

M.<sup>a</sup> JESÚS  
ÁLAVA REYES

Las  
3 CLAVES  
de la  
FELICIDAD



Perdónate bien,  
quíete mejor  
y coge las riendas de tu vida



# Índice

*Dedicatoria*

*Agradecimientos*

*Introducción. ¡Perdónate bien, quíete mejor y coge las riendas de tu vida!*

## CAPÍTULO 1. ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE APRENDER A PERDONARNOS Y A QUERERNOS?

Perdonarnos nos hace más seguros

*El caso de Maite. Cuando tu hijo se convierte en un desconocido*

Perdonarnos mejora nuestra autoestima

*El caso de Fernando. Cuando tu inseguridad te lleva a la infidelidad*

Perdonarnos nos hace más humanos

*El caso de Jorge. Nacido para triunfar*

El perdón nos devuelve paz y tranquilidad

*El caso de Gemma. La culpa de llevar la desdicha a la familia*

## CAPÍTULO 2. CUÁNDO DEBEMOS PERDONARNOS

Perdonarnos ¿Es una acción saludable o una manera de no asumir nuestra responsabilidad?

*El caso de Raúl. Una verdad dolorosa*

¿Cuándo debemos perdonarnos? ¿Cuándo hayamos corregido nuestro error?

*El caso de Raquel. Duelo por la culpa de perder a un ser querido*

¿Debemos perdonarnos siempre o solo si nos perdonan los demás?

*El caso de Daniel. La autoestima bajo mínimos*

## CAPÍTULO 3. LOS PERDONES MÁS DIFÍCILES

Perdonarnos cuando fallamos a la persona que más incondicionalmente nos ha querido: nuestra madre

*El caso de Pablo. Su madre murió sin que él le hubiera dicho lo mucho que la quería*

Perdonarnos por sentirnos inseguros y no cubrir las expectativas de los demás

*El caso de Eva. Cuando en la vida se sufre por todo*

Perdonarnos cuando nos hemos dejado engañar y hemos perdido nuestra dignidad

*El caso de Álvaro. Cuando es preciso recuperar el control emocional*

Perdonarnos cuando pensamos que no lo hemos hecho bien con nuestros hijos

*El caso de Concha. La tristeza de sentirse una mala madre*

## CAPÍTULO 4. EL PERDÓN EN LOS MOMENTOS MÁS VULNERABLES

Perdonarnos por enfermarnos

*El caso de Paloma. Los estragos emocionales de una dura enfermedad*

Perdonarnos por haber fracasado y habernos defraudado a nosotros mismos

*El caso de Paco. Cuando no tener trabajo nos hace sentirnos miserables*

Perdonarnos en situaciones de extrema presión. cómo convivir cuando ya no hay amor, pero aún no se ha producido la separación

*El caso de Fátima. Una mujer humillada por su marido*

## CAPÍTULO 5. LO QUE LOS DEMÁS NO NOS PERDONAN

Perdonarnos por haber triunfado. Cuando nos tienen envidia

*El caso de Antonio. Un empleado brillante con las alas cortadas*

Perdonarnos por disfrutar y caer bien. Cuando sienten celos

*El caso de Rosa. La fuerza de la generosidad*

## CAPÍTULO 6. LAS TRES CLAVES QUE TE AYUDARÁN A ENCONTRAR LA FELICIDAD

Perdonarnos hechos del pasado

Asumir nuestro presente. No sentirnos culpables por la conflictividad de las personas más cercanas, incluidos nuestros hijos

*El caso de Luis y Laura. Cuando los padres se sienten responsables de la tensión familiar*

Ser nuestros mejores amigos. Querernos bien y perdonarnos mejor

*Conclusiones y reflexiones finales*

*Resumen de las ideas principales*

*Bibliografía*

*Notas*

*Créditos*

*A cada una de las personas que formáis el equipo de Álava  
Reyes y ApertiaConsulting. Es un orgullo y un privilegio  
trabajar con vosotros.*

*A todos los lectores que quieran ser felices y sientan  
la necesidad de perdonarse.*

## **Agradecimientos**

**G**racias, querido Natalio, por tu gran ayuda en cada libro y por estar siempre ahí, tan presente y tan incondicional.

Muchas gracias a mi familia y a mis amigos por quererme tan bien y perdonarme aún mejor.

## Introducción

### **¡PERDÓNATE BIEN, QUIÉRETE MEJOR Y COGE LAS RIENDAS DE TU VIDA!**

Si nos preguntaran si queremos ser felices, salvo casos extremos, la mayoría contestaríamos afirmativamente, pero si nos pidieran que identificáramos las tres claves de la felicidad, muchos de nosotros tendríamos dificultades para encontrarlas.

La experiencia como psicóloga me ha demostrado que resulta imposible alcanzar la felicidad si, previamente, no hemos aprendido a perdonarnos bien.

Perdonarnos es una forma maravillosa de querernos; no obstante, hay muchas personas que dejaron de quererse en alguna etapa de su vida y arrastran las consecuencias de su carencia afectiva, sin saber que pueden aprender «hoy» a quererse mejor y superar así positivamente las vivencias y emociones negativas del «ayer».

Una vez que seamos dueños de nuestras emociones sabremos llevar las riendas de nuestra vida.

Pero perdonar no siempre significa olvidar; al menos no obligatoriamente. Perdonar nos ayudará a seguir aprendiendo de nuestras experiencias, a no perder nuestra autoestima y a mantener nuestro equilibrio emocional.

Muchas personas me han planteado que, cuando perdonamos, estamos renunciando a ver los hechos con objetividad. Esta premisa parece lógica, pero no es acertada, y no lo es porque, precisamente, el hecho de perdonar nos libera de emociones que podrían llevarnos a análisis sesgados, que nos impedirían ver la realidad tal y como es.

El perdón nos facilita el conocimiento de las auténticas motivaciones que están en la base de las conductas y los comportamientos que nos afectan.

Por ello, en muchas ocasiones, para ser justos y aprender de nuestras experiencias, ¡podremos perdonar, pero no olvidar!

Las personas nacemos con muchos más recursos de los que creemos, pero no con todos los conocimientos que precisamos.

Una parte muy importante de lo que necesitamos saber lo aprendemos a través de nuestras experiencias, en ese camino lleno de oportunidades que nos brinda la vida. Pero en ese aprendizaje tenemos algunas limitaciones, y una fundamental es que somos humanos, y, como tales, nos equivocamos. ¡Quien no sea capaz de asumir este principio vivirá en un estado de permanente insatisfacción! Un estado que le hará sentirse mal consigo mismo y que generará una exigencia imposible de cumplir por parte de quienes le rodean.

Si fuéramos «dioses», no nos equivocaríamos, pero como somos humanos cometemos fallos; estos errores, absolutamente lógicos y necesarios, nos permitirán seguir avanzando y aprendiendo.

Si no aceptamos que podemos equivocarnos, nos estaremos poniendo, sin querer, un ancla al cuello.

No tengamos dudas: el perdón es nuestro salvavidas en las aguas turbulentas y nuestro mejor compañero en los ríos tranquilos.

En este libro vamos a emprender un viaje muy estimulante, en el que trataremos de aprender a perdonarnos, a querernos y ser dueños de nuestra vida. Y lo haremos

empleando todos los recursos que nos facilita la psicología, aquellos que nos permitirán superar cualquier situación, ¡por difícil que pueda parecernos!

En nuestra particular travesía, el perdón nos traerá paz, y, además, premiará nuestros esfuerzos. Aprenderemos a valorar nuestra actitud y nuestro afán de superación por encima de los resultados inmediatos, y a veces efímeros, que consigamos.

El perdón nos aliviará en los momentos de grandes dificultades, nos animará en las circunstancias adversas y nos ayudará a conseguir nuestros objetivos.

El perdón a nosotros mismos nos proporcionará el equilibrio que tanto necesitamos, y el perdón a los demás nos liberará de la tensión y el desgaste que provoca el resentimiento.

Por otro lado, perdonar a quien nos haya defraudado hará que actuemos más desde la sabiduría que desde la emoción. El perdón nos reconcilia con nosotros y con la vida y nos permite potenciar nuestra inteligencia emocional.

Viviremos momentos y circunstancias en que algunas personas no compartirán nuestros planteamientos y querrán condicionarnos para que no perdonemos. No les juzgaremos por ello; seguramente lo hacen pensando en nuestro bien, pero desconocen que mantener una herida abierta no es la mejor forma de recuperar la salud.

El perdón nos permitirá constatar que no hay felicidad sin sensibilidad, ni sabiduría sin flexibilidad.

¿Cuántas veces hemos echado en falta el haber venido al mundo con las principales lecciones de la vida ya aprendidas? Quizá, si hubiéramos nacido ya «enseñados», con el libro de la vida debajo del brazo, ¡no habríamos tenido que esperar tantos años para asimilar los secretos y los recursos que solo nos pueden proporcionar la experiencia y la reflexión! Sin duda, nuestra vida habría sido muy diferente, y menos apasionante, pero ¿existe ese libro lleno de claves y enseñanzas magistrales, de brújulas y mapas que nos

lleven en volandas a nuestro puerto de destino: el puerto de la felicidad? En realidad, ese libro está dentro de cada uno de nosotros, pero hay quien, en toda una vida, ¡nunca lo llega a ver!

Afortunadamente, muchas personas han decidido sumergirse en esas páginas y mirar a la vida de frente, con decisión y sin miedos que les impidan disfrutar y aprender de cada experiencia, de cada vivencia y de cada oportunidad.

Pero los psicólogos sabemos que existe otra realidad, la que viven millones de seres humanos que siguen presos de su ceguera, de su ignorancia, de sus inseguridades y de su infelicidad.

Lo curioso, aunque pueda parecer extraño, es que los componentes del primer «equipo» no tienen que ser, necesariamente, los que tienen o han tenido una vida más sencilla. De la misma forma que el segundo «grupo» no tiene por qué estar conformado por los que sufren o han sufrido las situaciones más difíciles o complicadas.

Aunque nos cueste asumirlo, lo cierto es que las circunstancias no tienen tanto peso como creemos; lo determinante es cómo cada uno de nosotros nos contamos nuestra realidad, y ahí la psicología puede ayudarnos mucho, puede entrenarnos para que nuestros análisis sean más objetivos y tengamos la energía y la sabiduría para actuar desde la inteligencia emocional.

En mi experiencia personal, cuando llevo muchos años intentando divulgar los principios de una ciencia relativamente joven y aún poco conocida, resulta habitual que me pregunten qué es lo que más me ha enseñado la psicología, y en qué medida mi profesión ha cambiado mi vida. La respuesta no es sencilla, y, de hecho, cada día mi trabajo me aporta nuevas enseñanzas, pero si hoy tuviera que resumirlas, diría:

La psicología me ha enseñado a ver lo que el ojo humano no percibe y a escuchar lo que las palabras no dicen.

La psicología me ha proporcionado los recursos para evaluar y analizar los hechos y las conductas; e incluso los pensamientos y las causas que mueven o paralizan a las personas.

La psicología me ha mostrado que somos poco libres, ya que en la mayoría de los casos actuamos basándonos en experiencias pasadas o en expectativas futuras.

La psicología pone al descubierto nuestra ignorancia. Creemos conocer el origen de nuestros sentimientos cuando, a decir verdad, ignoramos el proceso que desencadena nuestras emociones.

La psicología nos permite visualizar los errores y los aciertos; las dudas y las seguridades; las incertidumbres y las certezas.

La psicología bucea en lo más profundo del ser humano: en sus grandezas y en sus miserias, en la generosidad y en el egoísmo, en la transparencia y en el ocultamiento.

La psicología nos enseña a distinguir entre la verdad y el engaño, entre la autenticidad y la mentira, entre el escenario de la vida y la ficción de las interpretaciones.

¡Tengámoslo claro! La psicología ilumina las áreas oscuras del ser humano, da brillo a sus capacidades y muestra la crudeza de sus limitaciones.

Los fundamentos psicológicos nos permiten ver cómo podemos enfrentarnos con éxito a las dificultades o, por el contrario, hundirnos en situaciones de privilegio.

La psicología es la ciencia que estudia la conducta y las razones de nuestros comportamientos. Nos ayuda a conocernos en profundidad y a descubrir cómo son las personas que nos rodean. También nos facilita los medios para desactivar tensiones y alcanzar acuerdos razonables. La psicología puede ser una gran aliada. Su conocimiento nos puede resultar de gran ayuda para superar las situaciones difíciles y los momentos dramáticos a los que, inevitablemente, nos tendremos que enfrentar en alguna etapa de nuestra vida.

Hoy tenemos las herramientas y los instrumentos para navegar en cualquier situación: con aguas tranquilas, en medio de fuertes corrientes o incluso en plena tempestad.

Y hoy, después de treinta y cinco años de experiencia profesional, en los que he tenido el privilegio de trabajar con miles de personas, me gustaría poder compartir la

siguiente reflexión:

Una de las grandes enseñanzas que nos proporciona la psicología, y el trato constante con el ser humano, es la necesidad de perdonar y de aprender a perdonarnos y a querernos.

La lectura de este libro quiere ayudarnos a dar un paso firme en nuestra búsqueda de la felicidad. Para ello, aprenderemos el ARTE DEL PERDÓN INTELIGENTE Y DEL CARIÑO HACIA NOSOTROS MISMOS.

Los capítulos que siguen nos mostrarán las claves para conseguir ese equilibrio tan vital entre perdonarnos, perdonar y no depender del perdón de los demás.



Vas a iniciar un apasionante recorrido que te llevará a mejorar el control sobre tu vida y a ser más feliz. Para empezar, es importante que te conozcas mejor y queramos ayudarte a conseguirlo. Dirígete a la página web [www.las3clavesdelafelicidad.com](http://www.las3clavesdelafelicidad.com), introduce el código L3CF y encontrarás instrucciones para realizar un breve test que te permitirá sacar el máximo partido a este libro.

## Capítulo 1

### ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE APRENDER A PERDONARNOS Y A QUERERNOS?

Como señalábamos en la introducción, en este libro intentaremos emprender un viaje apasionante: el viaje que nos mostrará una de las lecciones más importantes de nuestra vida: cómo perdonarnos bien y cómo querernos mejor. Gracias a los secretos del perdón, del perdón merecido, aprenderemos de cada vivencia, de cada situación y de cada emoción que sintamos... El arte de perdonarnos nos permitirá recuperar el control de nuestra vida.

En realidad, si lo pensamos con detenimiento, el ser humano nace perdonando y perdonándose; perdonando por aceptar que le expulsemos de ese hábitat tan confortable, tan maravillosamente mágico en el que ha estado desarrollándose y creciendo durante meses; y perdonándose porque en esa nueva etapa de su vida cometerá muchos, muchísimos errores, en ese proceso de investigación constante, de análisis, de búsqueda y de ensayo y error que será su existencia.

¿Cuántas veces pide perdón el niño? Se pasa la vida pidiéndonos perdón. Perdón por haber empujado o por haber mordido cuando era muy pequeño, perdón por gritar mucho, por llorar demasiado, por patalear y cogerse rabietas, por desobedecer, por decir NO, por retarnos, por no querer ir a la cama a su hora, por insultar, por pegar, por enfadarse, por hacer las cosas más despacio de lo que le pedimos...; a veces incluso por decir la verdad.

El perdón para él es tan vital que no descansa hasta que lo consigue. Cuando por fin lo obtiene, ¿qué ocurre? La mayoría coincidiremos en que en esos momentos vemos una de las imágenes más bellas y cautivadoras de este mundo: la sonrisa amplia y radiante que se dibuja en el rostro del niño; esa sonrisa llena de alegría, iluminada por una mirada dulce y tierna, que nos envuelve y nos acaricia.

¡Qué felicidad más completa siente cuando conquista nuestro perdón!

Por otra parte, una ventaja enorme que tiene el niño es que, una vez que ha sido «perdonado», se olvida de inmediato de lo que hizo «mal», y se queda tan tranquilo, prometiéndonos lo que difícilmente será capaz de cumplir: que ya «nunca» volverá a suceder, que esta ha sido la última vez que ha fallado...

Resulta impactante comprobar cómo el niño pequeño aventaja al adulto en el difícil arte del perdón.

A poco que reflexionemos, coincidiremos en que el niño se perdona a sí mismo con mucha facilidad; rápidamente se olvida de su mala acción o de su travesura, y en no pocas ocasiones, intenta eludir su responsabilidad echando la culpa a los demás.

Por el contrario, muchos adultos se torturan una y otra vez ante su incapacidad para perdonarse. De nuevo, vemos que los años no siempre son sinónimo de sabiduría; a veces parece que cuanto más crecemos, más «desaprendemos».

El niño tiene un sentido de la justicia muy primitivo, pero muy claro; el adulto, sin embargo, puede complicarse tanto que llega un momento en que no es capaz de discernir y se fija solo en los resultados, olvidando que hay que valorar también el esfuerzo realizado.

APRENDER A PERDONARNOS ES APRENDER A VIVIR. En muchas ocasiones, nos pueden condicionar determinadas experiencias, situaciones dolorosas, el entorno y la cultura en la que estamos inmersos..., pero no podemos abdicar de una enseñanza que nos permitirá ser dueños de nuestras emociones y autores de nuestra vida.

La vida sin perdón es el fracaso del ser humano.

Si queremos «triunfar» en lo esencial, el arte del perdón será el mejor regalo que nos podamos ofrecer.

## PERDONARNOS NOS HACE MÁS SEGUROS

Una persona insegura es vulnerable, dependiente de la mayor o menor estima de los demás e insatisfecha consigo misma. En la raíz de nuestra inseguridad casi siempre encontramos determinados «reproches» y juicios de valor equivocados. Nuestra seguridad está basada, en gran medida, en nuestra propia aceptación, y en esa aceptación desempeña un papel crucial la valoración de nuestros aciertos y la asunción de nuestros fallos. Pero asumir no significa sucumbir, sino aceptar y confiar en nuestra capacidad de recuperación.

Ante el error, el mejor antídoto es el perdón, y la mejor lección es la confianza en nuestra capacidad de reacción.

El caso de Maite nos ayudará a ver cómo aumenta nuestra seguridad cuando nos perdonamos.

---

### El caso de Maite

#### Cuando tu hijo se convierte en un desconocido

---

Maite tenía 47 años cuando vino a consulta. Se había casado a los 30 años con un ingeniero, un hombre atractivo, pero poco sensible y nada comprensivo.

Tenía un hijo al que siempre había adorado, pero que desde hacía dos años se había convertido en un adolescente difícil, con un comportamiento muy hostil hacia ella.

Según nos contaba, Fernando había pasado de ser un niño agradable y afectivo a mostrarse permanentemente insatisfecho, huraño y agresivo. De repente, era como un desconocido. Nuestra protagonista contemplaba con gran angustia cómo cada día su hijo se parecía más y más a su padre. Se había vuelto chulo, agresivo, déspota..., era como si se hubiese transformado en alguien que la odiaba, que no paraba de provocarla, que constantemente le echaba en cara que ella era una persona superficial, a la que solo le importaba lo que pensarán los demás. Fernando justificaba cualquier conducta violenta diciendo que su madre le había defraudado por completo, que había descubierto que era una mentirosa, que se pasaba la vida «actuando».

Maite nos resumió el primer día cómo se sentía con una frase lapidaria: «Mi hijo tiene razón; soy una mierda, una fracasada, y estoy pagando mi gran error: haberme casado con un hombre al que no amaba y al que, ingenuamente, pensé que podría cambiar».

La realidad es que, como ocurre con bastante frecuencia, ella no vino al psicólogo por iniciativa propia. Fue su madre quien la empujó a dar ese paso. Su progenitora llevaba meses diciéndole una y otra vez que necesitaba ayuda, y no paró hasta que por fin la convenció o, al menos, venció su resistencia. No entendía cómo había podido cambiar tanto. Le resultaba muy doloroso ver que su hija, que siempre se había mostrado muy segura de sí misma, se estaba convirtiendo en una persona triste, insegura, pesimista y negativa.

Cuando empezamos a trabajar con Maite, nos encontramos a una mujer amargada y derrotada, que se sentía sin fuerzas para hacer frente al desafío que desde hacía tiempo le planteaba la conducta de su hijo.

En una primera fase, echaba la culpa de todo lo que pasaba a su marido, quien parecía alentar y disfrutar con el cambio radical que se había producido en su vástago. «¿Cómo va a cambiar Fernando —nos decía— si siente la complicidad de su padre?». Ella era consciente de que Ernesto —su marido— observaba complacido cómo el cariño y la admiración que el chico había tenido siempre por ella se había transformado en una actitud de extrema rebeldía y repulsa hacia cualquier gesto o acción que viniese de su progenitora.

Durante cuatro sesiones Maite no paró de buscar culpables: su marido, los amigos de su hijo, el cansancio que ella arrastraba desde hacía años, la sociedad tan agresiva que rodea a los chicos de hoy..., hasta que, por fin, un día se vino abajo cuando le dijimos: «Maite, tú sabes que hay algo más profundo, más vital, que está en la base de tu frustración. Cuanto antes lo saquemos a la luz, más fácil nos resultará superarlo».

Ese fue el momento crucial de la terapia, lo que marcó un antes y un después. Acto seguido, nuestra protagonista se hundió en un llanto incontrolado y desgarrador. Finalmente, acertó a decir:

—¿Te has dado cuenta, verdad?

—No se trata —le contesté— de lo que yo pueda deducir, Maite, sino de lo que tú estés preparada para asumir.

A veces nos cuesta admitir nuestras debilidades, pero la solución no es taparlas, sino tratar de superarlas en la medida de lo posible y asumirlas con naturalidad, sin que afecten a nuestra autoestima.

La raíz de su soledad, de su amargura, radicaba en la profunda decepción que sentía hacia ella misma. Decepción que llevaba años arrastrando, pero que se había hecho asfixiante cuando Fernando empezó a manifestar sus conductas hostiles.

Maite había interpretado que su hijo también se había dado cuenta de que ella, en el fondo, era una persona cobarde, que se había casado con su padre para que todo encajara en su vida, la de una mujer guapa que había tenido éxito en los estudios, en el trabajo, con las amistades..., pero que se sentía insegura y frágil en el amor. Una mujer que pensó que no sería capaz de encontrar al hombre de su vida, y que a los 30 años decidió casarse con un chico que socialmente parecía dar la talla, pero que ella sabía, en lo más profundo, que su forma de ser y de pensar era radicalmente distinta de la suya: «Siempre supe que era insensible, que solo se quería a sí mismo y que yo era como un trofeo, como una conquista que podía mostrar a los demás... Pero me sentía tan sola, tan insegura a nivel afectivo, que claudiqué y traté de engañarme a mí misma pensando que, como el resto de mi vida iba bien, no importaba demasiado que él no fuese el hombre perfecto; me compensaba la tranquilidad de creer que ese campo, de momento, lo tenía resuelto».

En las sesiones siguientes, Maite por fin pudo verbalizar todas sus insatisfacciones y sus amarguras. De lo que nuestra amiga no había sido consciente era de la debilidad que día a día se había ido apoderando de ella al sentirse culpable por no haber conseguido corregir la forma de ser tan fría y distante de su marido; culpable e insegura al no haber sido capaz de conquistarle, de que él la hubiera querido de verdad y la valorase como ella merecía; culpable por no haber podido doblegar su egoísmo y su narcisismo, y por no tener un mínimo de influencia sobre él. Poco a poco, su decepción y su rabia se habían vuelto contra ella con tal intensidad que la habían debilitado en extremo.

Su fragilidad se hizo patente cuando su hijo, imitando la conducta que desde hacía años veía en su padre, empezó a cuestionarla, cuando sintió que le perdía, que se alejaba de ella, que, al conocerla de verdad, se había sentido profundamente decepcionado.

Maite era en esos momentos una persona débil, insegura y llena de temores, que no se perdonaba haberse fallado a sí misma, haberse equivocado en el momento de tomar una decisión tan importante en su vida: «Fallé a la hora de elegir a mi marido y ahora he fallado como madre. ¿Cómo voy a recuperar la confianza en mí misma, si hasta mi hijo se ha dado cuenta de que no valgo nada? Nunca me lo perdonaré, nunca podré superarlo. ¿Para qué nos vamos a engañar? ¡Soy una fracasada!».

Nuestra protagonista pensó que podía educar a su hijo al margen y a pesar de su marido; creyó que no importaba que Ernesto fuese tan frío y tan narcisista, pues ella asumiría también el papel del padre y Fernando no notaría su carencia. Toda su vida y

todo su esfuerzo tenían una compensación: saber que era una gran madre, que estaba criando a un niño feliz, que la adoraba y que era su mejor obra, su gran tesoro.

Por eso, todo se vino abajo cuando su hijo empezó a cuestionarla, cuando de repente pareció romperse la complicidad entre ambos, y la admiración que Fernando había sentido por su madre se transformó en hostilidad y decepción.

Maite no podía entender cómo su hijo se parecía cada día más a su marido, a un padre que nunca se había ocupado de él, pero cuyo modelo y su forma de actuar habían calado en el niño hasta el punto de que ahora, siendo adolescente, su displicencia y su agresividad eran un fiel reflejo de las conductas de su progenitor.

En esta fase de dolor tan profunda, con la sensación de fracaso tan intenso que experimentaba, resultaba imposible que nuestra protagonista pudiera analizar los hechos de forma objetiva, y pudiera entender que su hijo no la rechazaba; que lo que le resultaba imposible de asumir y le hacía rebelarse en lo más profundo de su ser era contemplar cómo ella no reaccionaba ante el desprecio de que era objeto por parte de su padre.

Su desesperación le inducía a reproducir esas conductas, seguramente, en un intento desesperado de conseguir que su madre, por fin, pusiera límites a tanto despropósito y a tanta injusticia. Fernando necesitaba ver a su madre segura y firme; necesitaba que cortase de raíz las humillaciones de que era objeto y que volviera a ser la persona que él siempre había querido y admirado.

