos y psicológicos que les afectan.
- Además, y de forma general, todos los problemas de salud están menos presentes en el grupo de personas más felices, con la excepción de las alergias y los problemas dermatológicos.
- El apoyo social, y, en concreto, la familia y los amigos, actúan, por otro lado, como factor protector y amortiguador ante los problemas de salud y los momentos complicados.
- Los problemas psicológicos afectan en mayor medida a nuestra felicidad que los problemas físicos. «Hemos constatado que la salud mental es un componente igual o más importante que la salud física en la percepción de la propia salud, y que los problemas de tipo psicológico están mucho más relacionados con la infelicidad que los problemas físicos», señala Gonzalo Hervás, profesor titular de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid y coautor del informe.

A este respecto, un ejemplo recogido en el estudio citado muestra que la probabilidad de sufrir una depresión en el grupo de personas más felices es nueve veces menor que en el grupo de los menos felices, y la de padecer insomnio, cuatro veces menor.

La tabla siguiente muestra hasta qué punto las probabilidades de padecer un problema de salud son menores en las personas más felices.

Probabilidad de padecer un problema de salud en función del nivel de bienestar

Tipo de enfermedad o condición	Proporciones Menos felices: más felices
-----------------------------------	--

Psicológicas

Depresión	9 : 1
Problemas de concentración	8 : 1
Adicciones	4,5 : 1
Insomnio	4 : 1
Estrés/ansiedad/nerviosismo	2,5 : 1
Cansancio/debilidad	2 : 1

Físicas

Osteoporosis	3 : 1
Dolor de estómago	2 : 1
Dolores de cabeza/migrañas/cefaleas	2 : 1
Acné	2 : 1
Síntomas de la menopausia	1,5 : 1
Colesterol	1,5 : 1

- En opinión de Josep María Serra-Grabulosa, profesor del Departamento de Psiquiatría y Psicobiología Clínica de la Universidad de Barcelona, «la evidencia científica sobre la influencia de la felicidad en la salud está aumentando en los últimos años. En concreto, existen estudios que han evaluado positivamente la relación del bienestar y la felicidad con respecto al sistema inmunitario, a nivel neuroendocrino, o en relación al área cardiovascular». Según este especialista, es necesario que la ciencia continúe investigando en otras áreas, como la ambiental, y profundice en la forma de favorecer nuestra salud desde la felicidad y el bienestar, y en cómo es posible influir en la propia felicidad desde un estado de salud óptimo.

Esperamos que este libro nos acerque a esa felicidad que todos anhelamos.

Se puede y se debe aprender a ser feliz.

En el primer Congreso Mundial sobre la Felicidad, celebrado en España en octubre de 2010, decía que «para mí, la felicidad es sentir el abrazo amigo de la vida». Desde aquí, desde estas páginas, quiero enviar un abrazo amigo a todas las personas que, con la lectura de este libro, dan un paso adelante en su camino hacia la felicidad y contribuyen a una buena causa. ¡Ojalá la Fundación Isabel Gemio pueda sufragar todos los proyectos de investigación que tiene en marcha! Esos proyectos que también llevarán la felicidad, la paz y la vida a muchas familias.