Después de esta sesión, necesitábamos que Maite reaccionase de inmediato. Por eso le pedí que los siguientes días escribiera con calma todo lo que había hecho bien en su vida, todo aquello de lo que podía sentirse satisfecha; en otra columna anotaría todo lo que ella pensaba que había hecho mal, y en la última columna, apuntaría qué era lo que aún no se había perdonado a sí misma.

Como era fácil de prever, la primera columna, curiosamente, era muy corta (nuestra amiga era incapaz, en esos momentos de su vida, de reconocer sus propios méritos); por el contrario, la segunda era larguísima, parecía como si casi todo lo que hubiera hecho en su vida estuviese mal, mientras que en la tercera había apuntado cuatro cosas:

1. Su cobardía al haberse casado con alguien al que no quería.
2. Su debilidad al no ser capaz de haber reaccionado ante un matrimonio que era un error.
3. El hecho de no haber sido una buena madre.
4. Haber pensado durante una parte de su vida que era una persona valiosa.

Dedicamos varias sesiones a confrontar una y otra vez las tres columnas; de tal forma que, poco a poco, Maite por fin logró pensar con objetividad y reconocer las muchísimas cosas que había hecho bien en su vida; así, valoró cómo se había esforzado infinidad de veces ante las dificultades. Pero esto no fue lo más importante; lo realmente trascendente fue que ella por fin admitió que, por encima de todo, era una persona y que las personas nos equivocamos.

El problema no es la equivocación; el error es no saber asumir nuestras limitaciones y el fracaso llega cuando no somos capaces de perdonarnos por aquellas cosas que podríamos haber hecho mejor.

En el momento en que nuestra protagonista se dio cuenta de que estaba siendo muy injusta con ella misma, que en realidad siempre había sido una persona sensible y generosa y que estaba atravesando una época de extrema debilidad, fue consciente de que lo que necesitaba era recuperar su autoestima y su equilibrio emocional.

Maite llevaba años sin perdonarse y constantemente se echaba en cara cualquier cosa que saliese mal, aunque no fuese ella la responsable.

Cuando de nuevo volvió a sentirse con fuerzas, comprendió que podía superar las dificultades actuales y futuras, y empezó a actuar con la convicción que necesitaba y con la inteligencia emocional que su hijo requería.

Fernando, a decir verdad, no soportaba ver a su madre débil y derrotada. Siempre la había admirado por su fuerza, su alegría, su seguridad y su ternura; por eso reaccionaba tan mal cuando, en plena adolescencia, había sentido que ella era muy vulnerable, que se había vuelto una persona triste y amargada, que no sabía reaccionar ante los desaires y reproches de su padre y que se hundía ante sus propias provocaciones.

Maite sabía que hasta que su hijo no sintiera que ella había recuperado el control sobre sus emociones y que de nuevo era una persona segura y feliz, tendría que poner en acción muchas dosis de paciencia y de cercanía, pero también de firmeza y de convicción.

Fernando, como era de esperar, al principio continuó mostrándose muy desafiante, muy huraño y desconfiado con su madre. Poco a poco empezó a darse cuenta del cambio que se había producido en ella, pero no se fiaba, y, una y otra vez, volvía a poner a prueba su autocontrol emocional y su determinación.

Maite recuperó su sentido del humor, y este fue uno de sus grandes aliados para superar las reticencias de su hijo.

Un día vino muy contenta a la consulta: «¡Lo he conseguido! —nos dijo—. He conseguido que de nuevo mi hijo vuelva a mirarme con cariño y con admiración».

El cambio tuvo lugar un día que Fernando fue a casa con su mejor amigo. Maite lo conocía desde hacía muchos años. Como ella era muy observadora, rápidamente se dio cuenta de que algo les sucedía con unas compañeras de su clase y, con sumo tacto, creó el ambiente propicio para que ambos se sintieran cómodos, y, entre risas, casi sin darse

cuenta, los dos empezaron a contar que las chicas eran muy raras, que se sentían muy perdidos y no sabían cómo tratarlas.

Maite no tuvo prisa en contestarles; al contrario, les preguntó por detalles, por cómo se comportaban ellas, qué es lo que creían que esperaban de ellos...; al final, los muchachos estaban totalmente entregados a las sugerencias y explicaciones que ella les dio sobre cómo eran las chicas de esa edad y cómo podrían actuar ambos. «Estaban fascinados —nos contó nuestra protagonista—. Por fin noté de nuevo cómo mi hijo me miraba con esos ojos sonrientes y brillantes que hacía tanto tiempo no veía».

A partir de ahí, y con algunos altibajos, poco a poco, madre e hijo fueron consiguiendo un nuevo equilibrio en sus relaciones. Fernando probaba de vez en cuando a Maite, pero veía que ella respondía con mucha calma y seguridad, sin perder en ningún momento el control de la situación.

Un día en que los dos estaban hablando animadamente, su padre, que contemplaba la escena con cara de fastidio, dijo algo así como: «Hay que ver, hace unos meses odiabas a tu madre y ahora te tiene otra vez seducido, ¡qué tonto eres!»; a lo que Fernando respondió: «Menos mal que mamá no se parece en nada a ti, hay que ser muy envidioso y muy mal padre para que te fastidie vernos en armonía».

Maite volvió a disfrutar cuando recuperó la seguridad en sí misma, y eso sucedió cuando por fin aprendió a perdonarse.

Si nos perdonamos por las decisiones que tomamos en el pasado y dejamos de sentirnos culpables por las difíciles situaciones que vivimos en el presente, tendremos fuerzas para rectificar hoy lo que hicimos ayer.  
El pasado no lo podemos cambiar, pero el presente sí que depende de nuestra voluntad.

Un año después, nuestra amiga se separó de su marido. Lo hizo con la tranquilidad y la convicción que experimentamos cuando nos sentimos bien emocionalmente. Él le dijo que nunca había pensado que ella fuese capaz de dar ese paso, que se arrepentiría y entonces él le recordaría la humillación que le había infligido.

La realidad es que Maite no solo no se ha arrepentido, sino que está feliz; sigue teniendo una relación muy buena con su hijo y, lo más importante, se siente tranquila, satisfecha y feliz consigo misma.

Ella resumió a la perfección el proceso que había seguido, cuando sentenció: «El día en que me perdoné recuperé el control de mi vida y volví a sentirme feliz. Hoy no

tengo nada pendiente en la tercera columna, y cada vez que empiezo a sentirme culpable por algo, rápidamente me acuerdo de lo que aprendí y busco argumentos y razones para perdonarme».

El perdón devolvió a Maite la seguridad y la autoestima que había perdido, a la par que la convirtió en una persona más tolerante y más humana.

## PERDONARNOS MEJORA NUESTRA AUTOESTIMA

Hemos visto en el caso anterior cómo la autoestima mejoraba en cuanto nuestra protagonista lograba perdonarse.

Muchos piensan que la autoestima está de moda y que la gente habla de ella sin saber muy bien qué significa. Para que todos partamos de la misma acepción, consideraremos que la autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos; es decir, es nuestra percepción de lo que somos o de lo que creemos ser.

Sobre la base de este planteamiento, coincidiremos en que una persona con una autoestima alta habitualmente se siente segura, se respeta y se quiere sin ningún tipo de complejos.

Por el contrario, cuando alguien tiene un concepto pobre de sí mismo y constantemente se formula reproches, su autoestima baja en la misma medida en que baja su propio afecto.

Pero si hay una circunstancia especialmente dura en nuestra propia valoración, es cuando nos sentimos culpables por algo que hemos hecho o por algo que debíamos hacer y no hicimos.

No hay cosa más dramática que convertirnos en nuestros peores jueces y negarnos a nosotros mismos cualquier posibilidad de perdón.

La situación se agrava si, además, creemos que hemos decepcionado a quienes más queremos y más admiramos. Esa es una de las peores experiencias que una persona sensible puede tener, y así se encontraba Fernando cuando decidió que necesitaba ayuda psicológica.

---

### **El caso de Fernando**

#### **Cuando tu inseguridad te lleva a la infidelidad**

---

Fernando vino a terapia porque se sentía muy «miserable». Su mujer, Elizabeth, de origen anglosajón, era encantadora, atractiva y brillante. Por el contrario, él se

consideraba a sí mismo como alguien muy «normalito», que no destacaba especialmente, salvo por su buen humor y su simpatía, y que siempre se había sentido un poco acomplejado ante una mujer que suscitaba tanta admiración.

Tenía una compañera de trabajo con la que se llevaba muy bien y que hacía varios meses se había separado. Fernando había estado a su lado, apoyándola en esos difíciles momentos, por lo que se habían llegado a convertir en dos buenos amigos.

Todo iba bien hasta que un día, en la cena típica de Navidad de la empresa, después de haber bebido más de lo que él estaba acostumbrado y en un ambiente muy eufórico y distendido, sucedió algo de lo que, ocho meses después, aún se arrepentía.

Cuando vimos a Fernando, se consideraba el ser más villano y más despreciable del mundo. Nos contó cómo había echado a perder su vida, cómo esa noche terminó en los brazos de Ana (su amiga del trabajo), cómo se había sentido maravillosamente halagado escuchando los piropos que ella le susurraba al oído, y cómo se había dejado llevar por la pasión del momento y por su estado lamentable de embriaguez.

Desde entonces, no había día en que no se culpase por lo que había sucedido y no había transcurrido una sola noche en que hubiera podido descansar tranquilo.

Nos pidió que le ayudásemos a terminar con esta situación tan insoportable, que le causaba tanto dolor y tanto malestar, y que provocaba en él un estado de ansiedad permanente.

Nuestro protagonista tenía muy claro qué es lo que quería conseguir; pues, por encima de todo, seguía profundamente enamorado de su mujer y era incapaz de imaginar su vida sin ella, pero no se encontraba con fuerzas para superar esta crisis tan profunda que no le dejaba vivir. Estaba hecho un lío, se sentía tan culpable, tan despreciable que era incapaz de perdonarse. Su angustia aumentaba cada vez que se imaginaba la escena terrible donde le contaba a Elizabeth todo lo que había pasado aquella noche, donde le confesaba su infidelidad. La imagen del rostro de su mujer, hundido por la incredulidad, el dolor y la decepción que le había causado su conducta le martilleaba una y otra vez, hasta el punto de que sentía tal presión en el pecho que no podía respirar bien.

Nuestro amigo pensaba que Elizabeth tenía que saber lo que había sucedido, tenía que conocer hasta el último detalle de su «traición», para poder decidir, libremente, si, a pesar de su «vileza», le perdonaba y quería seguir con él.

La realidad es que Fernando estaba en una crisis permanente de ansiedad, que le impedía descansar, pensar, razonar, rendir en el trabajo y mirar a la cara a su mujer. Elizabeth le notaba tan tenso que no paraba de preguntarle qué le pasaba. Le extrañaba sobre todo su cambio de humor. Él, que siempre se había mostrado como una persona alegre y divertida, ahora era el fiel reflejo de la inseguridad y el pesimismo.

En estas circunstancias, en las que estaba tan vulnerable, no tenía sentido empezar por el final: por la confesión a su mujer de su «noche de locura»; así que alejamos temporalmente esa opción y trazamos un programa muy claro, donde comenzaríamos por trabajar su seguridad, su autoestima y el control emocional que había perdido.

El primer objetivo fue conseguir que descansara adecuadamente y que controlase sus niveles de ansiedad. Aprendió a relajarse, a desconectar primero y racionalizar después esos pensamientos tan obsesivos que le provocaban un sufrimiento tan inútil como asfixiante. Mes y medio después ya conseguía dormir bien y tenía un control muy aceptable de sus emociones y de sus miedos. Fue entonces cuando nos propusimos el siguiente paso: que superase la vergüenza y la culpabilidad que sentía cada vez que se cruzaba con Ana.

Fernando llevaba eludiendo a Ana desde aquella noche en que estuvieron juntos. Por una parte, se sentía muy egoísta con ella porque pensaba que su amiga aún le necesitaba, y que no debía abandonarla de esa forma, pero no quería que pudiera darse alguna situación que la llevara al equívoco y que ella pensara que los dos se querían como pareja. No fue sencillo, porque Ana, en el fondo, creía estar enamorada de él y pensaba que Fernando le correspondía, pero que trataba de negar la evidencia, porque era incapaz de soportar que le fallaba a su mujer. Incluso, cuando él por fin le expuso de forma muy clara que no tenía ninguna duda de que quería seguir con su esposa, Fernando llegó a temer que Ana, en su desesperación, llamase a Elizabeth y le contase lo sucedido entre ambos.

Por las reacciones y la forma de ser de Ana, tranquilizamos a Fernando, porque se veía claramente que no era de ese tipo de personas vengativas que, cuando no obtienen lo que desean, no dudan en intentar machacar la vida del contrario. A su amiga le costó mucho asumir que no había esperanza, pero, por encima de todo, quería a Fernando y sabía que él era una buenísima persona, que la había apoyado en los momentos más difíciles de su separación y que no se merecía ningún acto de deslealtad por su parte. Un día, con cierta sorna y para que se tranquilizase, le dijo: «Relájate; no has vuelto a beber desde aquella noche, y cuando estás lúcido, veo claramente que me sigues queriendo, pero que no me deseas».

Una vez que el tema de Ana estuvo resuelto, poco a poco Fernando volvió a recuperar su equilibrio emocional y su buen humor, y, como no podía ser de otra forma, se volcó en mimar, cuidar y llenar de cariño a Elizabeth.

Cada día se sentía más feliz y más agradecido con la vida, al advertir cómo su mujer seguía plenamente enamorada de él; esa mujer por la que cualquier hombre suspiraría, pero que solo guardaba sus caricias para él; esa mujer que se reía cada día con sus ocurrencias y que le miraba siempre con una ternura inmensa. Esa mujer que, de repente, una noche le dijo que había estado muy preocupada cuando le había visto esa temporada tan triste y tan agobiado; le confesó que lo había pasado muy mal al presenciar su sufrimiento, que le hubiera gustado ayudarle más, que en eso también le tenía que dar las gracias porque él lo hacía mucho mejor cuando era ella quien estaba con alguna crisis: «Tú siempre sabes apoyarme en esos momentos, siempre consigues ayudarme para que supere mis preocupaciones, siempre me mimas cuando estoy frágil y me haces reír cuando me ves triste. Gracias, mi vida, por hacerme sentir la mujer más

querida del mundo...». Fernando, entonces, le dijo: «Soy yo quien se siente afortunado; soy yo quien no está a tu altura; soy yo quien ha sido muy torpe, muy imbécil, muy débil y soy yo quien te pide perdón...».

Pasados unos días, cuando nuestro amigo relataba lo que había pasado aquella noche mágica entre ambos, me dijo: «Sabes, creo que ella lo sabe, sabe lo que pasó con Ana, porque me sentía tan pequeño a su lado, tan culpable, que en esos momentos tan especiales le dije: “Tengo que confesarte algo de lo que estoy profundamente arrepentido, algo que aún no sé cómo pasó...”, y no me dejó seguir, calló mi boca con sus besos y susurró: “Tu arrepentimiento, tus caricias y tu amor son el mejor presente que puedes darme. Sigue queriéndome y mimándome de esta forma tan maravillosa y no me pidas perdón; pídemme amor y sigue haciéndome tan feliz como hoy”».

Debemos ser indulgentes con nuestros errores; en especial cuando no ha habido maldad ni egoísmo, cuando no hemos querido engañar ni abusar de nadie, cuando inmediatamente hemos reaccionado e intentado reparar el daño causado.

Fernando, por fin, aprendió a perdonarse, y cuando lo hizo, recuperó su autoestima y su tranquilidad emocional.

## PERDONARNOS NOS HACE MÁS HUMANOS

Uno de los principales componentes del perdón es la tolerancia, pero la tolerancia no está de moda; de hecho, desafortunadamente, TOLERANCIA se ha asimilado muchas veces a DEBILIDAD.

En muchos ámbitos, el mensaje dominante es que la tolerancia es propia de personas ingenuas. Según este argumento, los que quieren triunfar deben adoptar un papel más duro, más agresivo y menos... humano. Con frecuencia escuchamos a muchos adultos y a demasiados padres que les dicen a sus hijos que tienen que ser fuertes — fuertes en el sentido de que no muestren debilidad, que no les vean vulnerables—, sin darse cuenta de que muchos niños, incluso adolescentes y jóvenes, confunden debilidad con SENSIBILIDAD.

Las consecuencias de este error son trágicas. Cada día vemos a más personas que piensan que las emociones son peligrosas, que hay que ser insensibles ante lo que les pase a los demás, que la empatía, el tratar de ponerse en el lugar de los otros, es un peligro que deben evitar, porque puede debilitarles. A partir de estas premisas, deducen que hay que tener mucho cuidado con los sentimientos más profundos, como el cariño o el afecto que podemos sentir hacia algunas personas, porque eso les hace más vulnerables. Y concluyen que una persona «HUMANA», que muestre sensibilidad, es una persona DÉBIL.

Hoy, mucha gente piensa que solo triunfan los insensibles y los egoístas y, por ello, ha decidido anestesiar sus emociones.

Los psicólogos vemos con preocupación cómo muchos adolescentes, jóvenes y adultos viven en una permanente inmadurez afectiva. Pueden ser personas que no destacan especialmente por nada o parecen insignificantes en todos los ámbitos de su vida, pero que también pueden ser buenos, incluso muy buenos, en sus estudios o en sus trabajos, aunque en el aspecto emocional «caminan con muletas» y muestran una insatisfacción permanente.

La esencia de la persona radica en su humanidad. La sensibilidad y la tolerancia serán nuestras mejores brújulas en el trayecto de la vida.

Recordemos que, al contrario de lo que muchos sostienen, la tolerancia nos hace más humanos, más sociables y más justos; favorece, además, nuestro equilibrio emocional.

Tolerancia significa respeto y flexibilidad, y constituye uno de los pilares de nuestra inteligencia emocional.

Por desgracia, podría parecer que la tolerancia es una cualidad propia de las personas «mayores» más que de las nuevas generaciones. De hecho, la intolerancia está en la raíz de muchas de las crisis y dificultades que padecen hoy numerosos jóvenes. Este fue el caso de Jorge, un joven aparentemente entrenado para triunfar.

---

### **El caso de Jorge**

#### **Nacido para triunfar**

---

Nuestro amigo Jorge era un claro ejemplo de un joven formado para alcanzar gran éxito profesional, pero que arrastraba enormes lagunas a nivel emocional.

Cuando acudió a consulta tenía 28 años y sus niveles de estrés y ansiedad se habían disparado hasta el punto de impedirle llevar una vida normal.

Siempre había sido un alumno brillante a nivel académico, aunque muy solitario en su forma de relacionarse con los demás. Hacía cuatro años que había terminado su carrera de ingeniería. Estaba acostumbrado a imponer sus criterios y que nadie cuestionase su forma de ver la vida.

Cuando vino a vernos llevaba diez meses en tratamiento farmacológico, pero, según nos refería, sus niveles de angustia y de insatisfacción no habían disminuido. Al final de

la primera consulta nos dijo: «Quiero que me ayudéis a dejar de beber y a poder recuperar la autoestima que yo tenía antes, cuando era un tío seguro y triunfador. Ahora no me reconozco, me siento tan mal que jamás me volveré a enamorar; no merece la pena si al final sufres tanto, la vida es un asco, y yo, un gilipollas».

La situación actual era muy delicada; desde hacía varios meses no conseguía conciliar el sueño y se hallaba en un estado de ansiedad y de insatisfacción permanente.

Al terminar la carrera, Jorge había rechazado dos trabajos con mucho futuro fuera de España, aparentemente porque le inquietaba la idea de no adaptarse bien a la cultura y las costumbres de otros países, aunque la razón de más peso era que no quería separarse de una chica que le gustaba muchísimo, y que le había dado calabazas durante casi tres años, pero que, por fin, parecía que había cambiado su actitud hacia él.

Estaba convencido de que, si se iba fuera, la perdería, pues ella tenía siempre muchos chicos revoloteando alrededor. Era su primera y única «conquista» afectiva, pues siempre había sido muy huraño y con pocas habilidades sociales. Jorge se sentía tan inseguro en el ámbito afectivo que por nada del mundo quería poner en riesgo en esa primera fase de su relación con Patri, la muchacha en cuestión.

Por suerte para él, como tenía un gran expediente académico, pudo empezar a trabajar como consultor en una buena compañía. Los principios fueron muy duros porque, según él, no se dieron cuenta de que era brillante y le consideraron como a «uno más» entre los muchos jóvenes que luchaban por abrirse camino. Pero Jorge se sentía muy seguro de sus competencias técnicas y sabía que en ese aspecto no tendría problemas, que más pronto que tarde triunfaría profesionalmente.

Lo que no se esperaba era el fracaso tan estrepitoso que tendría en lo afectivo. Una vez que pensó que Patri estaba conquistada, empezó a mostrarse como realmente era: un joven inmaduro, narcisista y prepotente, que se creía en posesión de la verdad, que despreciaba a la mayoría de la gente y que pensaba que tenía derecho a todo, a cambio de casi nada.

Las peleas habían sido constantes desde que empezaron su relación. Él no admitía que Patri disfrutase más cuando salían con sus amigos (los de ella, porque él solo tenía un amigo, al que tampoco «le gustaba la gente») y, poco a poco, con disculpas y muchas manipulaciones, había intentado enclaustrarla y tenerla en exclusiva para él.

Pero una relación basada en el abuso tiene poco futuro, en especial cuando enfrente se encuentra una persona alegre, llena de vitalidad y con mucha gente alrededor que la quiere y la alerta del grave peligro que está corriendo.

Patri no estaba lo suficientemente entregada y enamorada como para dejarse llevar y no darse cuenta de que Jorge la quería «secuestrar», aislar y tenerla solo para él. Con mucha valentía, le expuso que ella no iba a renunciar a sus amigos, a su familia, a su forma de vivir...; que él la conocía desde hacía muchos años y sabía muy bien cómo era; que para ella querer a una persona es respetarla y disfrutar con su felicidad. Tras varios altibajos en la relación y muchas peleas, finalmente Patri le dijo que ella no podía estar

con alguien por pena y que él era incapaz de cambiar, que no pretendiera engañarla, que se mirase al espejo y tuviese el valor de admitir que era un ser insensible, intolerante, manipulador y egoísta. Fue tajante al comentarle que no se sentía querida; que él no sabía querer, porque se había pasado la vida queriéndose únicamente a sí mismo. El desenlace fue inevitable: ella le dejó definitivamente.

Para Jorge este hecho fue tan humillante como decepcionante: a él, al chico que siempre había triunfado en los estudios, le había dejado tirado una chica simpática y alegre, pero una chica —según él— no muy lista, porque había cursado unos estudios que no tenían rango de carrera universitaria.

En el pasado, cada vez que ella le decía que no podía más, que le dejaba, él juraba una y otra vez que cambiaría y suplicaba para que le diese otra oportunidad: le decía que no podía vivir sin ella y que su vida sería un infierno si cortaba. De hecho, entraba en tales crisis de ansiedad y de tristeza que Patri terminaba cediendo. Pero esta vez no hubo marcha atrás, la joven estaba agotada y veía insoportable estar con una persona tan insociable y tan prepotente como Jorge.

Jorge tardó meses en creerse de verdad que todo había terminado. Al principio, reaccionó con rabia y con despecho, pero pronto se impuso la tristeza y la desesperación. Había pasado de intentar echar la culpa de la ruptura a Patri a darse cuenta de que ella tenía razón.

Como nos reconoció más tarde, durante el trabajo psicológico que hicimos con él, su prepotencia era una máscara; en lo más profundo de su ser era un joven muy inseguro, que fuera del terreno académico o profesional arrastraba un hándicap enorme, ya que se sentía muy torpe en las relaciones sociales, y no era capaz de disfrutar cuando estaba en compañía de otras personas.

Toda su vida se había refugiado en sus éxitos académicos. Sus padres lo sobreprotegieron y lo ensalzaron de tal forma que pensó que el resto del mundo haría lo mismo. Se había llegado a sentir tan superior que creyó que la gente le aguantaría sus manías, su egoísmo, sus inseguridades y su falta de sensibilidad. Al final, se veía solo, infeliz, agobiado, inseguro y lleno de miedos.

En pocos meses, Jorge había pasado de «adorarse» a sí mismo a despreciarse profundamente. Siempre había sido muy intolerante con los demás, y ahora toda su frustración se volvía contra él.

La situación se le había escapado tanto de las manos que había empezado a beber; al principio lo hacía los fines de semana, pero ahora bebía todas las noches, en cuanto llegaba a casa.

Un día cometió un fallo importante en el trabajo. De todas formas, llevaba tiempo con un rendimiento muy pobre y su jefe le dijo que no podía teparle más, que estaba claro que necesitaba ayuda y que abandonase esa actitud de persona amargada y enfrentada a la humanidad, que nadie tenía la culpa de sus problemas personales. Le

había dado un ultimátum y Jorge sabía que no dudaría en despedirle si no volvía a ser un trabajador rentable para la empresa.

Nuestro protagonista llevaba varios meses combinando el alcohol que tomaba por su cuenta con la medicación que le había prescrito su psiquiatra; al final, los efectos fueron tan devastadores que, cuando comprendió que podía perder su trabajo, accedió a acudir al psicólogo.

El primer día que vino a consulta nos expuso todos sus miedos abiertamente, cuando manifestó: «Vosotros tendréis mucha fama como psicólogos, pero me temo que conmigo fracasaréis, pues yo ya no tengo remedio, lo único que quiero es dejar de beber para que no me echen del trabajo».

Ante esas palabras, y evaluando lo débil que se encontraba, mi respuesta fue una amplia sonrisa, una sonrisa llena de cercanía y de comprensión, que trataba de transmitirle la paz que él no sentía, una sonrisa acompañada de un mensaje muy claro: «Si eso es lo que nos pides, nos pondremos a ello; tú eres una persona perseverante y nosotros tenemos mucha experiencia, así que, ¡bienvenido: juntos haremos un gran equipo!».

En la situación en la que se encontraba Jorge, no tenía sentido decirle que no se preocupase, que seguro que lo conseguiríamos. Cuando una persona se está asfixiando y solo pretende sobrevivir, resulta absurdo prometerle una vida feliz; en principio, nuestro primer objetivo será enseñarle a respirar, el resto vendrá después.

Nuestro amigo estaba lleno de pensamientos irracionales, que le hacían ser una persona muy intolerante, poco flexible, difícil de trato y muy hermético emocionalmente. En realidad, a Jorge le costó comprender que hay personas que a nivel emocional se han quedado en la etapa adolescente y piensan que tienen derecho a todo a cambio de nada.

Este era su caso. Él siguió «acumulando» conocimientos, cada vez más técnicos y más restringidos, y pensó que con eso había alcanzado la meta. Jorge no fue consciente de que tenemos que crecer también como personas, que tenemos que aprender a conocernos y a comunicarnos mejor, que tenemos que desarrollar y trabajar nuestra sensibilidad, nuestra capacidad de observación, de colaboración, de respeto y de ayuda. En definitiva, que tenemos que crecer para ser más personas, más humanos y más felices.

Nuestro ingeniero había desarrollado muy poco su capacidad de afectividad y de relación con los demás. Se había escondido en su caparazón intelectual, y a la vez se había convertido en alguien muy vulnerable, que no sabía cómo comportarse a nivel social y que rápidamente quería huir cuando no se sentía «triunfador».

Tuvo que admitir que cuando uno termina su formación académica no ha llegado todavía a la meta; simplemente, ha cubierto una etapa y le queda el recorrido más difícil: conocerse en profundidad, aprender a relacionarse con los demás, dar valor a las pequeñas cosas y profundizar en los principios del auténtico aprendizaje: cómo ser cada día más humano, más sensible y más respetuoso. Le costó mucho comprender que un

ingeniero no es más sabio que un operario; se limita a saber un poco más de una parcela muy pequeña y desconoce mucho de las áreas y campos ajenos a su especialidad. Pero lo que más esfuerzo le supuso fue asumir que somos humanos, y que, como tales, nos equivocamos, en la vida y en el trabajo. Jorge pensaba que no se podía permitir una duda, un error profesional, porque entonces los demás se darían cuenta de sus limitaciones, y eso era algo que aún no había asimilado.

Cuando comprendió que las dudas son inherentes al ser humano y el conocimiento que te da la experiencia no se puede comprar ni suplantar, entendió que era solo él quien esperaba un imposible; que sus compañeros, sus jefes y las demás personas no lo valorarían menos porque no lo supiera todo.

Una de las cosas que más nos costó es que Jorge interiorizara que una parte de su aprendizaje consistía en preguntar a los que saben, y que eso, lejos de quitarle valor, favorecía el desarrollo de su verdadera inteligencia.

No obstante, en lo que más tuvo que trabajar fue en progresar en el terreno de las relaciones humanas. En eso su punto de partida estaba muy atrás. Nunca se había relacionado de tú a tú ni se había esforzado por ponerse en la piel de los demás. No lograba entender que las personas no tenían por qué responder a nuestras exigencias, que no ganamos cuando derrotamos al prójimo y que solo avanzamos cuando lo respetamos.

Se trataba, en definitiva, de una persona muy frágil en el plano afectivo. Toda su vida se la había pasando exigiendo, creyéndose con derecho a tener lo que quería, sin entender que el cariño no se impone, sino que se facilita. Nuestro protagonista tuvo que asumir una cura enorme de humildad en ese terreno. Afortunadamente, como era una persona disciplinada, una vez que se «situó», fue consciente de lo mucho que tenía que aprender y se dedicó a ello con toda su energía.

Si examinamos cuál fue el momento crucial de todo su proceso, lo que marcó un antes y un después fue, sin duda, el día que aprendió a perdonarse, dándose cuenta de sus limitaciones.

Nuestra valía no está en nuestros conocimientos, sino en la asunción de nuestras limitaciones.

Tuvimos que trabajar mucho sus ideas irracionales y sus pensamientos distorsionados, pero lo que más nos costó fue vencer su inflexibilidad y su intolerancia.

Jorge por fin entendió que el auténtico éxito consiste en sentirse bien con uno mismo y disfrutar de las cosas sencillas de la vida, y que no se es mejor por saber más, sino por compartirlo con los demás.

Hasta que llegó a este punto atravesó una fase muy difícil. Cuando comprendió sus equivocaciones, todo el mundo se vino abajo y pasó de considerarse un ser privilegiado a despreciarse intensamente.

Vivimos en una sociedad muy deshumanizada, que provoca que muchas personas confundan sus éxitos profesionales con su valía personal.

Solo cuando consiguió perdonarse, empezó a «crecer» y a madurar de verdad. El perdón le hizo más humano y le permitió salir de ese hoyo sin fondo en el que se había metido.

Ahora, Jorge es una persona más cercana, más sociable y más sensible, que ha recuperado su autoestima. Superó sus problemas con el alcohol y hoy valora más lo que aún tiene que aprender que lo que ya sabe.

## EL PERDÓN NOS DEVUELVE PAZ Y TRANQUILIDAD

Hay personas que se pasan la vida deseando algo con tanta intensidad que cuando no llega no son capaces de parar, analizar y aceptar los hechos.

La perseverancia es un valor que nos puede resultar muy útil para superar obstáculos y dificultades, pero ¡cuidado!, a veces, determinados hechos y acontecimientos nos envían señales que no sabemos interpretar. En esos casos, en que podemos encontrarnos sumergidos en una especie de pozo sin fondo, la solución no es perseverar; más bien al contrario: la paz llegará cuando asumamos la realidad.

Ya hemos comentado que, en general, nos resulta más fácil perdonar a los demás que perdonarnos a nosotros mismos. Este hecho resulta especialmente claro cuando tenemos que perdonarnos por lo que consideramos nuestra mayor equivocación, nuestro empecinamiento más profundo.

No hay error que no merezca perdón cuando actuamos desde la generosidad y desde el corazón; pero hay equivocaciones que se subsanarían antes si actuásemos más desde la razón.

Por muy poderosa que sea nuestra voluntad, no olvidemos nunca que los aparentes fracasos pueden encerrar grandes lecciones que, lejos de hundirnos, pueden ayudarnos a encontrar las mejores opciones.

El caso de Gemma nos mostrará cómo la voluntad debería estar al servicio de la inteligencia y de la razón, no de la obstinación.

---

### **El caso de Gemma**

#### **La culpa de llevar la desdicha a la familia**

---

Cuando Gemma vino a vernos, se encontraba tan hundida y tan decepcionada consigo misma, que no creía que su caso tuviera salida alguna. Más bien, buscaba la confirmación de que no había nada que pudiera subsanar su error.

Se había casado muy enamorada de Pablo y le gustaban tanto los niños que, desde el principio, parecía tener prisa por quedarse embarazada.

Pero los niños no llegaban, y, aunque su marido le pidió calma, al cabo de tres años se sometió a varios tratamientos de fertilidad, aunque los únicos resultados fueron tres abortos, a cada cual más doloroso para Gemma. Al final, decidieron (más bien decidió ella) adoptar una hija.

Actualmente, su vida era un infierno. Esa hija que tanto había deseado era la causa de todas sus preocupaciones y de todos sus llantos.

El día que la vimos nos dijo: «Ya no tengo fuerzas ni para llorar, me gustaría morirme para terminar con tanto dolor, pero sé que no puedo hacerlo, porque mi marido y mis padres no tienen la culpa de que yo me empeñase en tener una hija que nos está matando a todos».

Cuando analizamos el caso en profundidad, vimos que el tratamiento de fertilidad había tenido unas consecuencias muy negativas para Gemma, al margen de los efectos secundarios del tratamiento hormonal, que en ella habían provocado que viviese en un estado de permanente ansiedad, que le impedía hasta descansar por la noche. Su carácter se había vuelto muy irascible y su insatisfacción era constante.

En esa situación tan lamentable, creyó que la adopción sería la mejor solución a todas sus frustraciones, y a pesar de que su marido era partidario de que descansara, de que se recuperase primero de las secuelas del tratamiento tan duro que había llevado, su determinación hizo que iniciaran los trámites para adoptar a una niña.

Cuando por fin tuvieron a la niña en sus brazos, Gemma parecía la persona más feliz del mundo. Era una pequeña de origen sudamericano, de padre desconocido y sin apenas datos sobre la madre y sobre cómo había transcurrido el embarazo. Lo único que sabían era que la madre biológica la había dado en adopción nada más nacer, y que en ningún momento se había querido hacer cargo de la niña.

Como resulta fácil imaginar, a Beatriz (que así llamaron a su hija) no le faltó de nada. Desde el principio se volcaron con la pequeña, la llevaron a un buen colegio e intentaron suplir las carencias que mostraba en el área de aprendizaje. El tema empezó a resultar preocupante cuando, con apenas 4 años recién cumplidos, ya les llamaron del colegio para decirles que era una niña muy inquieta, que no hacía caso a nada, que no admitía normas ni límites y que se mostraba muy agresiva cuando no conseguía lo que quería.

Después de tres cambios de colegio, donde literalmente les habían invitado a Gemma y a su marido a que se llevasen a la niña a otro centro, pues perturbaba la vida de sus compañeros con sus provocaciones, se encontraban ante una decisión muy dolorosa. Les habían sugerido que Beatriz necesitaba un centro «especial», donde tratasen los graves problemas de conducta que tenía, ya que seguía sin respetar las normas más elementales y sus comportamientos eran fuente constante de tensiones y conflictos.

De la misma forma, en casa la situación era insostenible, constantemente provocaba a sus padres, a sus abuelos... y no parecía reaccionar ante nada. Gemma no tuvo más remedio que ceder y admitir que la niña debía ir a un centro especializado, donde había alumnos con perfiles muy diversos: problemas de conducta, dificultades de aprendizaje... Los grupos eran reducidos y el profesorado estaba muy acostumbrado a tratar con chicos con distintas problemáticas. Pero Beatriz tampoco parecía adaptarse a este centro; les decía a sus padres que la habían llevado a un colegio para tontos y se negaba a asistir. Todos los días suponían una lucha desde que se la levantaba de la cama.

Cuando Beatriz cumplió 12 años empezó a obsesionarse con los chicos, todo su interés se centraba en seducirlos y provocarlos. Varios padres de alumnos se habían quejado y pedían que se tomaran medidas disciplinarias con ella, pues presumía ante las chicas de hacer felaciones a sus compañeros, y, de hecho, los profesores creían que había podido llegar «muy lejos» con algunos alumnos mayores. Varias veces la habían encontrado en los baños de los chicos. La situación, lejos de calmarse, cada vez había ido escalando en violencia y en agresividad.

Cuando vinieron a vernos, Beatriz tenía 16 años, y la vida de sus progenitores era un auténtico infierno. Pablo le había planteado un ultimátum a Gemma; ya no podía más, la última hazaña de Beatriz había sido amenazar a su abuela para que fuese al banco y le diese cuatro mil euros, que era la cantidad que le había prometido a su «novio», una especie de chulo que tenía 18 años, que la había introducido en el mundo de la droga y que la extorsionaba constantemente.

Empezamos a trabajar con Pablo y con Gemma para ayudarles, en la medida de lo posible, a encauzar la situación, y a que recuperasen la paz y la tranquilidad que hacía años que no tenían.

El principal obstáculo era Gemma, que estaba tan débil y tan vulnerable, que no se sentía con fuerza para poner unos límites claros que impidieran las conductas vejatorias y temerarias de Beatriz.

Lógicamente, en cuanto ella vio que sus padres parecían decididos a actuar ante determinadas conductas suyas, reaccionó mostrándose aún más violenta, adoptando una actitud desafiante hacia ambos, pero de forma muy especial hacia su madre.

El análisis del caso estaba clarísimo; la forma de actuar de los padres, también. Lo que había que hacer con Beatriz no admitía dudas, pero todo se venía abajo porque la madre, según nos decía, «no tenía fuerzas para hacer lo que todos le pedían».

Un día, Pablo nos comunicó que había decidido marcharse de casa, porque ya no aguantaba más la debilidad de Gemma y la agresividad de Beatriz. Le dijimos entonces que le diese dos meses de margen a su mujer, pues sabíamos que estaba a punto de conseguir reaccionar y actuar como la situación requería. Ante su incredulidad y sus dudas de que su mujer fuese capaz de lograrlo —pues pensaba que ella no tenía valor para enfrentarse con su hija—, le respondimos: «Estás equivocado; la debilidad de Gemma no procede de su falta de valor, sino de su incapacidad para perdonarse».

Ante su asombro, le explicamos que su mujer se sentía culpable de haber forzado la adopción de Beatriz y no se perdonaba el hecho de haber provocado la infelicidad de todos, empezando por su hija. Nos mostramos muy firmes cuando le dijimos que en el momento en que ella se perdonase, tendría fuerza para hacer lo que tanto le costaba.

En efecto, a los pocos días Gemma asumió que se sentía culpable, inmensamente culpable de haber llevado la desdicha a su familia, y que, además, sentía que se había convertido en un ser despreciable.

—¿Seguro? —le pregunté—. ¿Seguro que te sientes despreciable?

—Sí —me respondió—. No tienes ni idea de los pensamientos que puedo llegar a tener en mi mente.

—¿Seguro? —insistí—. ¿Seguro que crees que no me resulta fácil deducir que muchas veces piensas que ojalá no te hubieras empeñado en adoptar a tu hija; que ojalá ella desapareciera de vuestras vidas; que eres la peor madre del mundo, la peor esposa, la peor hija?

Gemma no salía de su asombro, y por fin estalló en sollozos y logró decir, en tono muy bajo:

—Entonces, ¿te has dado cuenta de lo miserable que soy?

—¿Seguro? —volví a responder—. ¿Seguro que crees que eres miserable? No, Gemma, eres una gran persona, una mujer maravillosa y una madre que se ha dejado la vida por intentar dar lo mejor a su hija; a una hija que ha tenido todas las oportunidades para salir adelante y ser una niña feliz, pero que no entiende ese lenguaje, que no es capaz de aprovechar la suerte que tiene y que solo reaccionará cuando te sienta fuerte, cuando no te vea vulnerable, cuando se dé cuenta de que ya no te culpabilizas y que no dudarás en actuar ante sus provocaciones.

—¿De verdad lo crees así? —me preguntó.

—No —respondí—. No lo creo; estoy absolutamente segura de que serás capaz de hacer lo que te propongas cuando consigas perdonarte, cuando abras los ojos y seas justa contigo misma y reconozcas tu coraje y tu inmensa valentía.

Ese fue el momento crucial, lo que marcó un cambio profundo en la vida de Gemma, de Pablo, de sus padres y de su hija: cuando por fin verbalizó lo que llevaba años sintiendo, pensando. Cuando sacó a la luz todo su dolor, cuando se convenció de que la fuerza que tanto necesitaba surgiría de su propio perdón, Gemma se transformó en la persona fuerte, segura y valiente que siempre había sido.

Su marido volvió a ver a la mujer que tanto le había enamorado. Sus padres no podían creer la transformación que se había operado en su hija, y Beatriz no lo puso fácil, en absoluto; siguió intentándolo durante meses, hasta que asumió que había perdido, que sus padres ya no reaccionaban ante sus chantajes; que si no llegaba a un acuerdo de convivencia, donde respetaría unas normas esenciales, Fiscalía de Menores, a petición de sus padres, tomaría cartas en el asunto.

Llegó un momento en que se dio cuenta de que sus padres estaban dispuestos a que no siguiera viviendo en su casa, y que su madre se mostraba tan tajante o más que su padre. Fue entonces cuando aceptó que necesitaba ayuda y, como primera medida, siguió un programa de desintoxicación.

Gemma aprendió a perdonarse y recuperó el control de su persona. Después de muchos años, de nuevo podía descansar por las noches y volvía a disfrutar de las cosas agradables de su vida. Volvió a reír, a soñar, a creer en ella misma, cuando aprendió su gran lección:

En el momento en que somos capaces de perdonarnos lo que llevamos años reprochándonos recuperamos la paz y la tranquilidad que tanto necesitamos y merecemos.

En este capítulo hemos visto cómo el perdón nos hace más seguros y más humanos, cómo mejora nuestra autoestima y nos proporciona la paz y la tranquilidad necesarias para seguir aprendiendo y disfrutando de cada instante, de cada momento, de cada experiencia y de cada oportunidad que nos ofrece la vida.

En las páginas siguientes intentaremos responder a algunas de las principales preguntas que podemos formularnos sobre el perdón: ¿cuándo debemos perdonarnos?

Posteriormente, nos sumergiremos en otro trayecto apasionante e intentaremos analizar cuáles son los perdones más difíciles.

#### CONVIENE RECORDAR QUE...

- Aprender a perdonarnos nos permite aprender a vivir con seguridad, autoestima y confianza en nosotros mismos.
- Asumir nuestros defectos y errores no es fácil, pero es necesario para enmendarlos y poder perdonarnos.
- Borrar el pasado y los errores que hayamos cometido resulta imposible, pero sí podemos controlar el presente.
- Reconocer que nuestro valor como seres humanos no radica en nuestros conocimientos técnicos o académicos, sino en el reconocimiento de nuestras limitaciones.
- Perdonarnos nos devuelve nuestra autoestima, mermada por los sentimientos de culpabilidad que nos asaltan ante un error o una mala acción.

- Ser indulgentes con nuestros errores es necesario, sobre todo cuando no ha habido intencionalidad o mala fe por nuestra parte, y hemos de ser capaces de perdonarnos para recuperar la paz y la alegría de vivir.

## Capítulo 2

### CUÁNDO DEBEMOS PERDONARNOS

Ya hemos comentado en el capítulo anterior que debemos ser indulgentes con nuestros errores; especialmente, cuando no ha habido mala intención ni egoísmo, cuando no hemos querido engañar ni abusar de nadie, cuando inmediatamente hemos reaccionado y hemos intentado reparar nuestro daño... Pero ¿qué ocurre cuando no estamos tranquilos y pensamos que actuamos de manera frívola? ¿Debemos perdonarnos también en aquellas ocasiones en las que nuestros fines no eran tan intachables? ¿Cuando hicimos algo sabiendo que podía ir en detrimento o perjuicio de alguien? ¿Cuando actuamos incluso con la intención de aprovecharnos de determinadas circunstancias? ¿Cuando abusamos del cariño o de la confianza que nos tenían? ¿Qué hacemos, en definitiva, cuando pensamos que no merecemos el perdón?

Recordemos que, en este libro, en este viaje que estamos haciendo juntos, nos centraremos en nuestro propio perdón y en aprender a querernos mejor y coger las riendas de nuestra vida.

## PERDONARNOS ¿ES UNA ACCIÓN SALUDABLE O UNA MANERA DE NO ASUMIR NUESTRA RESPONSABILIDAD?

Cuando tengamos dudas sobre si merecemos perdonarnos, la clave será cambiar el tiempo verbal. No se trata de juzgar lo que hicimos ayer, sino la actitud que tenemos hoy.

Es un tema muy delicado, donde las fronteras pueden estar difusas, pero cuando me refiero a la actitud presente, no estoy diciendo que no debamos analizar lo que hicimos en su momento. ¡Por supuesto que sí! Pero lo haremos sabiendo que aquello se debió a una serie de factores que entonces confluyeron: el estado emocional que teníamos, la madurez o la inmadurez con la que afrontábamos los hechos, nuestras circunstancias y las del entorno..., y, muy especialmente, los pensamientos que ocupaban nuestra mente y condicionaban nuestras emociones.

No podemos juzgar hechos pasados con las premisas del presente.

Si analizamos bien lo que ocurrió, seguro que encontramos la explicación de los hechos. Aquí conviene que maticemos que «explicación» no significa necesariamente «justificación».

El análisis objetivo de lo que aconteció nos puede facilitar las claves que nos permitirán descubrir tanto las respuestas a los principales interrogantes de aquellos sucesos como las motivaciones últimas que nos impulsaron a actuar de determinada manera.

En numerosas ocasiones, en el ejercicio de mi profesión, me han dicho que los psicólogos siempre encontramos justificación a todo lo que hacen los demás. Mi respuesta es que la psicología no justifica, pero sí nos permite encontrar las explicaciones, los porqués de los comportamientos de cada persona. La psicología es una

ciencia que analiza las conductas e identifica las motivaciones que subyacen e impulsan nuestra forma de actuar.

El análisis riguroso del comportamiento humano nos permite no solamente evaluar lo que hemos hecho, también nos faculta para prever, con muchas probabilidades de éxito, lo que haremos.

Por eso es tan importante analizar, observar y evaluar desde la objetividad y no desde las emociones.

Sentirnos culpables no significa que no podamos perdonarnos, aunque ese perdón no justificará lo que hicimos ni saldrá los perjuicios que pudimos ocasionar.

Perdonarnos «de verdad» implicará compromiso y necesidad de reparación y nos ayudará a intentar subsanar, en la medida de lo posible, los daños que provocamos con nuestras acciones o nuestros errores.

Pero hay que señalar que MUCHAS PERSONAS PUEDEN CONFUNDIR PERDONAR CON OLVIDAR, y perdonar y perdonarnos no implica necesariamente olvidar lo ocurrido.

Podemos perdonarnos algo que hicimos, pero eso no significa que lo borremos de nuestra mente; al contrario, si queremos aprender y no cometer los mismos fallos,

convendrá que no olvidemos LO QUE NO DEBIÓ SUCEDER O AQUELLO QUE NO DEBIMOS HACER.

El caso de Raúl puede ayudarnos a clarificar estas premisas.

---

### **El caso de Raúl**

#### **Una verdad dolorosa**

---

Raúl siempre había sido un buen estudiante. De pequeño sobresalía en la aldea donde había nacido y donde vivía su familia. Sus padres se sentían muy orgullosos de él. Parecía que su vástago prometía y, cuando llegó el momento de decidir sobre su futuro, no lo dudaron: se sacrificaron todos para costear los estudios del muchacho en Madrid.

Al principio, todo parecía ir bien. El chico era consciente del gran esfuerzo que estaba realizando su familia para que él tuviera la oportunidad de estudiar la ingeniería que había elegido. El primer año se esforzó al máximo, y aunque no consiguió aprobar todo el curso, sus padres siguieron prestándole todo su apoyo, pues sabían que este hecho era muy frecuente en la carrera que había elegido.

A partir de ahí, el joven empezó a tomarse las cosas con más calma; intensificó sus salidas nocturnas y se convenció de que solo se es joven una vez. Los amigos, las juergas... cada vez iban ocupando más espacio en su vida, y, casi sin darse cuenta, comenzó a mentir a sus padres sobre los resultados de sus estudios, pensando siempre que el siguiente curso podría incrementar sus esfuerzos y conseguiría quitarse algunas de las asignaturas que, supuestamente, según les había dicho a su familia, ya había aprobado.

La bola de nieve cada vez se fue haciendo mayor, y cuando llevaba ya seis cursos en Madrid, y se suponía que estaba a punto de terminar sus estudios, la realidad es que aún tenía varias asignaturas de cuarto sin aprobar. Entonces, se planteó confesarles la verdad a sus padres, pero cuando llegó junio no se sintió capaz y trató de ganar un año más, con la excusa de que estaba empezando ya el proyecto de fin de carrera y le había resultado imposible compaginarlo con las asignaturas de sexto (recordemos que las ingenierías duraban antes seis años). Los padres, aunque extrañados e inquietos, siguieron mostrándose comprensivos con él y le dieron otra oportunidad; no obstante, le dijeron que estaban muy preocupados, pues veían con inquietud cómo cada año estaba más cambiado: apenas estudiaba cuando iba allí de vacaciones, salía prácticamente todas

las noches, se había echado unos amigos «poco recomendables» y cada vez les pedía más dinero.

Cuando iba a terminar el séptimo año de estudios en Madrid, como ya no encontraba una excusa mínimamente creíble, dio a entender en su casa que había aprobado, pero que para ello había tenido que dejar el proyecto fin de carrera para el curso siguiente, por lo que necesitaba un año más. Sus padres ya hacía tiempo que habían agotado todo lo que habían ahorrado para costearle la carrera, por lo que seis meses atrás se habían visto obligados a pedir un crédito para que Raúl pudiera continuar en Madrid.

Todo se descubrió cuando los padres, a través de unos amigos de Madrid que iban a veranear a su aldea, le buscaron un trabajo de becario como ingeniero, compatible con la realización del proyecto de fin de carrera. Cuando se enteraron del engaño, su dolor fue tan profundo que se quedaron paralizados. En pocos días tuvieron toda la información. Raúl llevaba años engañándoles y dilapidando el dinero; ese dinero que ya no tenían, con el agravante de que les supondría mucho tiempo y muchos sacrificios por su parte conseguir saldar el préstamo con el banco. Después de ese choque tan brutal, de esa verdad tan dolorosa, su padre decidió que no quería volver a ver a Raúl en su vida.

Dos semanas después de estos hechos, la madre nos llamó por teléfono para contarnos lo sucedido y preguntarnos cómo podíamos ayudarles a ellos y a su hijo a salir de ese «infierno»; infierno que ella vivía aún con más dolor y más desgarró, si cabe, que el resto de la familia. Experimentaba la angustia de una madre destrozada y de una esposa que se sentía incapaz de tender un puente entre su marido y su hijo. Todo era sufrimiento y desesperanza ante una situación que les había destrozado la vida.