BIBLIOGRAFÍA

- ÁLAVA REYES, M. J., *La psicología que nos ayuda a vivir*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2010 (última reed.).
- , *Recuperar la ilusión*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011.
- , *La inutilidad del sufrimiento*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011 (última reed.).
- , *El no también ayuda a crecer*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011 (última reed.).
- , *Emociones que hieren*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011 (última reed.).
- , *Amar sin sufrir*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011 (última reed.).
- , *Trabajar sin sufrir*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011 (última reed.).
- ALDECOA, J. et al., *La educación de nuestros hijos*, Temas de Hoy, Madrid, 2010 (última reed.).
- ANDRÉ, C., *Prácticas de autoestima*, Kairós, Barcelona, 2007.
- BURNS, D., *Sentirse bien: una nueva terapia contra las depresiones*, Paidós, Barcelona, 2010.
- CASTANYER, O., *Yo no valgo menos*, Desclee de Brouwer, Bilbao, 2007.
- ELLIS, A., *Razón y emoción en psicoterapia*, Desclee de Brouwer, Bilbao, 2003.
- , *Una nueva guía para una vida racional*, Obelisco, Barcelona, 2003.
- , *El camino de la tolerancia: la filosofía de la terapia racional emotivo-conductual*, Obelisco, Barcelona, 2006.
- ESTEVE, I., *La suerte de mi destino*, New Books, Barcelona, 2008.
- GUÉNARD, T., *Más fuerte que el odio*, Gedisa Editorial, 2009.
- JÁUREGUI, E., *El sentido del humor: manual de instrucciones*, RBA Libros, Barcelona, 2007.
- MARTIN, R. A.; KUIPER, N. A.; OLINGER, L. J. y DANCE, K. A., «Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being», *Humor-International Journal of Humor Research*, 6 (1), 1993, págs. 89-104.
- MAYER, J. D. y SALOVEY, P., *What is emotional intelligence?*, en P. SALOVEY y D. SLUYTER (eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*, Basic Books, Nueva York, 1997.
- MONTAIGNE, M., *Los ensayos*, Acantilado, Barcelona, 2007.
- PERALBO, A., *El adolescente indomable*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2009.
- , *Educar sin ira*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011.
- RIVERA, J. A., *Lo que Sócrates diría a Woody Allen*, Espasa Calpe, Madrid, 2003.
- SALOVEY, P. y MAYER, J. D., «Emotional Intelligence», *Imagination Cognition and Personality*, 1990.
- WARREN, J. E.; SAUTER, D. A.; EISNER, F.; WILAND, J.; DRESNER, M. A.; WISE, R. J. S.; ROSEN, S. y SCOTT, S. K., «Positive Emotions Preferentially Engage an

- Auditory-Motor “Mirror” System», *The journal of Neuroscience*, 26(50), 2006, págs. 13.067-13.075.
- YOUNG, J. E. y KLOSKO, J. S., *Reinventar tu vida*, Paidós, Barcelona, 2001.
- ZACCAGNINI, J. L., *¿Qué es Inteligencia Emocional?: Las relaciones entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*, Biblioteca Nueva, Madrid, 2004.

NOTAS

[1] M. J. Álava Reyes, *La psicología que nos ayuda a vivir*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2007.

[2] M. J. Álava Reyes, *La psicología que nos ayuda a vivir*; La Esfera de los Libros, Madrid, 2007.

[3]M. J. Álava Reyes, *Emociones que hieren*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2010.

[4] El estudio se ha llevado a cabo en España sobre una población de dieciocho a sesenta y cinco años y una muestra de tres mil entrevistas.

Aprende a ser feliz. Te doy mi palabra

Isabel Gemio y María Jesús Álava

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Documentación: Isabel Blasco

© del diseño de la portada, María Jesús Gutiérrez, 2011

© de la imagen de la portada, Víctor Cucart, 2011

© Isabel Gemio Cardoso, 2011

© María Jesús Álava Reyes, 2011

© Onda Cero (Uniprex S.A.U.), 2011

© Espasa Libros, S. L. U., 2011

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

María Jesús Álava y Onda Cero han renunciado expresamente a cualquier rendimiento económico que pudiera derivarse de la explotación de esta obra en favor de la FUNDACIÓN ISABEL GEMIO

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2011

ISBN: 978-84-670-3870-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: SAFEKAT, S. L.

www.safekat.com

Índice

PRÓLOGO, por Isabel Gemio	2
INTRODUCCIÓN: ¿SIRVEN PARA ALGO LOS LIBROS DE AUTOAYUDA?	8
1. DIFERENCIAS ENTRE PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA	13
CUÁNDO IR AL PSICÓLOGO: PARA QUÉ SIRVE Y QUÉ PODEMOS ESPERAR DE LOS PROFESIONALES DE LA PSICOLOGÍA	15
EL PSIQUIATRA: PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS	17
2. CÓMO DETECTAR EL SUFRIMIENTO INÚTIL	18
CARACTERÍSTICAS DEL SUFRIDOR	21
EL CHANTAJISTA	23
CÓMO REACCIONAR ANTE HECHOS DRAMÁTICOS	24
CONTRA LA DEPRESIÓN: ACTIVIDAD Y AFÁN DE SUPERACIÓN	28
CONOZCAMOS LAS REACCIONES DE NUESTRO CUERPO. TÉCNICAS SENCILLAS PARA ELIMINAR LA ANSIEDAD	31
EL APOYO DE LOS DEMÁS: A LAS DURAS Y A LAS MADURAS	34
DIFERENTES FORMAS DE CANALIZAR EL DOLOR	37
ACEPTAR Y AFRONTAR LAS ENFERMEDADES	38
LAS VIOLACIONES Y LAS AGRESIONES SEXUALES. REACCIONAR ANTE UNA HUMILLACIÓN. EL SENTIMIENTO DE CULPA A RAÍZ DE UNA VIOLACIÓN	45
CASOS TRAUMÁTICOS: QUÉ PODEMOS HACER DESPUÉS DE UNA TRAGEDIA (TERRORISMO, ACCIDENTES DE AVIACIÓN, ETC.)	48
¿QUÉ PAPEL DESEMPEÑA UN PSICÓLOGO EN UNA TRAGEDIA?	52
ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA DEJAR DE SUFRIR	54
3. HIJOS CONFLICTIVOS, AGRESIVOS, MANIPULADORES	55
¡LOS NIÑOS NECESITAN LÍMITES!	58
HIJOS PROBLEMÁTICOS	67
MODELOS EDUCATIVOS. DIFERENCIAS DE GÉNERO	80
¿CÓMO DEBEMOS ACTUAR ANTE UN NIÑO QUE NO DEJA DE PEDIR ALGO CON INSISTENCIA?	82
LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS	84
JUGANDO A SER MAYORES	88
GENERACIÓN NI-NI	94