En un primer momento, lo que le interesaba era que convenciéramos a su marido de que perdonase a Raúl y que trabajásemos con su hijo para que no se degradase más y consiguiera ser «una persona de bien».

Nuestra respuesta fue clara: no se trataba de convencer al marido —quien, por cierto, había tenido una reacción muy comprensible— y de actuar con su hijo como si nada hubiera pasado, haciendo borrón y cuenta nueva. El engaño había sido tan cruel y tan continuado en el tiempo que Raúl tenía que asumir los hechos y tratar de reparar, en la medida de lo posible, sus graves consecuencias.

A veces, el amor de una madre es tan profundo y tan generoso que siempre perdona y es capaz de sacrificarse el resto de su vida, aunque su hijo no se lo merezca. Pero aquí no se trataba de si Raúl merecía su perdón; lo que para nosotros resultaba incuestionable es que, primero, debía asumir su responsabilidad y después aceptar un cambio radical en su vida. Eso significaba modificar sus costumbres, sus hábitos y su nivel de exigencia personal. Y no volver a mentir, ni mentirse a sí mismo, lo que, con sus antecedentes, no sería fácil de lograr.

El padre se sorprendió mucho cuando hablamos con él y no le pedimos que perdonase a su hijo; por el contrario, le dijimos que entendíamos su rechazo. En estas

situaciones hay que respetar los sentimientos y las reacciones de cada persona; su progenitor necesitaba tiempo para tomar distancia, para recuperarse del golpe tan duro y ver cuál era la mejor opción. Pero también necesitaba hechos y cambios reales por parte de Raúl, que le permitiesen recuperar un mínimo de esperanza.

Con la madre trabajamos para que no volviera a darle un «cheque en blanco» a su hijo y para que no se equivocase manteniendo una actitud que en nada le ayudaría. Para ella, los culpables eran los amigos con quienes se había relacionado y la influencia de una ciudad como Madrid, llena de «peligros» para un chico ingenuo como Raúl. En su análisis, la ciudad, la carrera, los amigos..., todos eran responsables, menos su hijo.

Nos costó convencerla de que la mejor manera de ayudar a su vástago no era sobreprotegiéndole de nuevo. Le insistimos en que no se podía poner una venda en los ojos y pensar que su hijo no tenía ninguna responsabilidad en lo que había sucedido. Solo cuando le dijimos «que estaba actuando desde la comodidad y no desde la responsabilidad», empezó a reaccionar. No podía entender que pensáramos que su actitud era cómoda, hasta que se lo explicamos con detalle y le pedimos que hiciera la siguiente reflexión: «Piensa qué te cuesta más: proteger de nuevo a tu hijo y creerte que, de repente, por arte de magia, se convertirá en un chico maduro y responsable, o dejar de protegerle y provocar que sea él ahora quien se sacrifique, quien asuma que ha llegado la hora de ganarse la vida y que solo él será responsable de lo que haga, de lo que consiga o de lo que tire por la borda».

Como era de esperar, le costó un mundo situarse y ver con claridad los hechos, pero asumió que querer a su hijo en esos momentos era tratarle como a un adulto de 25 años y no como a un niño pequeño y consentido.

Una vez «situados» sus padres y viendo que serían capaces de actuar como la situación requería, empezamos a trabajar con Raúl. Al principio, toda la fuerza se le iba en prometer y prometer: prometer que no volvería a mentir, que estudiaría, que se esforzaría, que lo sentía mucho..., pero, eso sí, que le dejasen en Madrid, que le siguieran «manteniendo» para que pudiera terminar la carrera.

En realidad, después del choque que representó el hecho de que se descubriese su mentira, casi se sentía «aliviado» y, al igual que había hecho su madre, toda su energía la enfocaba a justificar su conducta, con argumentos como: «Fue sin querer; cuando vi que se me escapaba de las manos, no dije nada para no disgustar a mis padres; siempre pensé que lo terminaría solucionando».

Estaba claro que Raúl quería pasar de «puntillas» sobre los acontecimientos y, al igual que había hecho en los últimos siete años, su interés era conseguir más tiempo y seguir viviendo a costa de sus padres.

En la sesión inicial efectuamos una primera aproximación a su caso y, al finalizarla, le mandamos hacer unos «deberes»: le pedimos que nos registrase todo lo que hacía durante la semana y, de forma muy especial, lo que pensaba (los pensamientos que ocupaban su mente); igualmente, le pedimos que reflexionara sobre todo lo que había

pasado y sobre las salidas y alternativas que veía a su situación actual. Le insistimos en que escribiera los compromisos que estaba dispuesto a asumir y que no se inventase excusas para evadirse.

Como nos temíamos, vino a la segunda sesión que tuvimos con él sin nada escrito, disculpándose y diciendo que no se había enterado de lo que tenía que hacer. «Bien —le comunicamos—, no es necesario que vuelvas, nosotros solo trabajamos con personas honestas». Desde luego, Raúl se esperaba cualquier cosa menos esa contestación, y nos pidió por favor que no le echásemos, que le diésemos otra oportunidad, que la próxima semana vendría con todo hecho.

De nuevo, nuestra respuesta le dejó aún más impactado:

—Las oportunidades hay que ganárselas y tu actitud nos indica que sigues empeñado en engañar a todos, que te crees más listo que nadie y que piensas que nos puedes utilizar como coartada para que tus padres te sigan manteniendo. Contigo hemos terminado, a tus padres les diremos que, a partir de hoy, pongan tu cuenta a cero y no hagan frente a ningún pago...

—¡No podéis hacer eso! —fue su primera respuesta.

Pero rápidamente comprendió que no tenía ningún margen con nosotros y se derrumbó; al final, comentó que no se sentía capaz de cambiar, que era un fracasado, que había perdido el hábito de estudiar, que cada vez fumaba más porros y que ya solo se encontraba bien cuando estaba «colocado» y le daba la sensación de estar «flotando».

Cuando terminó, le miramos durante tres minutos, sin pronunciar palabra, observando cómo cada vez se encontraba más incómodo, y a continuación le dijimos:

—Tu caso no es fácil, y tú lo sabes, pero podemos ayudarte a salir, con una condición.

—¿Cuál? —preguntó.

—Que dado que estás «flotando», seremos nosotros quienes pisemos tierra y marquemos la ruta a seguir.

En esa sesión le indicamos que tenía tres semanas para encontrar su primer trabajo; que no necesitaba más para un primer trabajo de emergencia: que podía ser de albañil, de reponedor o cajero en un supermercado (nos hallábamos en unos momentos previos a la crisis que estalló en 2008 y entonces todavía era fácil conseguir esos empleos).

—¡Pero no quiero abandonar los estudios! —argumentó Raúl.

—Lo primero —respondimos— es conseguir que te mantengas y no vivas a costa de tus padres; además, un trabajo duro físicamente te ayudará a tener hábitos más saludables y te enseñará a gestionar mejor tu tiempo; por otra parte, llevas años de retraso, te vendrá bien un «parón oficial» para reestructurar tu vida. Después, y solo si tienes interés verdadero por seguir estudiando y poder conseguir otros trabajos en un futuro, te ayudaríamos a mejorar tu rendimiento intelectual y a trabajar tu madurez y tu equilibrio emocional..., pero sin que dejes de trabajar. ¡La vida de estudiante se terminó!

A partir de ahora, serás un joven de 25 años que trabaja y que, adicionalmente, desea terminar sus estudios de ingeniería.

Hubo momentos en que todo parecía que podía venirse abajo; sobre todo al principio, pues a su madre le costaba un mundo escuchar los lamentos de su hijo y no mandarle dinero, pero consiguió sobreponerse, y Raúl, cuando vio que no había alternativa, por fin se puso a trabajar, al límite de la tercera semana que le habíamos dado de plazo.

Posteriormente comprendió que no conseguiremos que nuestra vida cambie si seguimos haciendo lo mismo o manteniendo el mismo tren de vida. Dejó el piso que compartía con otros teóricos estudiantes, y se fue a vivir a una casa más barata y más incómoda, pero con compañeros más apropiados: de los cuatro chicos que compartían el piso, tres trabajaban también para pagarse sus estudios.

Acordamos que durante seis meses no iría a casa de sus padres, y que los vería cuando tuviera algo firme y de valor que mostrarles. Simultáneamente, trabajamos con él para que se reencontrara consigo mismo, para que recuperase la confianza y mejorase su autoestima. Sabíamos que cuando lo hiciera, cuando volviera a sentirse bien y satisfecho con lo que hacía, podría dar el siguiente paso y conseguiría «perdonarse» de verdad.

Para él fue muy importante «ganarse» el perdón de su padre, pues era consciente de que su madre le había perdonado al segundo siguiente de enterarse de lo que había hecho. Le costó entender que su padre también le había perdonado hacía tiempo, pero lo había pasado tan mal que no quería crearse falsas ilusiones y esperanzas, para después volverse a derrumbar. Como nos dijo un día su progenitor: «Sé que no podría aguantar una segunda decepción, estoy seguro de que me moriría».

La experiencia le sirvió a Raúl para crecer en madurez y en honestidad. Como él mismo nos dijo: «Fue muy duro escuchar que no era una persona honesta, pero era verdad; me había convertido en un ser despreciable». «Despreciable NO —le contestamos—, irresponsable sí».

Nuestro amigo no se perdonó del todo hasta que encontró la forma en que pudo hacerse cargo de la cuota que sus padres tenían que ingresar mensualmente en el banco para devolver aquel crédito que habían pedido cuando se suponía que estaba a punto de terminar la carrera.

Cuatro años y medio después del descubrimiento de su gran mentira, consiguió acabar la carrera, y hoy tiene un trabajo muy intenso, y con un horario demasiado largo, pero se trata de un empleo de ingeniero que, entre otras cosas, le ha permitido cumplir uno de sus grandes sueños: invitar a sus padres a un viaje a Argentina, donde viven unos familiares que hacía muchos años que no veían.

Quizá, ante la exposición de los hechos que acabamos de describir, haya quien piense que nos pasamos de duros con Raúl; que nos mostramos demasiado inflexibles y exigentes en las primeras sesiones; que corrimos un riesgo innecesario y que tal vez todo podía haber salido mal por no habernos mostrado más pacientes. La realidad es que

llevamos muchos años ejerciendo la psicología, y la experiencia nos demuestra que, en estas situaciones, hay que conseguir necesariamente un punto de inflexión que ayude a que la persona pueda cambiar de verdad y que no se quede en las buenas intenciones.

Cuando Raúl acudió a consulta, había pasado más de un mes desde que se habían descubierto sus mentiras, y en todo ese tiempo había pasado por varias fases: la del impacto inicial, la del arrepentimiento más profundo, la de la desolación, la de la desesperanza..., pero, en esos instantes, se encontraba ya en una fase de cierta adaptación que implicaba que podría continuar con la misma vida que había llevado los últimos siete años, porque ya no se sentía tan culpable como al principio, ya había buscado muchas excusas y no tenía el coraje ni la determinación que se necesitan para emprender un cambio profundo, ese cambio que le habría permitido zanjar esa etapa tan caótica. En estos casos, tenemos que sacar a la persona de su zona de confort, para que sea capaz de reaccionar y tenga posibilidades reales de recuperar el control de su vida.

Cuando una persona lleva mucho tiempo «cuesta abajo», con hábitos poco saludables pero muy arraigados, hay que ayudarle para que pueda salir adelante y facilitarle los mecanismos que le permitan remontar y cambiar el rumbo, así como ser exigentes para que pueda vencer su inercia y su falta de confianza.

No se trata de castigar. De hecho, estamos convencidos de que el castigo tiene muy poca eficacia con los adultos: se trata de crear las condiciones para que la persona pueda reaccionar y vencer su resistencia a ese cambio que tanto necesita.

Una vez dado ese paso, la forma de coadyuvar a ese cambio es manifestar nuestra confianza en la persona que debe acometerlo. Sin embargo, confianza no significa dejar las cosas al azar o esperar ingenuamente a que se produzca esa transformación; confianza significa trabajo, esfuerzo y continuidad para que ese proyecto se materialice.

En el caso de Raúl, además de trabajar con él en profundidad el control de sus emociones y de sus impulsos, tuvimos que planificar, casi hora a hora, lo que haría en los próximos meses, cómo reaccionaría en los momentos de bajón, cómo superaría sus miedos y sus dudas, cómo resistiría cuando las fuerzas parecieran abandonarle. Cada día

tenía varias metas, y cada meta significaba un pequeño triunfo y una satisfacción que favorecía la recuperación de su confianza y su autoestima. Necesitábamos que se sintiese bien cada poco tiempo, ya que llevaba años abandonado al mínimo esfuerzo.

Cuando la persona ya se siente bien por lo que hace, por lo que consigue, por los logros que alcanza, el tiempo empieza a trabajar a su favor, y cuantos más días pasen en este nuevo escenario, mayor será la probabilidad de que logre plenamente los objetivos. En esa fase, el mejor refuerzo es la constatación de sus triunfos.

Una vez que Raúl consiguió modificar sus hábitos, ya no necesitaba un apoyo tan constante, pero hasta que llegó a esa fase (tardó varios meses), el peligro de una involución fue muy real.

Cuando una persona ha cometido muchos errores, tiene que sentir que el control que perdió en el pasado lo ha recuperado en el presente. Solo entonces tendrá la fuerza, el coraje y la determinación para perdonarse.

Raúl tuvo la oportunidad de reparar, en gran medida, las graves consecuencias de sus errores, pero no siempre disponemos de esa opción, y en esos casos tan difíciles, podemos plantearnos si merecemos nuestro perdón. La respuesta es clara, y la interrogante es tan esencial que conviene que la analicemos a continuación, con la profundidad y la delicadeza que el tema requiere.

¿CUÁNDO DEBEMOS PERDONARNOS?

¿CUANDO HAYAMOS CORREGIDO NUESTRO ERROR?

De nuevo, aquí hay una diferencia muy importante entre corregir y reparar.

Corregir podemos hacerlo siempre, especialmente si somos indulgentes con el tiempo verbal; es decir, podemos corregir en el presente los errores del pasado.

Puede darse incluso el caso de que podamos reaccionar con rapidez y, una vez cometido el error, seamos capaces de subsanarlo de inmediato; lo que no podemos conseguir es borrar los errores, como si no hubieran sucedido.

Reparar es un tema más complejo, especialmente sobre todo si por reparar entendemos remediar un daño.

A veces, no tenemos la posibilidad de reparar hoy lo que sucedió ayer.

Pero ¿qué entendemos por error? ¿Error es haber hecho algo que luego comprobamos que no era lo apropiado? ¿Es haber efectuado una mala elección? ¿O es haber escogido una opción que no fue la mejor? El tema es tan profundo que podemos pasarnos parte de nuestra vida presos de un error que ya no tiene solución.

El caso de Raquel nos ayudará a ver que hay errores que no podemos reparar, pero sí asumir.

---

**El caso de Raquel**

**Duelo por la culpa de perder a un ser querido**

---

Raquel, desde pequeña, había tenido un gran amigo: Miguel. Se conocían desde que ella tenía 2 años y él 3. Eran vecinos y habían ido al mismo colegio. Se daba la circunstancia de que ambos eran hijos únicos y sus padres respectivos se llevaban muy bien. Ambos tenían gustos parecidos; eran alegres, divertidos, algo intrépidos y muy creativos.

Siempre habían tenido mucha confianza el uno en el otro y se contaban todo lo que les pasaba; incluso habían superado esa prueba difícil que es la adolescencia. En esos años, Miguel se sentía muy responsable de Raquel; quería protegerla y discutían mucho, pues ella pasó una etapa un poco alocada. Más tarde, cada uno continuó por caminos muy diferentes, pero ambos seguían profesándose mucho cariño.

El drama sobrevino cuando Miguel, a los 26 años de edad, murió en un accidente de tráfico a raíz de un choque frontal con otro vehículo que invadió su carril.

Raquel vino a vernos cuando habían transcurrido cinco años desde la muerte de Miguel. Todo el mundo conocía la amistad y la unión tan especial que existía entre ellos, pero no acertaban a comprender que, cinco años después, ella siguiera sin «levantar cabeza». Era como si su vida también hubiera terminado aquel verano, aquel día en que ya no pudo volver a ver a Miguel.

Había estado año y medio tomando medicación, se había marchado de casa de sus padres y compartía piso con dos chicas, apenas iba por su antiguo barrio y, aunque en un principio se había refugiado en los amigos comunes, desde hacía casi tres años intentaba no verlos, pues todo lo que le recordaba a su amigo la sumía en una profunda tristeza.

Un poco a la desesperada, y empujada por una de sus amigas, había admitido que era incapaz de superar la muerte de Miguel y que necesitaba ayuda psicológica.

Raquel era una persona aún muy joven, acababa de cumplir 30 años, pero su mirada tenía una profundidad, un desamparo y una tristeza muy difíciles de describir.

En la tercera sesión verbalizó lo que nunca había contado a nadie: «Éramos los mejores amigos del mundo, teníamos muchas vivencias juntos, pero desde hacía meses veía a Miguel un poco extraño, muy expectante, no paraba de observarme y sonreír, no tenía muy claro qué es lo que me quería decir, pero eran siempre miradas llenas de amor y de ternura... Una semana antes de morir me confesó que estaba locamente enamorado de mí, que en realidad creía estarlo desde que éramos pequeños, pero que desde hacía dos meses ya no podía ni respirar cuando recordaba cómo yo un día, en plan de broma, le había besado apasionadamente. Yo hice como que me sorprendía y le quité importancia diciéndole: “Pero si somos como hermanos, Miguel; ya sabes que me gusta provocar y ese día estaría un poco achispada y me dio por ahí”. Pero, en el fondo, yo también me había hecho esa pregunta durante años; estábamos tan bien juntos que era difícil pensar que ese cariño tan inmenso, ese bienestar tan profundo que sentíamos cada vez que nos veíamos se debiera a una mera relación de amistad, por muy amigos del alma que fuésemos. Aquella noche, dos meses atrás, los dos estábamos viendo una película —algo que sucedía con frecuencia—, y yo me sentía tan feliz, tan plena y tan dichosa a su lado que cuando terminó la peli, noté cómo él me miró de una forma muy

especial, absolutamente transportado al mismo estado de felicidad en que yo me encontraba. Había tanto cariño, tanto amor en su mirada que yo, un poco jugando, y un mucho provocando, me cobijé entre sus brazos y le di un beso apasionado en la boca. Los dos nos quedamos sorprendidos, y en ese respeto tan profundo que nos teníamos, nos reímos a carcajadas, intentamos hacer como si nada hubiera pasado y nos pusimos a cenar y hablar de cosas intrascendentes.

»Las semanas siguientes yo tenía tal lío en la cabeza que intenté ver poco a Miguel, en parte porque me daba un poco de vergüenza y en parte porque no sabía cómo reaccionaría si él se ponía cariñoso, pues solo al pensar en sus ojos, en sus miradas, se me volvía a disparar el corazón y me faltaba la respiración.

»La noche en que me confesó su amor me sentí muy confusa: por un lado, alegre, y por otro, con mucho miedo, con un miedo terrible a que nuestra amistad tan maravillosa se terminase y cometiéramos la mayor equivocación de nuestras vidas si nos “enrollábamos”. Por eso, aquella noche le dije que no nos confundiéramos, que seguramente se le pasaría, que los dos habíamos sentido atracción física por otras personas y sabíamos que, tarde o temprano, eso al final se terminaba. Miguel, como siempre, a pesar de que me conocía mejor que yo, y veía que estaba hecha un lío, decidió no forzar la situación y me dijo que él tenía muy claro lo que sentía, pero que no me preocupase, que entendía mi confusión y que me daría todo el tiempo del mundo para aclararme. Me insistió en que estuviera tranquila, que supiera que él siempre respetaría mi decisión, fuese la que fuese.

»A los cuatro días, es decir, tres días antes del accidente, le dije que me encontraba muy mal y que, por favor, necesitaba que estuviera a mi lado esa noche. Como mis padres estaban de vacaciones, se quedó a dormir conmigo, algo que también habíamos hecho más veces y nunca había pasado nada, pero esa noche llegó un momento que sentí cómo mi corazón y el suyo se desbocaban y, a iniciativa mía, primero con mucho miedo, y al final con mucha pasión, terminamos haciendo el amor. Él al principio se resistía, decía que por nada del mundo podría perdonarse si después yo me arrepentía, pero yo no le di opción.

»Fue una noche maravillosa, jamás me he sentido tan querida, tan mimada, tan increíblemente acariciada, todo en él era dulzura, mimos, amor..., solo estaba pendiente de mí... Pero, al día siguiente, de nuevo me entró un miedo tremendo y, con la impulsividad que a veces me caracteriza, le dije que había sido un error, que nunca teníamos que haber traspasado esa frontera, que necesitaba que estuviéramos unos días sin vernos. Dos días después, él murió, y desde entonces es como si la vida pasara a mi lado sin yo sentirla, como si nada fuese real, como si yo fuese de otro planeta y me resultase imposible sobrevivir; cada día desde entonces me he sentido culpable por lo que hice, por hacer sufrir a la persona más maravillosa, más generosa, que mejor me ha querido... Hoy, cinco años después, sigo con la misma angustia, una angustia permanente que se ha instalado dentro de mí, y recorre todo mi cuerpo; que me ha

invadido de tal forma que me falta el aire y me impide volver a sentir cariño por alguien. He estado con varios chicos en los últimos tiempos, pero nunca he conseguido sentirme bien, siempre pienso en él cuando estoy con otro y ¡ya no puedo más!

»No dejo de pensar que esos dos últimos días fueron un infierno para él. ¡Nunca me podré perdonar lo que le hice! Fui yo quien le mató, y jamás podré superarlo: nunca volveré a ser feliz».

He de admitir que he visto llorar a muchos pacientes, pero pocas veces he sido testigo de un llanto tan desgarrador. La culpabilidad que sentía Raquel había provocado que una parte de ella misma también hubiera muerto aquel verano. Al drama de la pérdida de un ser tan querido, de una persona tan joven, se unía el hecho de que había ocurrido de una forma tan inesperada como traumática, en una fase en que las vidas de ambos estaban llenas de una emoción que les transportaba y les asfixiaba a la vez.

Este no era un caso de «duelo» por la muerte de un gran amigo, ni siquiera por la muerte de un gran amor; era un duelo aún más insoportable, porque Raquel se sentía culpable de aquella muerte, porque en su confusión, dos días antes del accidente, había dicho lo que no pensaba, le había pedido que se alejara, cuando, por el contrario, no podía vivir sin estar a su lado.

Durante varias semanas, Raquel siguió llorando con un dolor que difícilmente admitía consuelo, pero el hecho de poder sacar al exterior las emociones que aún le partían el corazón, que durante tiempo había guardado únicamente para ella, que durante cinco años la habían asfixiado, empezaba a tener un efecto sanador.

Tuvimos que realizar un programa muy exhaustivo, donde nuestra querida amiga aprendió cómo relajarse, cómo desconectar esos pensamientos que le impedían vivir y cómo recuperar poco a poco su autoestima y el control de sus emociones: cada día, ¡Raquel le fue ganando terreno a la vida!

Igualmente, se hizo una experta en aprender a utilizar autoinstrucciones positivas, incrementó al máximo su actividad física y desarrolló con mucha disciplina programas de «actividades placenteras».<sup>1</sup>

Utilizamos muchas técnicas para conseguir que volviera a ser la persona alegre, creativa y divertida, llena de ilusiones y de energía, que había sabido disfrutar como nadie durante los primeros 25 años de su vida.

Pero el auténtico éxito, el momento que marcó un cambio radical y que abrió de nuevo las puertas de la vida a Raquel, fue cuando se perdonó por lo que había hecho y por lo que había dejado de hacer, por lo que había manifestado y por lo que había escondido, por sus miedos y sus impulsos...

Raquel recuperó la alegría cuando fue capaz de imaginarse a Miguel sonriendo en «presente». Por fin podía verlo cuando cerraba los ojos; veía cómo sonreía al contemplarla, con esa mirada llena de ternura y de amor infinito, de aceptación plena... Sentía que Miguel la seguía queriendo tal y como era ella, con sus dudas y sus angustias, sus debilidades y sus verdades, sus grandezas y sus limitaciones... Miguel sonreía

porque estaba feliz, porque él siempre supo que ella le quería, que le adoraba, que era el amor de su vida.

Raquel se convenció de que esa noche de ensueño había sido el mejor regalo que le había podido hacer a Miguel, que él, que la conocía tanto, había sentido plenamente que su amor era correspondido, que ella estaba muy impactada por la fuerza de sus emociones y que el miedo que había experimentado al día siguiente era el reflejo de su amor profundo, de ese amor que le impedía respirar si sus cuerpos no estaban juntos y sus corazones no latían a la vez.

Un día, por fin, Raquel se atrevió a preguntar en voz alta lo que, según nos manifestó después, desde hacía cinco años le quemaba las entrañas:

—Entonces, ¿Miguel no se sintió defraudado? ¿No pensó que yo no le quería como él a mí? ¿No se rompió por dentro al oírme que esa noche había sido un error?

—Raquel —le dije—, ¿tú crees que Miguel, que te conocía como nadie, incluso mejor que tú misma, después de aquella noche tuvo alguna duda sobre la profundidad de tu amor? ¿Qué hacía Miguel cuando te veía muy confundida, cuando te sentías asfixiada? ¿Qué hizo aquel día en que le pediste tiempo?

En ese momento Raquel cerró los ojos durante varios minutos, se cogió la cabeza entre las manos, se inclinó, apoyando los codos encima de las rodillas, y, después de un largo suspiro, dijo:

—Miguel, aquel último día, como siempre, sonrió con sus ojos brillantes y llenos de emoción. Aquel día me tomó las manos y, mirándome a los ojos, las besó con inmensa ternura y me dijo: «¡Tranquila, siempre estaré ahí; coge todo el espacio, todo el tiempo que necesites y... ¡no dejes de sonreír! Sabes que siempre te adoraré». Él siempre me daba espacio, me daba el tiempo que yo precisaba y volvía y estaba a mi lado en cuanto le llamaba.

—Bien —le manifesté—, pues él de nuevo te dio tiempo, te dio espacio... y, desde entonces, ha permanecido siempre a tu lado, dentro de ti, en tu corazón, en tus recuerdos, en tus lamentos, en tus momentos de angustia, en tus ensoñaciones y cada vez que has gritado o llorado.

—Es verdad —respondió Raquel—. Nunca he estado sola, siempre le he sentido junto a mí, pero me ahogaba porque me sentía culpable y responsable de su muerte. Ahora, por fin, puedo volver a respirar y a sonreír, tal y como él me pidió.

Unas semanas después, Raquel había recuperado la alegría de sus primeros 25 años; volvía a ser una persona joven; de nuevo su mirada se había iluminado y ahora sus ojos estaban llenos de vida.

Cuando le preguntamos cuál había sido el hecho más importante, el punto crucial que más le había ayudado en todo el proceso que habíamos seguido con ella, sin dudarle un instante, nos dijo: «Desde el principio, sentí que me entendías muy bien, que sabías cómo estaba, que conocías incluso lo que pensaba en cada momento, pero lo que me ayudó a liberarme fue cuando entendí que esos días previos a su muerte, él había sido

inmensamente feliz, porque, al contrario de lo que había pensado durante estos años, él no tenía ninguna duda de lo que habíamos sentido juntos, de cómo nos amábamos, de que yo, a pesar de mi torpeza, terminaría de nuevo en sus brazos y le volvería a llamar para que volviese a mi lado, porque le amaba por encima de mi propia vida. Cuando lo comprendí, ME PERDONÉ, y entonces me permití volver a vivir».

Cuando volvió a consulta seis meses después de haber terminado el tratamiento, para comprobar cómo seguía, Raquel nos reveló que durante ese tiempo, como ya podía pensar en Miguel sin romperse por dentro, había analizado los hechos en profundidad, y había llegado a la conclusión de que su amor tan maravilloso no terminó con la muerte de él, sino que se quedó «a salvo», como suspendido en una nube, sin posibilidad de que ni el tiempo, ni las circunstancias posteriores, ni los problemas que hubieran llegado con la convivencia, lo hubieran podido marchitar.

Dos años después, salía con un chico majísimo, distinto de Miguel, pero que también la adoraba, que también la hacía sonreír y la quería como ella le pedía, dejándole tiempo y espacio.

Si realizamos un análisis profundo del caso, vemos que el principal error que corrigió Raquel fue su interpretación de lo que había sucedido, su creencia de que Miguel sufrió los últimos días de su vida por su culpa. Ella nunca le había deseado hacer mal, y él, que la conocía tanto, seguro que se había sentido la persona más feliz del mundo; seguro que había comprendido sus dudas y sus temores, que había sentido el amor tan profundo de Raquel, y seguro que sus dos últimos meses le valieron por toda una vida.

Debemos perdonarnos cuando nos hayamos equivocado porque somos humanos, cuando hayamos cometido errores que nos habría gustado evitar y cuando nos arrepintamos, sinceramente, por el dolor que hayamos podido causar.

Nuestra protagonista comprendió que debía perdonarse sin temor a que su perdón fuese un acto de egoísmo; debía perdonarse para volver a vivir; pero habrá personas que se pregunten si solo podemos perdonarnos cuando lo hayan hecho los demás.

## ¿DEBEMOS PERDONARNOS SIEMPRE O SOLO SI NOS PERDONAN LOS DEMÁS?

A lo largo de mi vida profesional he escuchado a muchas y muy diferentes personas sostener que cuando con nuestra conducta hubiéramos provocado el malestar o la infelicidad de alguien, solo cuando esa persona nos perdonase, podríamos perdonarnos nosotros.

Ser sensibles y buenas personas no significa que dejemos nuestra vida en manos de los demás, que les concedamos la potestad de dirigir y gobernar nuestras emociones ni que sean ellos quienes con su dictamen puedan favorecer nuestra felicidad o provocar nuestro sufrimiento.

El planteamiento es claro y, en gran medida, está condicionado por nuestra cultura, nuestras costumbres y por determinadas creencias, pero, como psicólogos, no lo podemos compartir.

El perdón auténtico es interno, personal e intransferible. Si nos sentimos culpables de determinados hechos, por mucho que nos perdonen los demás, hasta que no nos perdonemos nosotros mismos, su perdón no nos servirá.

De la misma forma, cuando nos hemos perdonado algo, no debería condicionarnos el juicio contrario o la calificación negativa que puedan hacer otros de nosotros, pero la reacción y la emoción dependerá de la seguridad o la inseguridad que tenga cada persona.

Solo nosotros conocemos en profundidad cómo vivimos cada situación: lo que sentimos, lo que nos condiciona, lo que está en la raíz de nuestras conductas y en el

origen de nuestras emociones; por ello, si dejamos que quienes nos rodean sean nuestros jueces, nuestra vida dependerá de su veredicto.

El caso de Daniel nos proporcionará algunas claves para ver cómo podemos perdonarnos, incluso aunque no nos perdonen los demás.

---

## **El caso de Daniel**

### **La autoestima bajo mínimos**

---

Daniel tenía 39 años cuando acudió a nuestra consulta para que le ayudásemos a superar la que, para él, estaba siendo la etapa más difícil de su vida.

Estaba casado, tenía dos hijos y siempre había sido una persona muy alegre y sociable. Empezó a trabajar con solo 18 años como dependiente, labor en la que aprendió todos los secretos de la profesión, y, con el paso de los años, se había convertido en un buen comercial.

Actualmente estaba atravesando su peor etapa profesional. Desde hacía nueve meses, con la llegada de un nuevo jefe, había pasado de disfrutar en su trabajo y sentirse muy valorado a sufrir el desprecio y la persecución de su inmediato responsable.

Cuando solicitó nuestra ayuda llevaba cuatro meses tomando medicación, pero su estado de ánimo era cada día más bajo y la mayoría de las noches no conseguía descansar más de tres horas seguidas.

Daniel jamás había tenido que enfrentarse a una situación parecida, siempre le habían felicitado, nunca había tenido problemas para alcanzar los objetivos que le ponían, pero ahora, como él decía, parecía haber caído en desgracia; no había día que su inmediato responsable no le llamase la atención por algo que supuestamente había hecho mal. La realidad es que Daniel no era de su agrado y, de no ser porque el jefe del departamento tenía un buen concepto de él y estaba por encima de su responsable, seguramente le habrían trasladado a un trabajo de inferior categoría.

Daniel nos manifestaba que lo había intentado todo; había seguido al pie de la letra las indicaciones de su actual jefe, aunque no las compartiera, había cambiado su forma de trabajar, para adaptarse al estilo que quería implantar su nuevo responsable, había prolongado su jornada de trabajo... Pero todo parecía inútil, y cada día le suponía una tortura el hecho de levantarse e ir a trabajar. En cuanto llegaba, las broncas y las descalificaciones se sucedían.

Su mujer estaba muy preocupada, nunca le había visto así, y los niños no paraban de preguntarle a ella qué le pasaba a su padre, por qué siempre estaba triste, por qué ya no tenía ganas de jugar con ellos, ni quería leerles por las noches el cuento antes de dormirse.

Daniel no era de esas personas que se rinden fácilmente, pero estaba tan hundido y se sentía tan fracasado, que él mismo había pensado pedir un cambio en su trabajo, aunque eso significase una bajada importante en su salario, cosa que no se podían permitir; su mujer también trabajaba en la misma empresa como dependienta, pero le veía tan mal, que incluso ella le había dicho que no se preocupase, que ya se apañarían y saldrían adelante, que hiciera lo que fuera, con tal de volverle a ver bien.

Su madre le había regalado uno de nuestros libros y, a pesar de que le costaba un mundo concentrarse, había hecho un gran esfuerzo para leerlo. Según nos dijo, le sorprendió descubrir que había personas que se habían enfrentado a casos parecidos al suyo y conseguían salir adelante, por lo que había decidido acudir a vernos.

Al final de la primera sesión nos comentó: «Confío mucho en que pueda ayudarme. Desde luego, antes de pedir el traslado prefiero intentarlo, aunque nunca pensé que necesitaría venir al psicólogo, pero estoy dispuesto a hacer lo que sea para salir adelante; no quiero que me bajen el sueldo, pues andamos muy justos, y pedir el cambio de trabajo sería una ruina para nosotros».

Cuando empezamos a profundizar en su caso, vimos que lo que más le hundía a Daniel eran las broncas continuas de su jefe, muchas de las cuales las hacía públicamente. Sus descalificaciones habían conseguido minar su autoestima.

Le pedimos a nuestro amigo que apuntase literalmente lo que pasaba: las broncas de su jefe, lo que le decía, cómo reaccionaba, lo que él pensaba, cómo se sentía antes, durante y después de esas situaciones... Pronto tuvimos un perfil muy completo de su responsable. Estaba claro que, en el fondo, era la típica persona inflexible e insegura, que humillaba a sus colaboradores para compensar su escasa confianza en sí mismo; de esta forma, se sentía más fuerte ostentando su poder y machacando a los que estaban a su lado.

A través del análisis de las conductas, los psicólogos conseguimos evaluar las razones y las motivaciones que subyacen en los sujetos que las realizan, en los distintos protagonistas. Gracias a esos análisis, podemos elaborar una buena estrategia; una estrategia que, en el caso de Daniel, y gracias a su gran implicación, le permitió alcanzar los objetivos que nos habíamos propuesto conjuntamente.

Él pasó rápidamente de la expectación a la fascinación. Le maravillaba observar cómo, poco a poco, su jefe se quedaba «sorprendidísimo» con su forma de actuar, y al cabo de tres semanas, las broncas ya se habían reducido a la mitad. Cada día manejaba mejor la situación, se sentía más seguro de sí mismo y empezaba a verificar que, para su sorpresa, el que parecía ahora indeciso y turbado era su jefe.

Una persona puede tratar de herirnos e incluso a veces, en función de determinadas circunstancias, mostrarse agresiva, insultarnos y hasta descalificarnos, pero no podrá conseguir que nos sintamos mal si nosotros no dejamos que sus opiniones y sus actos afecten a nuestra autoestima y mermen nuestra seguridad.

Su jefe se dio cuenta de que Daniel reaccionaba de forma intachable ante sus broncas, pero que estas no le afectaban lo más mínimo. La actitud de nuestro amigo no le dejaba ninguna opción para contrarrestar; no podía echarle en cara que no le prestase atención, pues Daniel le miraba fijamente a los ojos cada vez que se dirigía a él, con cara de concentrarse en lo que le decía, pero su mirada era tan fuerte, tan valiente y tan sostenida, que le estaba transmitiendo que él no se rompería por sus comentarios, que no le restaría un ápice de su seguridad y que, en el fondo, quien estaba quedando en evidencia era él, con esos chillidos que mostraban su falta de control emocional, y con unos argumentos que carecían de una mínima justificación. Todo eso lo estaba consiguiendo Daniel simplemente con su mirada; todo eso, ¡sin pronunciar una sola palabra que pudiera ser utilizada en su contra!

Cuando logró sentirse cómodo con esta estrategia, además de no afectarle las broncas de su inmediato responsable, pudo de nuevo ser «él mismo», en su mejor versión, y volvió a desempeñar su trabajo con la perfección y la eficacia que le caracterizaban. Pero el «jaque mate» que desmoronó a su inseguro jefe fue cuando recuperó su buen humor, cuando volvió a ser la persona ocurrente que hacía reír a todos los que estaban a su alrededor y el comercial más buscado y solicitado por los clientes más exigentes.

Pasados unos meses, el jefe del departamento le llamó, en principio, para felicitarle, pues había conseguido recuperar sus grandes cifras, pero después aprovechó la ocasión para comentarle que había recibido muchas quejas acerca de su «inmediato responsable» y quería conocer su opinión al respecto.

Daniel se quedó un poco sorprendido, pues en la empresa no acostumbraban a preguntar a los empleados por sus jefes, y, después de esbozar una sonrisa, mientras buscaba las palabras apropiadas, más o menos, le manifestó:

—Depende de lo que busquen en Personal; si lo que quieren es un responsable que nunca felicite a sus empleados, que cree una tensión permanente, que se pase el día insultando públicamente y buscando nuevas víctimas que le hagan sentirse «importante», destrozando a personas que llevan años partiéndose el pecho en su trabajo, pues entonces es el responsable perfecto; difícilmente podrán encontrar a alguien con tanta agresividad y tantas carencias.

—¿Carencias? —repitió, intrigado, su jefe de departamento.

—Sí, carencias en lo personal y en lo profesional —respondió Daniel. Y, viendo que su jefe parecía animarle a continuar con sus argumentos, prosiguió—: A lo largo de los años, nos han dado muchos cursos sobre cómo ser un buen comercial, cómo tratar bien al cliente y ganarnos su confianza, y alguna vez también nos han dicho que las empresas hoy, si quieren triunfar, no deben buscar jefes, deben seleccionar líderes; bien, pues me temo que los de Personal se perdieron esa clase.

De nuevo ahí se detuvo Daniel, pensando que no era prudente continuar más, pero, otra vez, su jefe le animó a seguir.

—¿Seguro que quiere que continúe? —preguntó educadamente Daniel.

—Por favor —le pidió su jefe—. Creo que estás haciendo un análisis muy completo. —Pero como vio que a nuestro amigo le costaba seguir, le preguntó—: Daniel, ¿cómo debería ser para ti un buen responsable?

Daniel respiró profundamente y, con una sonrisa, dijo:

—A eso sí que puedo responder. Un buen responsable debe tratar a los empleados con educación, con respeto, buscando cómo ayudarles, no cómo hundirles, favoreciendo sus éxitos y no provocando sus fallos... —Daniel se explayó en su explicación y terminó con el siguiente argumento—: Un buen responsable tiene que ser bastante psicólogo para saber sacar lo mejor de cada uno de sus subordinados y crear un ambiente motivador y estimulante que beneficie al equipo; pero, por encima de todo, debe ser una buena persona, que dé ejemplo con su conducta y que transmita seguridad y no injusticia con sus actos.

Cuando Daniel nos contó esta escena, se sentía feliz recordando cómo el jefe de departamento cada vez le iba escuchando con más interés y cómo, al final, le felicitó efusivamente y le dijo:

—La próxima vez no esperes a que yo te lo pregunte. Cuando ocurra algo así, vienes y me lo cuentas.

—De acuerdo, así lo haré—respondió él—, lo haré porque he sentido que me ha escuchado sin prejuicios y me ha mirado con ganas de saber la verdad.

Hoy, Daniel ocupa un puesto más alto en su escalafón profesional, un puesto sin duda merecido, pero de lo que se siente más feliz y más satisfecho consigo mismo es de haberse perdonado y haberse felicitado cuando más lo necesitaba.

Daniel comprendió que su valía no dependía de la opinión de los demás, que nadie podía negar sus aciertos ni tenía autoridad para echarle en cara errores que no había cometido, pero lo más importante es cuando asumió que él se había sentido culpable durante nueve meses: culpable por no saber cómo reaccionar ante la injusticia de que estaba siendo objeto; culpable por fallar a su familia y no ocuparse durante ese tiempo de sus hijos y su mujer como ellos merecían; culpable por haber preocupado a todos los que le querían; culpable por haber dudado de sí mismo y haber tenido la tentación de darse por vencido tirando por la borda veinte años de trayectoria profesional...

Daniel se perdonó íntegramente porque entendió que había sido humano, y como tal, se había sentido débil ante la injusticia que se estaba cometiendo con él. Fue consciente de que no necesitamos el perdón de los demás para poder perdonarnos.

Su frase fue muy elocuente: «Una buena persona no puede depender del perdón de los demás; primero, porque sería injusto, y, después, porque en algún momento de nuestras vidas nos podemos encontrar con individuos con juicios erróneos, muy subjetivos o sencillamente con personas ruines y manipuladoras que para sentirse bien necesitan humillar a los que están a su alrededor y que, por su posición, no les pueden contestar como merecen».

Perdonarnos no significa que no asumamos nuestra responsabilidad; es un derecho que siempre nos podemos ganar. ¡De nosotros dependerá que lo consigamos!

Y en ese viaje que estamos llevando a cabo, habrá momentos muy complicados que nos pondrán a prueba cuando nos enfrentemos a los perdones más difíciles; esos perdones y esos momentos de dudas, de vacilaciones y de reproches que, a lo largo de una vida, tarde o temprano, surgirán.

#### CONVIENE RECORDAR QUE...

- Reconocer nuestra culpa no supone que no podamos perdonarnos. El perdón no justificará nuestra mala acción, pero nos ayudará a reparar, en lo posible, el perjuicio que hayamos causado.
- Asumir e identificar los errores del pasado para no repetirlos en el futuro es necesario, ya que a veces no tenemos posibilidad de repararlos.
- Recuperar en el presente el control perdido en el pasado es imprescindible cuando alguien ha cometido errores. Únicamente así tendrá la fuerza, el coraje y la determinación para perdonarse.
- No sentirnos condicionados por el juicio contrario o la calificación negativa que de nosotros puedan hacer otras personas cuando nos hemos perdonado por algún error. Debemos poder perdonarnos aunque no nos perdonen los demás.
- No vivir a la espera del perdón de los demás, porque entonces estaríamos renunciando a controlar nuestras vidas.
- Perdonarnos es un derecho al que siempre debemos aspirar.

## Capítulo 3

### LOS PERDONES MÁS DIFÍCILES

**E**n esta particular travesía que estamos haciendo juntos, para algunos esta etapa puede llegar a ser la más difícil, aunque, personalmente, creo que también es la que más nos puede ayudar.

Uno de los grandes privilegios de la psicología es el estímulo que sentimos cada día para llegar a estar a la altura de lo que esta profesión nos demanda. Cuando uno es testigo de las situaciones más complicadas, de las emociones más profundas del ser humano y de las vivencias más desgarradoras, tiene la gran oportunidad de ayudar a las personas para que vuelvan a recuperar el control de sus vidas, y que, lejos de hundirse, encuentren los caminos con los que puedan descubrir y asimilar las grandes lecciones que conlleva cada tramo de ese viaje, que solo podemos vivir cada uno de nosotros en primera persona.

Si tuviéramos que buscar algún nexo común a todos los seres humanos, es que todos, absolutamente todos, somos o hemos sido hijos. Y cuando un hijo ha querido a sus padres, pocas cosas le duelen tanto como pensar que les ha fallado.

## PERDONARNOS CUANDO FALLAMOS A LA PERSONA QUE MÁS INCONDICIONALMENTE NOS HA QUERIDO: NUESTRA MADRE

Siempre hemos oído que el amor de nuestra madre es el más incondicional que recibiremos a lo largo de nuestra vida. Cuando somos pequeños, somos felices al sentirnos tan queridos. En la etapa adolescente podremos pasar por momentos de dudas y vacilaciones; pensaremos quizá que no nos saben querer bien, pero, superada esa zozobra, esos años donde somos capaces de poner todo boca abajo, de nuevo tendremos la absoluta certeza de que nadie nos podrá querer de una forma tan desinteresada; que nadie, salvo nuestros padres —y nuestra madre especialmente—, nos dará todo a cambio de nada.

Precisamente por ello, el dolor que llegamos a experimentar cuando pensamos que hemos fallado a quien tanto nos ha querido puede llevarnos a un sufrimiento desgarrador. El caso de Pablo nos acercará a ese drama que, ojalá, no tengamos que vivir nunca.

---

### **El caso de Pablo**

#### **Su madre murió sin que él le hubiera dicho lo mucho que la quería**

---

Pablo tenía 51 años cuando murió su madre. Este hecho representó un punto y aparte en su existencia, y no tanto por el fallecimiento en sí, sino por los últimos meses anteriores a este, esos meses en los que él no supo estar a la altura de las circunstancias.

Pablo era el menor de tres hijos. Tenía dos hermanas mayores, y su padre había muerto bastante joven de un cáncer muy agresivo. Había sido el «protegido» de sus hermanas y de su madre, quien, desde que nació, había sentido adoración por su hijo.

Nuestro protagonista era lo que llamamos una buena persona: buen amigo, buen padre, buen marido, buen compañero..., pero la agonía de su madre sacó a la luz su vulnerabilidad.

Le resultaba insufrible observar los estragos que la enfermedad ocasionaba día a día en su progenitora; según sus propias palabras: «Me dolía el alma cada vez que contemplaba cómo se iba apagando».

Llegó un momento en que el dolor se hizo tan intenso que buscaba cualquier disculpa para no verla. Su mujer le decía que no se preocupase, que su madre estaba muy bien cuidada por sus hermanas y que también tenía que pensar en ella y en sus hijos, pues cuando volvía de ver a su madre, venía con una cara de angustia y de sufrimiento tan terrible que los tres se quedaban muy impactados al verle en ese estado, que, además,

le duraba varios días. Su mujer era muy tajante: «Pablo, estoy convencida de que es mejor que te recuperes un poco del impacto que te ha producido la enfermedad de tu madre, antes de ir a verla».

Los tres últimos meses pasaron casi en un suspiro; pareció como si, de repente, su madre, que había afrontado con enorme valentía su enfermedad y había resistido estoicamente las consecuencias de un tratamiento durísimo, hubiera decidido tirar la toalla y dejar de luchar.

Durante ese tiempo, Pablo apenas la había visto, aunque ni un solo día había dejado de llamarla por teléfono, pero después de preguntarle cómo estaba, enseguida le decía que tenía mucho trabajo, que estaba bastante agobiado, y su madre, casi sin fuerza para hablar, le contestaba siempre que no se preocupase, que ella estaba bien, que atendiese a su trabajo y a su familia, y que por favor descansara, que le hacía mucha falta, porque le percibía muy agotado.

Sus hermanas le llamaron con insistencia los últimos días, cuando tuvieron la certeza de que a su madre le quedaba muy poco tiempo de vida, pero a Pablo le coincidió un viaje en su trabajo. La tarde previa a la muerte, cuando por fin encontró un hueco libre y acudía a visitar a su madre, su mujer le llamó por teléfono y le dijo que fuese urgentemente a casa, que su hijo acababa de llegar de ver a su abuela y estaba llorando sin parar, que no había forma de tranquilizarle, ya que sufría una crisis de ansiedad tremenda. Pablo dudó, pero finalmente fue a su casa y dejó la visita a su madre para otro momento. Cuando llegó y vio a su hijo roto por el dolor —quería muchísimo a su abuela y siempre había sido para ella su nieto preferido—, decidió que tenía que estar a su lado y consolarle, que no le podía dejar solo, que sin falta al día siguiente iría a ver a su madre.

Pero no hubo día siguiente para ella. Esa noche se apagó tan dulcemente como había vivido. En ese momento tan crucial estaban con ella sus dos hijas —cada una sujetándole una mano—, presas del llanto y del dolor más profundo; besaban a su madre sabiendo que se les iba y, entre sollozos, no paraban de decirle que la querían. También se encontraba allí el cuñado de Pablo —el marido de su hermana Rosa— y las dos nietas mayores; los tres se abrazaban a ellas tratando de infundirles la fuerza que no tenían y el ánimo que hacía meses habían perdido.

Su madre se apagó llena de paz. Las últimas horas casi no había abierto los ojos; de hecho, creen que cuando se fue su nieto (el hijo de Pablo) le sonrió y entró en un estado de semiinconsciencia del que ya no salió. Fue esa su última sonrisa, su última mirada, buscando por la habitación, quizás, al hijo que faltaba en aquella despedida; al hijo al que siempre había adorado y protegido, del que se sentía especialmente orgullosa; ese hijo que no había encontrado un momento para estar al lado de su madre, en su última sonrisa.

Las hermanas de Pablo lo adoraban y habían sido siempre muy respetuosas con él. Les había dolido profundamente su actitud, que no hubiera sabido afrontar la

enfermedad de su madre, pero en ningún momento se lo reprocharon. Lo conocían a la perfección, sabían que era extremadamente sensible y muy vulnerable. Eran conscientes de que hacía meses había emprendido una «huida» silenciosa porque no se sentía con fuerzas para ver cómo moría su madre. Una madre que, cuando preguntaba por él y le decían que estaba con mucho trabajo, siempre le disculpaba y encontraba la forma de justificar su ausencia. Una madre que nunca había mostrado un mal gesto y a la que jamás se le había escapado un mínimo reproche hacia su hijo.

Cuando su madre falleció, sus hermanas se hundieron tanto, estaban tan desoladas, que no sabían cómo decírselo a Pablo, no tenían fuerzas para darle la noticia, y fue su hijo —ese nieto preferido que había visto a su abuela pocas horas antes— quien, de repente, esa noche, sintió una congoja tan tremenda que se asfixiaba y llamó por teléfono a sus tías para preguntarles cómo seguía su yaya; no hizo falta que ellas hablaran, no podían hacerlo, el llanto se lo impedía; él comprendió que todo había terminado y con un grito desgarrador solo acertó a decir: «¡NOOOO..., por favor, no!...». En esos momentos Pablo se hundió y empezó a darse golpes contra la pared; sintió un dolor tan profundo, tan desgarrador, que pensó que se iba a morir. Lo más extraño, como nos contó meses después, fue que cuando creía que se moría, en medio de tanto sufrimiento, había experimentado una especie de liberación; le pareció la única forma de conseguir estar de nuevo al lado de su madre, su último homenaje a esa persona irrepetible, a la que adoraba. Para Pablo, su propia muerte redimiría su cobardía y compensaría su ausencia en ese momento crucial.