ELLOS TIENEN RESPONSABILIDADES	97
NIÑOS SUPERDOTADOS	98
HABLEMOS DE SEXO	99
PRINCIPALES CONCLUSIONES	104
4. EL AMOR Y LAS RELACIONES DE PAREJA	105
¿QUÉ ES AMOR Y QUÉ NO ES AMOR?	107
LOS MANIPULADORES DEL AMOR	108
SUFRIR POR AMOR	109
CRISIS DE PAREJA: LAS INFIDELIDADES	112
LOS CELOS Y LA POSESIVIDAD	115
EL LARGO CAMINO DEL DESAMOR	117
¿ES EL MOMENTO DE ROMPER?	119
«YA NO TE QUIERO...»	122
EL MALTRATO: BREVE APROXIMACIÓN	124
CONCLUSIONES	128
5. LOS LAZOS FAMILIARES	129
UN NUEVO CONCEPTO DE FAMILIA	131
MADRE NO HAY MÁS QUE UNA	136
COSAS DE HERMANOS	139
CUIDANDO DE NUESTROS MAYORES	141
LA FAMILIA POLÍTICA	145
CONCLUSIONES	147
6. EL TRABAJO Y EL ENTORNO LABORAL	148
EL EQUILIBRIO DEL LÍDER	150
EL ACOSO LABORAL	153
LOS COMPAÑEROS «TREPAS»	158
EL FANTASMA DEL PARO	161
DIME CÓMO ACTÚAS Y TE DIRÉ DE QUÉ FORMA RESUELVES TUS PROBLEMAS	162
CONCILIACIÓN DE LA VIDA LABORAL Y LA FAMILIAR	164
¿INFLUYE LA CRISIS EN LAS RELACIONES DE PAREJA?	167
LA HORA DE LA RETIRADA	168
7. EL CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS	170
DATOS PREOCUPANTES	172
CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS	175

ALGO DE CONTROL	176
EN EL TRABAJO	178
CÓMO REDUCIR LOS EFECTOS DE LAS BAJAS POR ESTRÉS LABORAL	181
TÉCNICAS DE CONTROL DEL ESTRÉS	182
CONCLUSIONES PARA ABORDAR EL ESTRÉS	184
8. REGLAS PARA PODER VIVIR EN SOLEDAD	185
CLAVES PARA AFRONTAR LA SOLEDAD	193
9. LA AUTOESTIMA: SUS AMIGOS Y SUS ENEMIGOS	194
SEAMOS LOS RESPONSABLES DE NUESTRA PROPIA VIDA	197
LA ASERTIVIDAD	199
LA INSEGURIDAD	202
PERSONAS SUSCEPTIBLES	205
LA ALEXITIMIA	209
MIEDOS	211
CONCLUSIONES	219
10. LOS «VAMPIROS ENERGÉTICOS»: PESIMISTAS, VICTIMISTAS, MANIPULADORES, MENTIROsos...	220
¿LA BOTELLA MEDIO LLENA O MEDIO VACÍA?	223
LOS MANIPULADORES	227
LOS MENTIROsos	231
CONCLUSIONES	239
11. REFLEXIONES FINALES	240
BIBLIOGRAFÍA	246
CRÉDITOS	253