Como resulta obvio, Pablo no murió, al menos físicamente, pero desde hacía once meses confesaba que su vida era un calvario; no paraba de reprocharse que no había estado a la altura de las circunstancias, que no había acompañado a su madre durante su enfermedad y que no había estado a su lado en el momento de su muerte.

No había consuelo posible para su dolor, y lo que más le dolía es que su madre se fue sin que él le dijese lo muchísimo que la quería, todo lo que la admiraba, y que, para él, ella era la persona más importante de su vida. Pablo no era capaz de perdonarse su actitud, su conducta y su cobardía.

Cuando le vimos en consulta, su cara era el reflejo de ese dolor desgarrador y de esa desesperación que siente quien se ha fallado a sí mismo en lo más profundo, quien no ha sabido querer a la persona que más le ha amado en su vida.

Toda su familia estaba muy preocupada por él; su mujer nos dijo que «era como si el día que murió su madre la vida hubiera terminado para Pablo». Sus hermanas no conseguían consolarle, todo había sido relegado a un segundo plano; le costaba un mundo ir a trabajar cada día; había rechazado un ascenso que le habían propuesto y trataba de evitar por todos los medios los viajes de trabajo. Cuando llegaban los fines de semana no quería salir de casa; en palabras de su hijo mayor, era como un «alma en pena», que deambulaba sin mirar a nadie, sin fijarse en lo que ocurría en el exterior. Parece que solo accedía a ir a casa de sus hermanas, y cuando lo hacía, todo su empeño

era que le hablasen de su madre, de cómo había pasado los últimos días, de si en algún momento había hecho algún comentario quejándose por su ausencia...

El reloj vital de Pablo se había parado aquella noche y él no tenía el más mínimo interés en que reanudase la marcha.

Seguramente una de las cosas que más le tranquilizó, cuando por fin vino a consulta, es que vio que no le presionábamos, que no le metíamos prisa ni le «sermoneábamos» diciéndole que tenía que reponerse cuanto antes. Lo último que Pablo necesitaba eran sermones. Ya se sentía bastante mal consigo mismo como para que los demás le agobiasen exigiéndole lo que en esos momentos era incapaz de hacer.

Lejos de eso, le pedimos que escribiese cuando se sentía mal, que anotase qué síntomas fisiológicos notaba (presión en el pecho, dificultad para respirar, frío o sudoración intensa...), en qué momentos y en qué lugar le ocurría, si estaba solo o acompañado y, lo más importante, que escribiese literalmente todo lo que pasaba en esos instantes por su mente, lo que pensaba, por muy duros que fueran sus pensamientos. Este ejercicio, que a la mayoría de la gente le resulta muy duro, a Pablo le ayudó mucho, pues le permitió sacar al exterior todo el peso que llevaba dentro, toda la presión que le ahogaba; esos pensamientos que durante meses le provocaron una angustia y un dolor infinitos.

Las primeras semanas, tal como veíamos en sus escritos, Pablo sentía la necesidad de castigarse, se aferraba a que había fallado y que no había disculpa posible que justificase su cobardía, su ausencia no solo de los últimos meses, sino especialmente en el momento de la muerte de su madre.

Estaba claro que ahora ese era un punto sin retorno, sin ninguna posibilidad de lograr resultado alguno, así que, poco a poco, nos fuimos centrando en lo único que podría darle paz y conseguir que volviera a mirarse sin despreciarse: ¿nos centramos en su madre! En cómo era ella; cómo le adoraba; a qué se debía su felicidad; por qué siempre le había querido tanto; por qué se había sentido tan orgullosa de él; por qué decía que después de haber muerto su marido ella no habría levantado cabeza de no ser por sus hijos, pero sobre todo por Pablo, porque él había estado como nadie a su lado, escuchándola, mimándola, queriéndola y tirando de ella hasta conseguir que de nuevo sonriera, que volviera a ser la mujer alegre, positiva y llena de vitalidad que tanto les gustaba sus hijos, esa madre tan especial a la que adoraban y que les hacía sentirse los hijos más queridos del mundo.

A medida que hablaba de cómo era su madre, de cómo juntos habían superado los momentos más difíciles, de cómo se reía con él, de lo feliz que se sintió ella cuando terminó sus estudios, cuando nació su primer nieto, de cómo disfrutaba los domingos cuando iban todos a comer e invadían su casa, de la luz que desprendían siempre sus ojos cuando le miraba... Pablo empezó, sin darse cuenta, a quitarse ese peso de encima que tanto le aprisionaba; poco a poco, por fin consiguió esbozar sus primeras sonrisas desde la muerte de su madre, y lo mejor es que lo hizo al verbalizar cómo su madre le

conocía, cómo era capaz de averiguar siempre lo que él estaba pensando, lo que sentía, los miedos y las alegrías que estuviera viviendo cada instante.

«Mi madre —dijo un día— parecía tener una “bola de cristal”; siempre sabía cómo estaba yo, independientemente de lo que le dijera; jamás logré engañarla, era transparente para ella y llegó un momento, cuando ya había cumplido 20 años, en que decidí no volver a intentarlo, me sentía ridículo haciéndolo, sabía que siempre me pillaría, que era más lista que yo, así que desistí y acepté que jamás la podría engañar».

Ese fue el momento que tanto estábamos esperando, que podía marcar un punto de inflexión en su recuperación, ese fue el momento que aproveché para decirle a Pablo: «Por eso, cuando estaba mal, cuando sabías que ya no se recuperaría, te costaba tanto ir; no querías que se enterase por ti de que su final estaba próximo, intentaste por todos los medios que no perdiera la esperanza, que no supiera que le quedaba poco tiempo de vida».

Pablo me miró, con una mirada que en realidad no se dirigía a mí, a pesar de lo que su trayectoria pudiera indicar; él mismo fue consciente de que era la mirada concentrada y reflexiva que tanto necesitaba, la que después de tantos meses le permitía verse por dentro; esa mirada aún llena de dudas y vacilaciones, pero también de reflexiones profundas. Pablo había encontrado la mirada que, definitivamente, le permitía ver un punto de luz, de esperanza y de consuelo a tanto dolor.

A pesar de todo, aún nos costó, pues su sentimiento de culpabilidad estaba tan arraigado que siguió resistiéndose algunas semanas a perdonarse. Pero los dos sabíamos que era cuestión de tiempo; por fin, Pablo había cruzado valiente y honestamente «el puente que había entre las dos orillas». En una margen del río quedaban esas emociones que tantas heridas habían abierto dentro de él; atrás dejaba por fin esa hemorragia que durante meses no había cesado, pero ahora se sentía más fuerte, sus heridas cicatrizaban y sus sentimientos por fin le procuraban el alivio que tanto necesitaba. Pronto podría ir a la orilla que le devolviera la paz, la calma y el sosiego.

El tránsito, el impulso definitivo hacia la otra orilla le vino de sus reflexiones en voz alta, del convencimiento de que su madre en ningún instante había dudado de su cariño esos últimos meses.

Pablo llegó a esa conclusión el día que verbalizó que su madre tenía «una bola de cristal» que le permitía verle por dentro. A partir de ahí, entendió que ella sabía que la quería por encima de todo, de su propia vida; sabía que su dolor eran tan inmenso que, al igual que sucedió cuando murió su padre, intentó protegerla, intentó preservarla esos últimos meses para que no se diera cuenta de que se moría, de que se iba y les dejaba solos; solos con la consciencia de su ausencia, con su falta de presencia física; solos en su orfandad, solos en medio de un dolor que únicamente ella podía curar.

«Ella se sentía tan querida por ti, Pablo, que sabía que no podías verla mal sin que tu dolor te delatase —le dije—. ¿Te imaginas con qué intensidad se sintió querida? La serenidad de su rostro, de su mirada, la paz que la envolvía, eran el reflejo de la felicidad

que sentía ante las muestras tan inequívocas de tu cariño, ante la fidelidad de tus sentimientos y ante la grandeza de tu inmenso amor. En aquella última mirada hacia tu hijo, sin duda te estaba viendo a ti, veía cómo tu afecto sin límites, cómo tu ternura infinita había traspasado tu propia vida y continuaba en tu vástago».

Él comprendió que el amor de su madre hacia su nieto reflejaba el éxito de su vida. A partir de ahí, la lenta pesadumbre de las primeras semanas se transformó en un caminar rápido, seguro y decidido hacia el perdón que tanto se había negado a concederse.

El día en que Pablo no tuvo ninguna duda de que su madre, esos últimos meses, de nuevo había constatado que para él era la persona más importante de su vida, la más querida, la más venerada... fue capaz de respirar aliviado, de volver a mirar con esperanza a la vida, de recuperar las ilusiones y la confianza en sí mismo. Supo que seguía siendo una buena persona, un afortunado por haber tenido la mejor madre del mundo. Por fin, nuestro amigo estaba tranquilo porque había sabido demostrar a su madre cuánto la quería; se sintió dichoso por haberla querido siempre y por no haberle fallado nunca.

Pablo pudo librarse de esa losa que le aplastaba; se perdonó, se permitió volver a vivir y empezó de nuevo a quererse. No obstante, puede haber personas que estén convencidas de que fallaron a quien más y mejor les ha querido, pero es posible que esas personas se confundan y sufran inútilmente.

A veces la vida nos sorprende en una etapa en la que aún somos inmaduros y no actuamos como habríamos debido, pero las personas que nos quisieron bien nunca nos juzgarán mal.

El mejor homenaje que podemos darles a quienes tanto nos quisieron es sacar lo mejor de nosotros mismos y vivir con la honestidad y la generosidad que ellos tuvieron.

Por eso, no perdamos la oportunidad de intentar crecer cada día en sabiduría y en flexibilidad.

No dejemos para mañana algo tan vital como decirles a las personas importantes de nuestra vida todo lo que las queremos.

El caso de Pablo contiene muchas reflexiones, y convendrá que lo leamos con detenimiento para extraer todas las enseñanzas que encierra.

El perdón por creer que hemos fallado a la persona que más nos ha querido es muy difícil, pero tampoco resulta sencillo perdonarnos y querernos cuando nos sentimos profundamente inseguros y pensamos que no cubrimos las expectativas que otros tienen sobre nosotros.

## PERDONARNOS POR SENTIRNOS INSEGUROS Y NO CUBRIR LAS EXPECTATIVAS DE LOS DEMÁS

Podríamos decir que una persona insegura es una persona con una alta probabilidad de ser infeliz.

La inseguridad provoca un sufrimiento constante y una dependencia casi permanente de la opinión y el juicio de los demás.

Resulta muy duro vivir con una «espada de Damocles» encima, con el miedo de que cualquier situación revele nuestra debilidad y todos se den cuenta de las limitaciones que arrastramos. La inseguridad, además, tiende a generar baja autoestima y pobre control emocional.

No obstante, también puede ocurrir que nosotros nos sintamos inseguros y que los demás, por el contrario, nos vean como personas seguras, equilibradas y con mucha confianza. Es una paradoja, pero se da con cierta frecuencia. En estos casos, a pesar de que la imagen que ofrece es buena, el inseguro sigue pasándolo muy mal y cree que los otros no lo conocen de verdad.

Sobreviene un sufrimiento añadido cuando a nuestra inseguridad se une el reproche de aquellos que se han visto defraudados en sus expectativas hacia nosotros. En ese caso, la sensación de impotencia y de fracaso puede arrastrarnos a una crisis difícil de superar. En estas situaciones, nos sentimos tan culpables que perdonarnos nos parece una quimera e incluso una injusticia.

El caso de Eva puede ayudarnos a ver hasta qué punto la inseguridad puede condicionar la vida de una persona.

---

### **El caso de Eva**

#### **Cuando en la vida se sufre por todo**

---

Eva era el fiel reflejo de la persona insegura que siente que vale poco, que se pasa la vida intentando agradar a los que la rodean y que cree firmemente que los demás están con

ella por lástima.

Nuestra protagonista llevaba muchos años sintiéndose mal; en concreto, según ella, desde un episodio muy duro que vivió durante su adolescencia. Cuando acudió a consulta tenía 46 años y, de no ser por una amiga, nunca habría venido al psicólogo, pues no tenía esperanza de que su inseguridad tuviese algún tipo de «tratamiento».

Se sentía poco feliz en su matrimonio y estaba convencida de que su hijo solo la quería para sacarle dinero y para que le comprase cosas. Su origen era humilde, algo que pesaba mucho en ella. Se había casado con un hombre débil, de poca inteligencia y bastante inmaduro, que la quería con todas sus fuerzas, pero que, lejos de proporcionarle seguridad, contribuía a que se infravalorase cada día más.

Eva, al igual que su marido, trabajaba como administrativa, pero a diferencia de él, solo había cambiado una vez de empresa, y fue porque la primera, donde ella había iniciado su vida profesional, se escindió tras un conflicto entre los socios principales. Curiosamente, los dos grupos enfrentados de socios querían que continuase con ellos. Al final, se había ido con los que crearon una nueva empresa, ya que los conocía bien y sabía que eran mejores profesionales que los que se quedaron en la compañía originaria.

Siempre preguntamos en la primera sesión cuál es la expectativa de la persona que viene a consulta o acude a sesiones de *coaching*. Eva fue muy clara: «Necesito que me ayuden a cambiar. Quiero ser de otra manera, no me gusta nada, no puedo pasarme la vida sufriendo por cualquier cosa y viendo cómo he defraudado a todos los que me rodean». Después de mirarnos con una expresión de resignación, añadió: «Pero la verdad es que no creo que pueda conseguirlo, y no lo digo por ustedes, que sé que son muy buenos, sino porque siempre he sido una perdedora, una persona insegura y miedosa, condenada a ser infeliz».

Sin duda, desde el primer momento estaba claro que teníamos ante nosotros un caso difícil, entre otros hechos, por la cantidad de años que ella llevaba sintiéndose mal y la inseguridad tan fuerte que mostraba, pero era un reto muy estimulante, tanto en el plano humano como en el profesional.

Pronto vimos que Eva tenía un concepto muy pobre de sí misma. Siempre se había mostrado muy insegura. Sus padres, con un nivel cultural muy bajo, eran extremadamente exigentes con ella y nunca parecían satisfechos, hiciera lo que hiciera su hija. De pequeña ya se sentía inferior a sus compañeros, aunque la realidad es que era muy responsable y muy trabajadora y siempre había conseguido aprobar los cursos sin dificultad; pero, a pesar de ello, vivía cada examen como un suplicio; lo pasaba fatal porque estaba segura de que suspendería. Había cursado hasta COU (equivalente a 2º del actual bachillerato), y después, mientras trabajaba de telefonista, había estudiado en una academia para poder ascender y ocupar un puesto como administrativa.

Numerosos factores habían contribuido a la inseguridad de Eva, pero ella consideraba responsable de todos sus males a un episodio que ocurrió en el instituto, cuando acababa de cumplir 15 años. Como de costumbre, debido a su inseguridad, se

pasaba la vida intentando agradar a los demás y haciendo méritos con la gente de su clase; se había convertido en una especie de chica de los recados, y sus compañeras abusaban de ella; la trataban como si su única misión fuese estar a su servicio. Hasta le hacían entregar en mano los papelitos que se intercambiaban con los chicos.

Cierto día, viéndola tan solícita y tan necesitada de su aprobación, decidieron reírse a su costa y le jugaron una mala pasada. A un repetidor dos años mayor que ella le gustaba mucho Eva, pues, para fastidio de alguna de sus compañeras, era una chica bastante atractiva físicamente. Por otra parte, el repetidor en cuestión era el típico «macarra» que solía presumir de sus conquistas femeninas y al que le atraían sobre todo las chicas tímidas, pues en ese terreno se sentía muy superior a ellas y se consideraba todo un «castigador». Lo curioso es que había niñas que jugaban a buscarle posibles «víctimas», que generalmente eran chicas muy inseguras, que se sentían muy perdidas y, por miedo, terminaban cediendo a sus proposiciones.

En ese contexto, las supuestas amigas de Eva decidieron gastarle una broma pesada. Le dijeron al «macarra» que ella estaba coladita por sus huesos y que bajo su apariencia cándida, esperaba que él la besara apasionadamente y la iniciara en el terreno sexual.

A nuestra amiga la llevaron con engaños adonde este chico la esperaba a la salida del instituto y, cuando se quiso dar cuenta, todas se habían marchado con diferentes excusas y la habían dejado a solas con él. El intrépido adolescente, convencido de su poder seductor, no se anduvo por las ramas y rápidamente la apretó contra sí, empezó a frotarse... y la besó de una forma que a Eva le resultó repugnante. Pero no satisfecho con ello, aún intentó «ir más allá»; afortunadamente, después de la sorpresa, nuestra protagonista empezó a defenderse dando patadas y a gritar con todas sus fuerzas. Por suerte para Eva, pasaban cerca dos profesoras que increparon de inmediato al chico y este, aunque con amenazas y profiriendo todo tipo de insultos, soltó por fin a su «presa».

Para ella fue una experiencia durísima. Sintió que sus compañeras la odiaban y habían sido capaces de dejarla en manos de ese «bruto». Para colmo, tras sus gritos y la intervención de las dos profesoras, se imaginó que todo el instituto se terminaría enterando y muchos la considerarían una «chica fácil».

A partir de ahí, cada vez se encerró más y se convenció a sí misma de que había sido una infeliz, una ingenua que creyó que podía ganarse el favor de las líderes de la clase. Por fortuna, a los pocos días de este suceso, otras dos compañeras suyas, que hasta entonces le habían pasado casi inadvertidas, se acercaron a ella. Las tres se apoyaron mutuamente y en la actualidad aún siguen viéndose de vez en cuando.

Estas dos niñas fueron cruciales para nuestra protagonista, pues se había quedado tan afectada que pensaba, con terror, que en cualquier momento este chico o algunos amigos suyos iban a intentar abusar de ella.

Cuando terminó COU se quedó con las ganas de estudiar una carrera, pero en su casa no le dieron opción, le dijeron que ya habían gastado mucho con ella y que era hora

de que contribuyese a la economía familiar. Eva empezó a trabajar, con 18 años, como telefonista en una empresa, que fue lo primero que pudo encontrar.

Cuatro años después, y gracias a su buen hacer y a su capacidad de sacrificio y superación —trabajaba todo el día y estudiaba por la noche—, había ascendido a un puesto de administrativa. Siempre había sido una persona valorada por sus compañeros, aunque ella seguía pensando que no era buena en su trabajo y que, tarde o temprano, los demás se darían cuenta.

Conoció a su marido porque trabajaba en una empresa proveedora de la suya. Al contrario que Eva, Fernando era bastante ineficiente en su trabajo, poco organizado y con importantes lagunas en su cabeza. A pesar de que tenía seis años más que ella, era muy inmaduro, pero a Eva le resultó muy tierno y lo «adoptó», decidiendo protegerle primero y quererle después.

Los padres de Fernando estaban encantados con Eva; pensaban que estar con ella era la única cosa inteligente que había hecho su hijo en la vida. Ellos tenían una buena posición económica, y les habría gustado que Fernando hiciera una carrera universitaria, pero se dieron cuenta de que el chico no valía para estudiar y terminaron tirando la toalla. Al final, su único objetivo era que se ganara la vida con algún trabajo digno y encontrase una buena chica que le supiera querer, que no se aprovechase de sus limitaciones, que también trabajara y que fuese algo más lista que él. En cuanto conocieron a Eva, les entraron unas prisas enormes para que se casaran cuanto antes y, para facilitarles las cosas, les compraron un piso muy bonito.

Casi sin darse cuenta, Eva había pasado de ser la protectora de Fernando a convertirse en su mujer. Pero tampoco esto resultó sencillo en su vida. Sus padres estaban acostumbrados a que ella diese casi todo el dinero que ganaba en su casa y le dijeron que aún no se podía casar, que ellos necesitaban sus ingresos al menos durante dos años más y que era una desagradecida, que no se daba cuenta de todo lo que ellos se habían sacrificado para que estudiara y tuviera un futuro distinto al suyo.

A la joven se le acababan las excusas ante la familia de Fernando, y un día no tuvo más remedio que contarles la verdad. Les dijo que aún no se podía casar, y que además no podía aportar nada de dinero al matrimonio. Fue muy humillante para ella, y aunque, por una parte, respiró aliviada cuando sus futuros suegros le dijeron que no se preocupase, que ellos les darían a su familia el dinero equivalente a dos años de su trabajo, por otra parte, se sintió como una «mercancía» que sus padres vendían al mejor postor.

Sus progenitores, lejos de sentirse satisfechos con esta solución, siguieron extorsionando a Eva después de casada, pidiéndole dinero en numerosas ocasiones. Y ella, aunque veía que ellos ahora podían apañarse con los ingresos que tenían, a veces terminaba cediendo con tal de no oír más sus quejas y no responder al calificativo de «egoísta» que tanto utilizaban sus padres contra ella.

Al final, se había casado con un hombre muy infantil, del que pronto se sintió responsable, que siempre tenía problemas en sus trabajos porque era muy limitado intelectualmente, y que, aunque la quería mucho, la hacía sentirse muy débil, pues le provocaba mucha angustia pensar qué pasaría cuando faltasen los padres de Fernando, que eran los que intentaban ayudarles cada vez que él perdía un trabajo.

Sus suegros, desde el principio, habían asumido todos los gastos de formación del hijo del matrimonio, Fernando junior; un chico listo que, afortunadamente, parecía mejor dotado para los estudios que su padre, pero que estaba siendo demasiado sobreprotegido por su madre y por sus abuelos paternos; un chico que estaba acostumbrado a tener todo lo que quería solo con abrir la boca y que se había convertido en un adolescente presa del consumismo.

Con el paso de los años, Eva se encontró con un marido que era como un niño pequeño, que sabía que la quería, pero que para ella era el vivo reflejo de su fracaso como mujer; con un hijo que solo pensaba en que le comprasen cosas; con unos padres permanentemente insatisfechos con ella, que le decían, un día sí y otro también, que se sentían muy decepcionados, que les había fallado como hija, que era muy egoísta y muy desagradecida...

Eva se sintió, a sus 46 años, vacía, sin ilusiones, llena de inseguridades y, lo que es peor, culpable; culpable de no ser feliz, de no haber sabido vivir su vida, de pasarse el día dudando, vacilando...; culpable de ser una persona insatisfecha, profundamente desengañada de la vida, que no paraba de sufrir y a la que, por mucho que se esforzaba, sus padres la consideraban una mala hija.

Un día Eva nos confesó: «Me siento culpable de haber nacido pobre, de haber sido una niña infeliz, llena de miedos y de inseguridades, que se ha pasado la vida buscando la aceptación de los demás y que, después de tantos esfuerzos, de tanto sufrimiento, no ha conseguido nada de lo que buscaba».

Ese era el momento que habíamos esperado. Era necesario que nuestra protagonista verbalizase sus emociones más profundas... y lo acababa de hacer; ahora podríamos empezar a ganar la batalla a su sufrimiento y su inseguridad, estaba ya en disposición de escuchar, de mirar y, lo que es más importante, de ver y analizar de forma objetiva su pasado y su presente, y podía hacerlo abriendo, además, las ventanas a su futuro. Por eso, ese día, con una amplia sonrisa, le contesté:

—Por fin lo has verbalizado. Enhorabuena, porque ya estamos en disposición de salir adelante. —Ante su cara de sorpresa añadí—: Ahora solo nos queda empezar a matizar y colocar algunas cosas en su sitio. Por ejemplo, Eva, ¿te sientes culpable o te sientes víctima?

—¿Víctima? —preguntó, cada vez más confundida.

—Sí —respondí—. Víctima de un punto de partida del que tú no eres responsable; víctima de tener unos padres amargados e insatisfechos que nunca se han reconciliado con la vida; víctima de haberte sentido inferior a los que te rodeaban; víctima por haber

pensado que tenías que mendigar el afecto y la aprobación de los demás; víctima de ser una persona de nobles sentimientos; víctima, en definitiva, de sentirte culpable a pesar de tu inocencia.

Recuerdo con mucha nitidez la cara de extrañeza de Eva, pero ese rostro, aún confuso, dejaba entrever, por primera vez, una mirada de esperanza. Seguramente aún no estaba preparada para poder asumir la totalidad de las palabras y los mensajes que acababa de escuchar, pero ¡se había abierto una inmensa ventana! Ese día, Eva empezó a contemplar la posibilidad de analizar su historia y su vida desde otra perspectiva: desde la perspectiva de la verdad y desde el horizonte de la justicia.

Pero nuestra protagonista llevaba cuarenta y seis años analizando su vida en un único sentido y opuso muchas, muchísimas resistencias, antes de empezar a vislumbrar con nitidez el camino a seguir.

Las sesiones posteriores fueron muy intensas. Le costó un mundo admitir que había sido una niña perseverante, que había luchado contra las condiciones adversas en que se encontraba, con unos padres castigadores e insatisfechos, que, sin quererlo, habían condicionado enormemente sus emociones y habían fomentado en ella una actitud de miedo y de inseguridad hacia la vida. Le costó mucho, pero una vez que lo asumió, el resto fue más sencillo.

A partir de esa primera premisa, entendió muy bien su necesidad de buscar siempre la aprobación de los demás; esa aprobación que nunca tenía en su casa y que ella deseaba conseguir con todas sus fuerzas, para sentirse aceptada y querida. Se dio cuenta de que había sido una gran luchadora, que apenas sin medios y sin ayuda —en su casa no había prácticamente ni un libro—, había conseguido terminar sus estudios de COU aprobando siempre en junio, y después, ya trabajando, quitándole horas al sueño, concluyó su formación de administrativa.

Admitió que el día en que sus compañeras le habían tendido la trampa con el «macarra» de turno había sido muy valiente; había sabido reaccionar bien después de la sorpresa y había conseguido salvar la situación.

Se dio cuenta de que era una persona generosa, que intentaba siempre ayudar a los demás y que, tal vez por su buen corazón, porque sintió que Fernando también estaba muy solo, que necesitaba ayuda y que se había enamorado profundamente de ella, se casó más por cariño que por amor. A decir verdad, Fernando no la había engañado: desde el primer momento se mostró tal y como era, con sus limitaciones y con su afectividad, sus ganas de querer y sentirse querido. Hoy, con el paso de los años, podía sentirse insatisfecha y pensar que era una persona inmadura y poco inteligente, pero en ningún momento él había intentado engañarla. En este punto, tendría que decidir si pesaba más la inteligencia o el amor de su marido; tendría que ver qué es lo que ella quería para su vida, pero si decidía seguir con él, tendría que vivirlo de otra forma, fijándose más en lo que tenía que en aquello de lo que carecía. Hoy tendría que asumir

que su felicidad, incluso su seguridad en sí misma, dependía más de ella que de los demás.

Somos los autores de nuestra felicidad, pero también los protagonistas de nuestras insatisfacciones. Los demás no pueden cubrir lo que nos falta, aunque muchos no se den cuenta de la diferencia y se contenten con que sus debilidades queden «tapadas», que no superadas.

Eva, por fin, reconoció que era una buena profesional, que toda su trayectoria la avalaba, que, además, era una excelente compañera y que tenía que sentirse muy satisfecha con ella misma. Esto puede parecer anecdótico, pero tenía mucha importancia en la vida de nuestra amiga, pues su inseguridad, su sentimiento de infravaloración, hacían que estuviese siempre alerta en el trabajo, y que cada día lo viviese como un examen; algo parecido a lo que le había pasado en su etapa de estudiante. En el momento en que asumió que era una buena profesional, fue como si se quitase un gran peso de encima y se permitiese disfrutar en el trabajo.

Del mismo modo, comprendió que su hijo no era egoísta, y que, sin duda, la quería muchísimo. Fernando junior se daba cuenta de que podía hablar con ella de cosas que con su padre era imposible abordar. Su hijo no era culpable de que le hubiesen mimado y protegido en exceso; de hecho, a pesar de esos mimos, era un niño responsable que sacaba buenas notas y que, según sus profesores, era un gran compañero, que siempre intentaba ayudar a los que iban más flojos. A su hijo le vendría muy bien ver cómo su madre se mostraba mucho más segura de sí misma, cómo era capaz de negarle algunas cosas y de ponerle límites a otras.

Eva tenía todas las cualidades para ser una gran madre, y, cuando hablamos con ella al cabo de seis meses de haber terminado el trabajo conjunto que hicimos, para ver cómo seguía todo, estaba feliz y dichosa con la reacción de su hijo. Ambos habían encontrado un buen equilibrio.

Por otro lado, Eva, con el tacto y las buenas formas que la caracterizaban, les había dicho a sus suegros que, a partir de ahora, iban a limitar y dosificar los regalos a Fernando junior. Ellos, al principio, se preocuparon un poco, pensando que quizá les iba a alejar de su nieto, pero pronto vieron que solo se trataba de poner coto al consumismo que entre todos habían fomentado en el muchacho. Nuestro joven Fernando, que era un chico bastante comprensivo, entendió que no se puede tener todo lo que uno quiere y

ahora que le costaba bastante conseguir algunas cosas, las valoraba más y se sentía más feliz.

Otro ámbito donde habíamos acordado que debía realizar cambios profundos era en el plano social y en el tiempo de ocio. Salvo cuando quedaba con dos amigas del instituto o con alguna compañera del trabajo para tomar un café, el resto de su vida social no existía. Igualmente, aunque le gustaban mucho la música, el teatro, la lectura y viajar y conocer sitios y culturas diferentes, casi nunca encontraba tiempo para hacerlo.

En esos últimos seis meses, había ido más al teatro y al cine y había encontrado más tiempo para escuchar música y leer que en toda su vida anterior. De igual forma, se había animado y emprendió, junto con Fernando, un viaje programado de una semana a Portugal, del que había vuelto encantada. Fue un viaje en el que, lejos del día a día, había vuelto a descubrir que su marido, aunque poco inteligente, tenía un sentido del humor fantástico, que la hacía reír mucho, al que se le ocurrían cosas muy divertidas y que la quería con una ternura infinita. Fue una semana llena de amor, según nos comentó. Una semana donde decidió que no tenía por qué tener a su lado a un marido del que presumir y mostrar al exterior, que le diese el glamur que sus orígenes le negaban y que compensara su poca preparación.

Por fin asumió que ella era una persona intelectualmente válida, que no necesitaba «floreros» a su alrededor, que el que tuviese un marido más o menos triunfador socialmente ni le añadía ni le quitaba valor, que lo que sí importaba era sentirse querida, valorada y admirada, y, en eso, Fernando no tenía competidor.

Eva nos dijo que no creía que se hubiera enamorado de repente de Fernando, pero se sentía tan bien a su lado, tan cuidada y tan mimada que si eso no era amor, le daba lo mismo, porque después de muchos años se alegraba cuando llegaba a casa y veía cómo él la estaba esperando con su cara radiante, dispuesto a colmarla de besos, de abrazos y de mimos.

Aparte del viaje que habían emprendido juntos, algo que había hecho recapacitar mucho a nuestra protagonista fue que un día que tenía el coche estropeado, y que Fernando, siempre solícito, había ido a buscarla al trabajo, de repente vio que sus compañeras se mostraban encantadas con el buen humor y la buena educación que exhibía su marido, quien siempre había sabido comportarse muy bien en público, y cómo él, al que ella valoraba tan poco intelectualmente, había sabido solucionar, con mucho acierto, un problema informático que llevaban semanas sin poder solventar. Ese día, por primera vez, admitió Eva: «Me sentí muy orgullosa de él y pensé que había sido muy injusta con Fernando, que él no tenía la culpa de no ser bueno intelectualmente, pero que tenía muchísimas cualidades y que era tan fácil vivir con él, con una persona tan agradable y tan tierna...».

El día en que Eva se dio cuenta de que tenía que hacer las paces con ella misma, asumió que tenía que perdonarse y quererse por tantas y tantas cosas que le habían impedido sentirse bien y ser feliz. Cuando le pedimos que hiciera una lista de todo

aquello por lo que tenía que perdonarse, llenó dos hojas. Al principio, pensó que con tener claro el concepto era suficiente, pero eso habría sido un gran error. Si quería de verdad ser de otra manera, gustarse a sí misma y no pasarse la vida pendiente de lo que pensarán los demás —tal y como nos había pedido al final de la primera sesión—, tenía que perdonarse punto por punto, tema a tema... hasta que no tuviera ningún área pendiente de perdón.

Cuando por fin superamos la inseguridad y aprendemos a querernos, empezamos a ser dueños de nuestra vida y, a partir de ese momento, dejan de condicionarnos las opiniones y las valoraciones de los demás.

Hoy Eva es una persona que ha aprendido a quererse y valorarse, que ha superado sus inseguridades y sus insatisfacciones, y que vive disfrutando cada día de su realidad. Ella ha sido la autora de ese cambio que ha marcado su vida. Ella quiso dejar de sufrir y lo consiguió. La clave que le ha ayudado a alcanzar este objetivo ha sido PERDONARSE Y QUERERSE; perdonarse por todo aquello por lo que se sentía erróneamente culpable y quererse por su generosidad, su coraje y su afán de superación.

Llegados a este punto, seguimos nuestro recorrido con una nueva meta, otro perdón difícil de conseguir, pero absolutamente necesario si queremos recuperar nuestra vida y nuestros valores. A continuación, veremos cómo podemos perdonarnos cuando hayamos sido víctimas del engaño, de la manipulación y la extorsión; cuando sintamos que hemos perdido nuestra dignidad.

## PERDONARNOS CUANDO NOS HEMOS DEJADO ENGAÑAR Y HEMOS PERDIDO NUESTRA DIGNIDAD

A veces, damos por hecho que determinados comportamientos erróneos solo pueden cometerse al albor de la juventud, pero... ¡nos sorprendería ver cuántos adultos caen en engaños tan palpables y en manipulaciones tan evidentes que habrían puesto la mano en el fuego pensando que jamás les ocurriría!

Los psicólogos sabemos que las personas sensibles, las que habitualmente identificamos como buenas personas, pueden caer en el engaño y en la manipulación.

Todos aquellos que carecen de valores, que son muy egoístas o que presentan ciertos rasgos patológicos tienen una especial habilidad para «engañar» a las «buenas personas» y «manipularlas».

Con los manipuladores la secuencia de los hechos casi siempre es la misma: primero, se muestran encantadores y seductores, y, después, cuando sienten que ya tienen a su «presa» segura, empiezan las extorsiones, las agresiones y, en muchos casos, las vejaciones y el maltrato. Finalmente, intentan aislar al máximo a sus víctimas, alejándolas de su familia y de sus amigos, para debilitarlas aún más. Desde fuera, se ve con nitidez cómo han tendido sus «redes», cómo eligen muy bien a sus víctimas, cómo trabajan esas primeras fases de seducción, hasta que llegan a crearles una dependencia muy enfermiza, que las deja muy débiles y vulnerables, incapaces de reaccionar, sintiéndose cada día peor con ellas mismas.

El caso de Álvaro puede mostrarnos muy bien las distintas fases de lo que para muchos son vivencias que nunca habrían querido tener.

---

### El caso de Álvaro

#### Cuando es preciso recuperar el control emocional

---

Álvaro tenía 32 años cuando terminó una relación afectiva que le dejó muy hundido. Había conocido a su novia en la facultad, cuando los dos estudiaban medicina y apenas

tenían 20 años. Pronto habían congeniado y se habían hecho inseparables.

Después de doce años de relación, los cuatro últimos ya viviendo juntos, su pareja le dijo un día que quería dejarlo, que no se sentía bien. Ante la insistencia de Álvaro, terminó reconociendo que se había enamorado de otra persona; al final, para mayor sufrimiento de nuestro protagonista, resultó que esa persona era su mejor amigo, quien, inesperadamente, se había separado tres meses atrás.

El golpe fue tan duro que estuvo varios meses sin levantar cabeza, sin asumir que todo había terminado.

Un día, unos compañeros que veían que no se recuperaba, le animaron a chatear en una red social, para que levantase la moral y conociera a nuevas chicas. Cuatro meses después empezó una pesadilla que se había convertido en la experiencia más dramática de su vida.

Desde entonces, cinco años más tarde, no pasaba un solo día sin que se culpabilizara por su ingenuidad; su existencia era un chantaje y una provocación constante por parte de su actual pareja, una persona muy agresiva, con rasgos muy patológicos, incapaz de razonar, con conductas cada vez más extremas y más violentas.

En el momento de venir a nuestra consulta tenía 38 años, aunque aparentaba muchos más. Sus ojos transmitían un dolor infinito y un cansancio extremo. En numerosas ocasiones había pensado que un accidente de tráfico o una enfermedad mortal serían la mejor solución para su vida.

Lo que él consideraba como un «calvario» había empezado a los dos días de que sus amigos le metieran en aquella red social. Pronto una chica, que aparentemente tenía un perfil que no le disgustaba, empezó a chatear con él, diciéndole que su pasión había sido siempre la medicina y que él tenía algo que le diferenciaba del resto, que veía que era muy buena persona, un chico sensible que haría feliz a cualquier mujer.

Según el perfil de Daniela, ella tenía 25 años y estaba haciendo un máster en España, su familia pertenecía a la clase social alta de su país y estaba muy preocupada porque a su padre le habían diagnosticado una enfermedad grave.

A la semana ya consiguió quedar con Álvaro y a él no le gustó especialmente; de hecho, le pareció muy poco espontánea, muy artificial, presumiendo mucho de la riqueza de sus padres, pero mostrando unas formas en su manera de vestir y de hablar que no se correspondían con una chica que hubiera sido educada en los mejores colegios internacionales.

Álvaro, después de aquella primera cita, en la que ella había intentado acostarse con él, había decidido que no la volvería a ver, pero al día siguiente, de nuevo, Daniela le estaba llamando de forma muy insistente. Durante dos horas él se resistió a responder al teléfono, pero al final ella le mandó un mensaje donde le decía que si tenía corazón la llamase, que a su padre le había ocurrido algo muy grave. Álvaro cedió, y ella, llorando y gimoteando, le dijo que acababa de hablar con una de sus hermanas y que le había contado que su padre había tenido un ictus cerebral y que no sabían cómo iba a quedar.

A los quince días ella, de repente, le dijo que no tenía dinero y no quería pedirselo a su familia, porque bastantes gastos estaban teniendo con la enfermedad del padre...; un mes después de que él entrase en aquella red social, Daniela se había trasladado a vivir a su casa.

El traslado fue un prelude de lo que vendría después. La joven, de forma inesperada, apareció un sábado en casa de Álvaro, con todas sus cosas, diciéndole que no tenía adónde ir. Nuestro protagonista llevaba toda la semana intentando esquivarla, pero al final se encontró con una situación que le desbordaba.

Como resulta fácil de imaginar, al principio Daniela le dijo que era algo solo temporal, que pronto se marcharía, que solo necesitaba reunir dinero suficiente para terminar el máster y volver a su país.

Álvaro, a pesar de que todo aquello le resultaba muy extraño, optó por creerle y bajó la guardia. Ese fue el momento en que su vida dio un giro radical. Daniela, poco a poco, empezó a actuar como si fueran una pareja de hecho; se pasaba las horas intentando acariciarle cuando él volvía a casa y, a pesar de que Álvaro no quería tener relaciones sexuales, pronto terminó con su resistencia y con sus precauciones. Le juraba, llorando, que estaba tomando la píldora por él, que lo hacía por amor, y que por favor no la rechazase y no la castigase poniéndose el preservativo.

A los dos meses de estar en la casa, ante la sorpresa de Álvaro, le comunicó que estaba embarazada. En un primer momento, pensó que estaba mintiendo, pero pronto vio que ese era el fin que ella se había propuesto desde el primer día.

Daniela, una vez encinta, se mostró como era de verdad: una persona con rasgos muy patológicos, extremadamente posesiva, que no le dejaba ni hablar un minuto por teléfono, que constantemente le espiaba y que había decidido seguir adelante con el embarazo, por mucho que Álvaro intentó disuadirla y llegar a algún tipo de acuerdo con ella. En su desesperación, le ofreció una suma importante de dinero para que abortase y se fuese a su país. Ella cogió el dinero, pero ni abortó, ni se marchó. Cinco años después, Daniela seguía viviendo en su casa, con su hijo de 4 años, un niño hiperactivo y muy agresivo, que no hacía caso a nadie. Por supuesto, ni su familia era rica, ni a su padre le había dado un ictus, ni ella estaba haciendo un máster... Todo eran burdas mentiras, como lo era el perfil que había colgado en la red; su vida era una constante invención, y el día a día con Álvaro, un infierno insoportable.

La convivencia era insufrible. Álvaro no podía descansar ni un momento; las broncas eran constantes y, desde hacía tiempo, Daniela llegaba incluso a la agresión física, pero inmediatamente después volvía a jurarle que no ocurriría más, que lo hacía porque estaba celosa y no se sentía querida y que él no podía abandonar a la madre de su único hijo.

Todos los que apreciaban a Álvaro le veían tan infeliz, tan triste y tan desbordado que fue su propia jefa del servicio en el hospital quien le comentó que necesitaba un psicólogo. Él contestó que más que un psicólogo, mejor le iría con un buen abogado que

le liberase de la pesadilla que estaba viviendo. Su jefa admitió que seguramente le vendría muy bien un buen abogado, pero que no se engañase, que, por encima de cualquier otra cosa, lo que necesitaba era recuperar un mínimo de control emocional, de fuerza y de seguridad en sí mismo, para poder dar los pasos siguientes.

El primer día que acudió a nuestra consulta, estaba muy abrumado, muy disperso y muy agotado. Llevaba años sin poder descansar de forma adecuada y se le notaba mucho. Sus niveles de ansiedad eran muy altos, y estaba convencido de que su caso no tenía solución, al menos, como nos diría después, no tenía una solución pacífica. Intentó resumirnos el drama que llevaba años viviendo.

Daniela se había peleado con toda su familia y sus amigas, que eran muchas, pues en medicina hay más mujeres que hombres, y Álvaro, que era un chico muy agradable y muy generoso, siempre había sido muy querido por sus compañeras de la carrera, del MIR, y por sus actuales colegas de trabajo. Pero Daniela, en cuanto veía una mujer, se ponía en guardia, y adoptaba una actitud muy agresiva, de tal forma que conseguía que todos se sintieran muy incómodos y, desde hacía tiempo, había dejado de ver a sus amigas fuera del trabajo.

Una vez que constató que Daniela no iba a renunciar a ser madre, intentó mostrarse paciente y crear un buen ambiente por el bien de su futuro hijo, pero pronto se dio cuenta de que era un objetivo imposible. Ella confundía las buenas formas con la debilidad, y en cuanto veía que Álvaro intentaba que hubiera paz en casa, reaccionaba queriendo tener relaciones con él, algo que llevaba años sin suceder. Poco a poco, en ese ambiente hostil, quien se sentía cómoda era Daniela, por lo que él cada vez había ido cediendo más terreno, hasta el punto de que, a día de hoy, se sentía como un extraño en su propia casa.

Actualmente, la situación era un auténtico infierno. Ella, al sentirse rechazada por Álvaro, había intentado darle celos con otros hombres. Como vio que no lo conseguía, había decidido que tenía que vengarse de él, así pues, sabiendo que lo que más ansiaba nuestro protagonista era poder descansar tranquilo por las noches, se dedicaba a irse a bailar hasta altas horas de la madrugada y cuando volvía, bastante bebida la mayoría de las veces, organizaba un auténtico escándalo, ponía la música altísima y ya no había quien durmiera en la casa. El niño también se excitaba mucho y Álvaro estaba al límite de sus fuerzas.

Al terminar la primera sesión casi no levantaba los ojos del suelo, se sentía muy avergonzado al contar lo que él pensaba que eran sus «miserias». Luego, intentando esbozar una sonrisa, dijo:

—¡Seguro que nunca has visto un idiota semejante, que se haya complicado la vida de esta forma, que se dejase engañar por una persona tan perturbada como Daniela! ¡La verdad —continuó— es que no tengo perdón! ¡Qué forma de arruinar mi vida!

Con una sonrisa mucho más abierta por mi parte, respondí:

—Efectivamente, no he visto nunca un idiota semejante, entre otras cosas, porque tú no eres idiota, eres una buena persona, muy generosa y con una paciencia infinita,

pero si lo que me preguntas es si hemos visto aquí casos parecidos al tuyo, te diré que podríais formar una asociación y llenaríais un estadio de fútbol, no tienes ni idea de la cantidad de personas que han vivido o están viviendo situaciones como la tuya.

—¿De verdad? —preguntó, sorprendido, Álvaro.

—Tan de verdad que si fundaseis un partido político, creo que sacarías muchísimos votos —le contesté.

Esa pequeña broma fue necesaria para que nuestro amigo se relajase y pudiéramos empezar el arduo trabajo que teníamos por delante. En esos momentos no hice mención al tema que acababa de expresar sobre la imposibilidad de perdonarse; no se daban las circunstancias necesarias para abordar algo de tanto calado.

No obstante, al final de esa primera sesión, lo que sí le pedí a Álvaro fue que anotase «literalmente», a lo largo de la semana, cualquier situación de tensión que tuviera con Daniela. Apuntaría, según vemos en el gráfico siguiente, el día y la hora en que tenían lugar los hechos; después, describiría la situación: dónde estaba, con quién y qué hacía en esos momentos; a continuación, y de forma literal, registraría la conducta problema: lo que ella hacía o decía, tanto a nivel verbal como no verbal y, finalmente, las respuestas que se hubieran producido; es decir, lo que contestaban él o el niño o quien estuviera en casa y, ante eso, de nuevo, lo que hacía Daniela.

## HOJA DE REGISTRO DE CONDUCTA

NOMBRE \_\_\_\_\_ EDAD \_\_\_\_\_

Día/ Hora	SITUACIÓN ¿Dónde estáis, quienes y qué hacéis?	CONDUCTA PROBLEMA Qué hace o dice la persona (literalmente)	RESPUESTA TUYA O DE OTRAS PERSONAS PRESENTES (literalmente qué hacen o dicen)

En la sesión siguiente, analizamos los registros que había traído Álvaro y vimos cómo Daniela constantemente intentaba crear tensión; ella sabía que la tensión le resultaba muy incómoda a él, y que si además se ponía agresiva y alzaba la voz, a nuestro amigo le daba mucho pudor por los vecinos y terminaba cediendo; de tal forma que ella se salía con la suya y conseguía lo que quería.

Algo muy parecido hacía el niño. Él había aprendido a imitar a su madre y también se encontraba cómodo generando tensión y provocando a su padre.

Aunque por nuestra parte estaba bastante claro lo que convenía hacer para empezar a desactivar a Daniela y que Álvaro adquiriera confianza en sí mismo, aún veíamos muy débil a nuestro protagonista, por lo que le pedimos que, durante la semana siguiente, completase los registros según un nuevo formato.

En este caso, ante las situaciones de tensión, en el mismo momento en que ocurrían, él escribiría qué pensaba en esos instantes y qué hacía, cuál era la conducta que seguía, de acuerdo con el modelo de registro que vemos a continuación.

## HOJA DE REGISTRO DE SITUACIONES

NOMBRE \_\_\_\_\_ EDAD \_\_\_\_\_

Día/ Hora	SITUACIÓN ¿Dónde estáis, quienes y qué hacéis?	¿Qué pienso?	¿Qué hago?

Álvaro era muy disciplinado, y nos trajo perfectamente rellenos y cumplimentados sus registros. En este caso, los analizamos ya conjuntamente y fuimos explicándole cómo Daniela seguía unas pautas muy rudimentarias y muy simples, pero muy eficaces para sus objetivos.

En las situaciones de tensión, Álvaro se hundía en sus pensamientos, se culpabilizaba constantemente y no dejaba un mínimo resquicio a la esperanza. En esos momentos, en general, pensaba algo parecido a: «Ya estamos otra vez, esto es insoportable, ahora empezará a chillar, no puedo más, no hay quien aguante este infierno... Es mejor ceder y que ella haga lo que le dé la gana». Con esos razonamientos previos, lógicamente, su reacción estaba cantada: terminaba resignándose y accediendo a lo que ella pedía.

El análisis de estas conductas nos demostraba claramente los mecanismos de Daniela y la manipulación de que era objeto Álvaro.

Una vez examinados en su conjunto, nuestro protagonista se quedó muy sorprendido de que todo estuviese tan claro, y con gesto de fastidio dijo:

—Vale, es evidente que siempre repite el mismo esquema, pero yo no tengo fuerzas para reaccionar de otra forma. ¿Qué puedo hacer entonces?

—Entrenarte —respondí—, entrenarte para mejorar tu control emocional, para que seas capaz de transmitirle la seguridad que ahora no sientes y muestres la determinación que te hace falta; de esa forma —proseguí—, lograremos nuestro gran objetivo.

Como hice un alto y no continué hablando, Álvaro preguntó:

—¿Cuál es nuestro objetivo?

—¡Sorprenderla! —respondí—. ¡Sorprenderla siempre!

En efecto, teníamos a una persona muy manipuladora, muy agresiva, que estaba muy acostumbrada a conseguir lo que quería. El camino más eficaz para cortar esa dinámica y «romper» ese círculo vicioso era sorprenderla con la respuesta y la actitud de Álvaro. La sorpresa la dejaría fuera de sitio, sin recursos para reaccionar. Sin duda, trataría de resistirse y organizar tensiones aún mayores; intentaría incluso agredir físicamente a nuestro protagonista, pero se daría cuenta de que todo era inútil, de que no conseguiría sus propósitos.

Por supuesto, no se trataba de entrar en una guerra sin cuartel y ver cuántas víctimas se había cobrado la contienda al cabo del tiempo. Nuestro objetivo era terminar con esta pesadilla en pocas semanas. Para ello, elaboramos una estrategia que abarcaría todos los campos: aspectos legales, personales, profesionales..., y cuyo objetivo final era que Daniela saliera de la vida de Álvaro cuanto antes, para que él pudiera recuperar la paz, la seguridad y la autoestima que había perdido.

Una vez que entrenamos a Álvaro en técnicas de asertividad<sup>2</sup> para que dispusiera de numerosos recursos ante las manipulaciones y los chantajes de Daniela, los resultados no se hicieron esperar. Recordemos que ASERTIVIDAD, entre otras cosas, significa

SEGURIDAD. La persona asertiva se muestra segura, equilibrada y madura, con capacidad de autoafirmación personal. Por otro lado,

La asertividad nos entrena para expresar directamente nuestros propios sentimientos, nuestros deseos, nuestros derechos legítimos u opiniones, sin amenazar o castigar, sin violar los derechos de los demás y sin dejarnos manipular.

Uno de los mejores amigos de Álvaro era abogado, y hacía ya algún tiempo le había dicho que, desde el punto de vista legal, la situación de Daniela era muy débil y comprometida para ella; le había aconsejado en innumerables ocasiones que la denunciase por sus agresiones, tanto físicas como verbales, pero nuestro amigo no se había sentido con fuerzas para hacerlo. Ahora, había llegado el momento de actuar.

Álvaro se sorprendió cuando, antes de empezar nuestra estrategia con Daniela, le dije que, previamente, tenía que «perdonarse a sí mismo», que de lo contrario no lo conseguiría.

—No lo entiendo —dijo—; no entiendo qué tiene que ver que yo me perdone o no, para poder enfrentarme a Daniela y recuperar el control de mi vida... Además —concluyó—, ¿cómo me voy a perdonar si he sido un cretino, un tonto y un ingenuo, que se ha dejado engañar como un niño y ha perdido toda su dignidad? En todo caso, me perdonaré cuando consiga salir de esta situación tan humillante.

—Tu alegato está lleno de sentido común —contesté—, pero solo tendrás la fuerza y la resistencia que necesitas si ahora, y no después, empiezas bien y recuperas tu energía, si te liberas de tanta culpabilidad y te sientes más fuerte y con más confianza en ti mismo. De esa forma, transmitirás tu seguridad y tu determinación a Daniela; ella solo reaccionará cuando sienta ese cambio en ti, pues, hasta ahora, sabemos que es una persona muy patológica, pero también está claro que sabe observarte muy bien y medir tus fuerzas. Solo cuando haya visto que cambias por dentro, que hay una transformación importante en tu interior, se dará cuenta de que ¡no tiene nada que hacer, que ya no volverá a conseguir sus fines!

—¿Y todo eso lo voy a lograr por perdonarme? —insistió Álvaro.

—Sí, porque ese perdón es la fuerza oculta que ella no espera y que logrará sorprenderla y vencer sus resistencias. ¡Álvaro, si tú no crees que mereces tu perdón, ella logrará vencerte, porque se enfrentará a una persona débil, que, a pesar de los hechos tan claros que han ocurrido, sigue sintiéndose incapaz de perdonarse!

Nuestro amigo, una vez entrenada su asertividad y puesta en marcha la estrategia legal, tenía prisa por empezar inmediatamente la confrontación con Daniela. De todas formas, todo tenía que hacerse con calma y cuando estuviese listo para «ganar bien», sin dejarse en la contienda ni la salud ni la esperanza.

Si tenemos un problema importante, no avanzamos más rápido por empezar antes, sino por hacerlo en el momento preciso, cuando estemos preparados para superar los obstáculos, vencer las resistencias y alcanzar la meta.

Dentro de la estrategia, el primer paso fue anunciar a Daniela su firme y absoluta determinación de terminar con la situación que había vivido durante cinco años. No se trataba de lanzar un discurso, que podría volverse en su contra, sino de dar fuerza y poner en valor las actuaciones que vendrían después; esas actuaciones donde Álvaro asumiría el protagonismo y el papel de persona fuerte, segura y decidida.

Lógicamente, como esperábamos, Daniela no se tomó en serio sus palabras, pero cuando advirtió la firmeza de Álvaro ante sus primeros intentos de extorsión y manipulación, cuando contempló la frialdad y la determinación de su mirada, la fuerza que despedía en cada uno de sus gestos y sus palabras, comprendió que había perdido la batalla, que el sentimiento de derrota y culpabilidad de él habían desaparecido, y que, en esas circunstancias, lo mejor que podía conseguir era un buen pacto.

Recordemos además que, en esa etapa, Daniela estaba saliendo y bebiendo mucho, y flirteaba con algunos hombres con los que sin duda había mantenido numerosas relaciones sexuales. Ella habría podido seguir con Álvaro bastante tiempo, pero con el de antes, el que estaba derrotado y le permitía vivir a su costa, humillándole y maltratándole; con el que hacía las funciones de cajero automático, y que costeaba sus juergas, sus borracheras y hasta los regalos que hacía a sus nuevas conquistas masculinas, pero Daniela comprendió que su poder se había acabado cuando contempló cómo era incapaz de que el Álvaro de ahora respondiera a sus intentos de manipulación, que no había chantajes ni representaciones teatrales que le hicieran dudar y debilitaran su determinación. Sencillamente, el otro Álvaro había dejado de existir y con este, con el de ahora, solo le tocaba perder cada día que siguiera en su empeño.

El final llegó rápido, mucho antes de lo que nuestro amigo pensaba. Hacía tiempo que Daniela se había cansado de la hiperactividad de su hijo, y en su nueva faceta de salir a bailar y pasárselo bien con nuevos ligues, el niño le estorbaba. Al final, prefirió que el chico se quedase a vivir con su padre; eso sí, a cambio de una cantidad

importante. Cantidad que recibió encantada, cuando firmó el acuerdo que el abogado amigo de Álvaro había redactado; un acuerdo que no le permitiría nunca volver a coaccionar, chantajear o manipular a nuestro protagonista.

El último día que le vimos, Álvaro, con una sonrisa de oreja a oreja, dijo: «Ahora entiendo muy bien tu insistencia en que me perdonase; tenías razón, MI SENTIMIENTO DE CULPABILIDAD ERA MI GRAN DEBILIDAD; una vez superado, y con tu ayuda, me sentía capaz de sortear cualquier obstáculo y, a decir verdad, esperaba mayor resistencia por parte de Daniela. ¡Tantos años esperando y fue más fácil de lo que nunca imaginé!

Efectivamente, Álvaro lo resumió muy bien:

En la culpabilidad está nuestra debilidad.

Si las personas que nos manipulan consiguen que nos sintamos culpables, solo superamos su extorsión cuando nos hayamos perdonado a nosotros mismos por nuestra ingenuidad y nuestra debilidad. A partir de ahí, no habrá meta que no podamos alcanzar.

No parece sencillo perdonarnos primero y querernos después cuando sentimos que hemos perdido la dignidad, pero hemos visto cómo lo podemos conseguir. A continuación, vamos a tratar de analizar otro perdón muy difícil de lograr, y que se da cuando pensamos que lo hemos hecho mal con nuestros hijos. Pocos sentimientos de culpabilidad son tan intensos como ese.

## PERDONARNOS CUANDO PENSAMOS QUE NO LO HEMOS HECHO BIEN CON NUESTROS HIJOS

De nuevo nos hallamos ante una situación muy complicada. El sentimiento de haber fracasado con los hijos es uno de los sufrimientos más intensos y difíciles de superar.

Lo curioso es que cuando preguntas a un padre por qué piensa que ha fracasado, habitualmente te dice que se siente responsable de aquellas facetas o conductas más negativas de su hijo; por el contrario, si le pides que te enumere los aspectos positivos o las cualidades que presenta su vástago —que algunas tendrá—, nunca manifestará que sean debidas a su intervención. Y si le formulas por qué su hijo en el fondo es buena persona, o es generoso con los amigos o se muestra sensible con los abuelos, te contesta que era así desde pequeño. Así pues, mientras que se siente responsable de lo «malo», no cree que tenga mérito alguno en los aspectos positivos de su hijo.

En general, la mayoría hemos intentado prepararnos para afrontar la vida en buenas condiciones. Por ejemplo, nos hemos pasado bastantes años estudiando antes de ponernos a trabajar, pero nos hemos preparado poco, o nada, para ejercer la profesión más difícil del mundo: ser padres. Con ese precedente, es normal que cuando nos toque ejercer nos sintamos inseguros y, en muchas ocasiones, la educación que intentamos transmitirles esté llena de ensayos y errores.

En otras publicaciones<sup>3</sup> hemos tratado este tema con la profundidad y la amplitud que el mismo merece, y siempre hemos mantenido que no es fácil educar a los hijos, pero que, por suerte, hay unos principios universales que nos pueden ayudar mucho.

El primer principio es que cada hijo es «único» y debemos tratarlo como tal, en función de su singularidad, para ayudarle a sacar lo mejor de sí mismo.

Otro principio que defendemos es que los niños necesitan pautas, normas, reglas, límites, hábitos... y no lo decimos para «anularlos», sino todo lo contrario; lo defendemos y argumentamos desde el convencimiento de que, gracias a este modelo educativo, el niño de hoy podrá ser un adulto auténticamente libre en ese difícil mañana que le espera.

A veces, en la educación de los hijos, equivocamos los conceptos y confundimos cariño con permisividad total y reglas o normas con intransigencia.

Esas premisas nos llevan a cometer errores que después nos resultan difíciles de corregir, pero, afortunadamente, sabemos que se pueden subsanar.

Otro hecho incontestable es que solo los buenos padres se plantean si están actuando bien con sus hijos, se preocupan por su desarrollo, se exigen al máximo y están pendientes de su evolución.

Cuando vemos a un padre preocupado, sabemos que nos hallamos ante un progenitor sensible y honesto, que trata de dar la mejor educación a sus hijos. Precisamente, son los padres de este tipo los que a veces se desmoronan y se culpabilizan, al creer que han cometido errores o fallos imperdonables.

Este fue el caso de Concha. Su relato nos ayudará a comprender cómo una buena persona puede llegar a culpabilizarse de una forma tan injusta.

---

#### **El caso de Concha**

#### **La tristeza de sentirse una mala madre**

---

Concha era una persona muy querida por todos los que la conocían. Estaba separada desde hacía siete años, su exmarido le había dicho un día que ya no la quería, que se sentía muy prisionero en casa y muy agobiado con los niños y, al día siguiente, se había trasladado a un apartamento que había alquilado dos meses antes y donde ya vivía su nueva pareja.

A pesar del golpe, Concha siempre había pensado que si el amor se terminaba, no tenía sentido resistirse y no asumirlo, por lo que lo afrontó, si bien con mucho dolor, también con mucha entereza; solo le preocupaba que los niños perdieran el contacto con su padre y crecieran sin esa figura tan importante; por ello, siempre dio las máximas facilidades a su ex para que los viese y se los llevase a su casa siempre que quisiera.

Cuando vino a consulta, su hijo mayor tenía 19 años, y la pequeña, Leticia, 16. Todo había ido bastante normal, hasta hacía cuatro meses, cuando su hija se «enamoró» de un chico muy conflictivo, que la había transformado y la estaba empujando a la destrucción.

Concha lo había intentado todo, pero veía que su hija cada vez estaba peor y se mostraba más agresiva y más violenta; de tal forma que, cada día que pasaba, la situación se volvía más insostenible.

Ella había sido siempre una madre muy responsable y preocupada por sus hijos, tanto que, incluso antes de que nacieran, ya había leído muchos libros sobre educación; posteriormente, a medida que iban cumpliendo años, se empapó de cómo era la psicología de los niños y de los adolescentes. Fue la lectura de uno de nuestros libros lo que la indujo a llamarnos y venir para consultarnos sobre cómo podía recuperar a su hija.

Un análisis exhaustivo del caso nos mostró que Leticia siempre había sido la niña mimada por toda la familia. Había sido bebé prematura (nació con 31 semanas de gestación), que había presentado algunos problemas de salud y de retraso psicomotor durante sus primeros años; problemas que habían requerido diversos cuidados especiales. El resultado final, como sucede en muchos de estos casos, es que su familia, sobre todo sus padres, la habían sobreprotegido.

Posteriormente, cuando su padre se marchó, la niña acusó notablemente la separación y pasó varios meses triste e insegura. Le costó mucho admitir a la nueva pareja de su padre; de hecho, nunca llegaron a congeniar bien; la niña se sentía rechazada por ella y, con cierta frecuencia, esta mujer se mostraba muy celosa del cariño que el padre sentía por su hija.

A medida que fue pasando el tiempo, las cosas se calmaron y la relación entre sus padres cada día fue mejor. Incluso emprendían alguna actividad los cuatro juntos, como celebrar la graduación de su hermano o asistir al cumpleaños de sus abuelos maternos. Es posible que Leticia albergara alguna esperanza de que su padre volviera a casa, pero, justo en esa etapa, se enteró de que la novia de su padre estaba siguiendo un tratamiento para quedarse embarazada; a partir de esa noticia, la niña se había negado a ir a casa de su padre los fines de semana alternos y había empezado a mostrar conductas de clara rebeldía.

A los pocos meses, de repente, Concha empezó a advertir comportamientos extraños en su hija: había pasado de la rebeldía de los últimos tiempos a la hostilidad y al rechazo total hacia cualquier norma de convivencia. No le importaban los estudios, había dejado a sus amigas de siempre, había empezado a pintarse y a vestirse de forma provocadora y su obsesión era quedar y salir todos los días con el que ella consideraba su novio.

Concha había intentado por todos los medios conseguir que su hija reaccionase — pasaba de la paciencia a la exigencia con ella—, pero sentía que la muchacha cada vez se alejaba más. Había ido al colegio y los profesores le dijeron que la niña se había transformado, que no la reconocían, que faltaba a muchas clases, que mentía constantemente y que todo parecía darle igual.

Llegó un momento que se sintió tan perdida que llamó a su exmarido y le explicó que estaba muy preocupada, que no se trataba un simple bache y de una rabieta, que la niña se les estaba escapando de las manos. Pero no obtuvo la respuesta que buscaba. El padre se sentía muy molesto con la actitud de su hija hacia él y hacia su pareja, y, más o

menos, le manifestó que la culpable era ella y que seguro que exageraba, que no sería para tanto.

Esa fue una de las primeras veces que Concha se sintió sin fuerzas; no comprendía la actitud de su ex. Entonces, le sugirió que llamase a su tutora, para que viese que en el colegio también estaban muy preocupados, pero no consiguió nada.

Después de darle muchas vueltas a la situación, le pidió a su hijo que por favor vigilase a su hermana, que tenía un presentimiento muy malo y que pensaba que ese supuesto novio era el responsable del cambio tan tremendo que Leticia había experimentado.

Su hermano —Alfonso— también estaba muy preocupado, pues no comprendía la conducta tan agresiva y provocadora de su hermana. Intentó enterarse de con quién salía Leticia, y a los pocos días se quedó impactado cuando la vio «morrearse» con «su chico». Hasta entonces ella había ocultado la identidad del muchacho, pero ese día Alfonso se enteró de que salía con un «pinta» muy conocido en el barrio, varios años mayor que ella, que se pasaba la vida trapicheando, presumiendo con su llamativa y estridente moto, que había abandonado los estudios hacía mucho tiempo y que parecía que estaba metido en ciertos oscuros asuntos que, aparentemente, le proporcionaban mucho dinero.

Ese día, su hermano fue adonde estaba Leticia y literalmente la arrancó de los brazos de su «novio», no sin antes oír todo tipo de insultos y amenazas por parte de ambos. Tomó la decisión de llamar a su padre, pedirle que fuera de inmediato a casa y comunicárselo a la vez a su madre y a él. Ese día se encendieron todas las alarmas.

A partir de ahí, es fácil imaginar la situación: el padre, de nuevo, al igual que había pasado cuando su ex le llamó alarmada, empezó a echar la culpa a Concha, a decirle que había consentido mucho a su hija, que se le había escapado de las manos... Pero no contaba con la reacción de Alfonso, y tuvo que escuchar cómo su hijo le llamaba irresponsable, le afeaba que no hubiera estado a la altura de las circunstancias, le decía que se había dejado llevar por esa pareja que desde el principio había odiado a su hermana y no había parado hasta conseguir que Leticia dejara de ir por su casa... Finalmente, le espetó que, si tan convencido estaba de que su madre lo hacía mal, que se llevase él a Leticia a su casa y solucionara la situación. El padre reaccionó con esa violencia típica de quien se siente acorralado y, dando un portazo, les dijo que no lo volviesen a llamar, que para él todo había terminado.

Ese día Concha, por segunda vez, se sintió muy pequeña, muy frágil y muy culpable; culpable de no haber sabido proteger a su hija, de no haberse dado cuenta antes, de ser una mala madre...

Estos casos siempre son muy alarmantes y producen un desgaste atroz en quienes los viven en primera persona. Nos costó mucho convencerla de que estaba equivocada, de que ella no había fallado, de que tampoco lo había hecho su hija, de que el problema es que se habían dado una serie de circunstancias y de situaciones que habían debilitado mucho a Leticia, pero que teníamos muchas bazas a favor.

En ese momento, Concha, muy sorprendida, preguntó:

—¿De verdad tenemos alguna baza a favor? Si es así, por favor, ¡dímelo!, porque yo no veo ningún punto de esperanza.

—Eso es porque estás muy preocupada y muy desbordada, y el cansancio te impide ver las cosas con objetividad —respondí, e inmediatamente añadí—: Concha, ¿tú crees que todo el mundo cuenta con un aliado tan incondicional como tu hijo? ¿Crees que no hay nada que haga reaccionar a Leticia? ¿Que no queda en ella un mínimo de sensibilidad? ¿Crees que su obsesión actual es más fuerte que vuestra determinación por sacarla de ese pozo en el que se encuentra? ¿Crees de verdad que no seréis capaces? ¿Crees que nosotros no nos hemos enfrentado a casos parecidos? ¿Crees que no tenemos ningún recurso que podamos aplicar? ¿Crees que un chico que se ha encaprichado con ella hace cuatro meses va a poder más que todo el cariño que vosotros sentís por Leticia? ¿Crees que él va a luchar más por ella que tú y tu hijo?

Finalmente, Concha levantó la mano y dijo:

—¡De acuerdo! ¡Tenemos muchas bazas a favor, pero, os lo ruego, preparadme para que esté a la altura que necesita mi hija y no tenga que arrepentirme el resto de mi vida!

Como ya podemos imaginarnos, en este tramo del «viaje» que íbamos haciendo conjuntamente, de nuevo trabajamos mucho para que Concha se liberase de su culpabilidad y se perdonase antes de empezar el «programa» que habíamos diseñado para recuperar a Leticia. Pero en este punto no podíamos perder ni una semana, así que, simultáneamente, entrenamos a Concha y a Alfonso para que llevasen a la práctica las orientaciones y las pautas precisas sobre cómo debían actuar los próximos días ante las provocaciones y las conductas agresivas de Leticia.

No podíamos dejar nada al azar. El primer objetivo fue que nuestra adolescente no se viese con su «novio», para ello, además de llevarla al colegio y recogerla todos los días, sin darle ninguna posibilidad de que pudiera «despistarse», le haríamos llegar a su «príncipe azul» el mensaje de que el jueguecito le podía salir muy caro y podía terminar con problemas serios con la policía, algo que él claramente no deseaba.

Hablamos con el colegio, y desde el principio se mostraron muy colaboradores, de tal forma que Leticia, una vez que entraba en el centro, no conseguía «escaparse» ni un solo día. La tutora habló con sus amigas de siempre, les explicó la situación y les dijo que, aunque ella las rechazara, no se apartaran de su lado, que controlasen sus movimientos y, sobre todo, que se mostrasen receptivas, porque pronto nuestra adolescente sentiría la necesidad de hablar con alguien, y en ese momento, ellas serían las destinadas a escucharla. Igualmente, les informamos de que era importante que Leticia no se comunicara con su «novio». La niña no tenía ya el móvil, pero intentaría conseguir que alguien de la clase o del centro se lo prestase, y ellas, de nuevo, ayudarían a su amiga para que no cometiese este error.

En casa, por supuesto, no tendría móvil, ni accedería al ordenador si su hermano o su madre no estaban presentes; en ningún caso podría salir sola y seguiría las normas que

cada semana su madre le comunicaría.

Por supuesto, sería iluso pensar que Leticia, de la noche a la mañana, se volviese obediente y estuviese dispuesta a colaborar; sabíamos que iba a oponer una resistencia numantina, y que trataría, por todos los medios, de manipularles y hacerles sentirse culpables, pero Concha y su hijo estaban perfectamente entrenados para responder a cada una de sus provocaciones, incluso de sus intentos de agresión, que también se producirían.

De la misma forma, le harían saber que habían acudido a un gabinete de psicología para preguntarnos cómo debían actuar ante la situación que estaban viviendo, y que nosotros les iríamos proporcionando, semana a semana, las pautas que debían seguir, en función de las conductas que ella presentara; le dirían también que no esperábamos que ella quisiera venir a vernos, pero que si en algún momento cambiaba de opinión, supiera que la podíamos ayudar.

En estos casos, sabemos que al comienzo esta comunicación provoca mucho rechazo, pero resultaba muy positivo que pensara que por mucho que intentase amedrentar, insultar y atemorizar a su madre y a su hermano, estos sabían bien cómo actuar, porque había una «panda» de psicólogos que les estaba asesorando y que eran los auténticos culpables de la nueva situación en que ella se encontraba.

Llega un momento en que los adolescentes, cuando se enteran de que sus padres están yendo a un psicólogo, piensan que no adelantarán nada peleándose y provocando a su familia, pues estos se sienten muy seguros, siguiendo las normas que les dictan los profesionales desde fuera.

Cuando Leticia se convenció de que en casa lo tenía todo perdido con su madre y con su hermano, para sorpresa de ambos, les dijo que quería ir a ver a esa psicóloga «repugnante» que le estaba arruinando la vida.

Cuando la niña acudió a consulta, vencida la resistencia y la hostilidad de las primeras sesiones, se dio cuenta de que toda su agresividad había surgido al considerarse desplazada por la posible llegada de un hermanastro. Después se había sentido muy perdida, con ganas de venganza, y había iniciado una serie de conductas muy provocadoras: con su padre —negándose a ir los fines de semana—; con su madre y con su hermano; en el colegio, con las amigas, con los chicos... Al final, estaba mal con todo el mundo, y solo quería seguir provocando y manifestar su infelicidad.

Como suele suceder en estos casos, cuesta que se desenganchen del «chulo» de turno que han conocido en esta fase de locura. Piensan que realmente ese chico las quiere de verdad y tratan de engañarnos para que las dejemos salir, con la promesa de que ya no les importa nada esa relación y solo quieren verle para terminar bien...

Una vez desactivada esa rabia tan inmensa que sentía, esa frustración a la que no sabía hacer frente, poco a poco Leticia, como les ocurre a la mayoría de los adolescentes que viven una situación tan explosiva, empezó a reaccionar y comenzó a mostrarse más cercana, a reconocer que su madre nunca le había fallado, que siempre había estado a su

lado, que había tenido una paciencia infinita con ella, que su hermano se había jugado el tipo el día que la arrancó de los brazos de su «novio» y que había que quererla mucho para enfrentarse después a ella como lo había hecho; que sus amigas también habían aguantado sus desplantes y sus comentarios porque la querían de verdad; que en el colegio se habían dejado la piel para ayudarla..., y que ella solo quería volver a ser la niña feliz que siempre había sido.

A lo largo del tratamiento, el padre por fin aceptó venir a consulta. Le vimos a solas, para que no le resultase violento encontrarse con Concha o con su hijo, después de la situación tan tensa que habían vivido cuando Alfonso les había comunicado a los dos con quién salía su hermana.

Le describimos el proceso que había seguido su hija y, aunque al principio se resistía a admitir que la causa principal había sido la posibilidad de tener un hermanastro y que ya no fuera el centro de atención para él, terminó asumiendo los hechos. Se dio cuenta de que había sido muy injusto con Concha y con su hijo, y muy inmaduro en la reacción con Leticia.

Nos confesó que tenía un problema importante con su pareja, pues ella se había radicalizado cada vez más y actualmente rechazaba a sus hijos, en especial a su hija. No sabía cómo hacer para que una parte no se sintiera mal con la otra.

Le dijimos que él no podía renunciar a sus hijos y que era una desgracia que ellos se quedaran sin padre; que, de momento, para quebrar la situación que se había creado, lo mejor era cambiar los escenarios. Es decir, no tenía que verlos forzosamente en su casa, con su pareja; podía reanudar la relación con sus hijos estableciendo otra dinámica distinta: podía quedar con ellos para comer juntos, para dar un paseo, para practicar alguna actividad deportiva o asistir a algún evento que les gustase a los tres... Las posibilidades eran infinitas, y no tenían que pasar por verse en su casa, con la tensión que su pareja creaba.

El padre se sintió muy aliviado al percatarse de que no tenía que elegir entre sus hijos y su pareja, y que nadie, incluida esta, podía exigirle que renunciara a las personas que eran importantes en su vida.

Un día, cuando ya había empezado de nuevo a ver a sus hijos, nos comentó que le gustaría pedir perdón a Concha, que se sentía muy mezquino por la reacción que había tenido cuando la situación de Leticia explotó, pero que le costaba mucho hacerlo, que le ayudásemos.

Nuestra respuesta le dejó muy sorprendido: «¿A estas alturas de tu vida, de verdad crees que necesitas intermediarios? ¿No eres consciente de que Concha te ha perdonado; de que ya has hecho lo que ella te pedía, que te acercaras a los chicos, que volvieras a asumir tu papel de padre, que se dieran cuenta de que les seguías queriendo? Concha está feliz al ver cómo ellos de nuevo sienten que han recuperado a su padre, pero es importante que te plantees qué perdón es más fácil: ¿el de ella o el tuyo propio?».

A la semana siguiente llamó por teléfono para darnos las gracias y para decirnos que se había dado cuenta de que el perdón más difícil era el suyo: había pedido disculpas a su hija, por no haber sabido responder a su dolor; a su hijo, por no haber asumido su papel de padre cuando se lo había pedido; a Concha, por haberla tratado tan injustamente, cuando ella siempre había reaccionado con generosidad hacia él y le había puesto las cosas tan fáciles con sus hijos... y estaba en el camino de pedirse perdón a sí mismo, pero le estaba costando mucho y había pensado que quizás necesitaba ayuda psicológica para cerrar bien esta herida. «¡Tú decides! —contesté—. Ya sabes dónde nos tienes».

Aún realizamos algunas sesiones más con Concha, pues el desgaste había sido tan tremendo que temía que algo pudiera fallar y, de nuevo, vivieran una situación tan dolorosa y tan dramática donde, por primera vez, se había sentido sin fuerza y sin recursos para afrontarla.

En la última sesión le pedí que anotara por qué era una gran madre; por qué, a pesar de lo que ella pensó, nunca les había fallado a sus hijos; por qué se había sentido culpable; por qué debía perdonarse y cómo iba a premiarse por los diecinueve años de madre excepcional que llevaba a sus espaldas.

A Concha le sorprendió mucho el hecho de que debiera premiarse: «¿Cómo me voy a premiar si esa es mi obligación?», comentó. Nuestra respuesta fue muy clara: «Así que tú te castigas si crees que fallas una vez en tu vida, pero en ningún momento te permites felicitarte y premiarte si llevas diecinueve años con matrícula de honor en tu faceta como madre. ¡Tienes un curioso sentido de la justicia y de la equidad!».

Al final, terminamos entre risas lo que unos meses atrás había empezado con un sufrimiento desgarrador por parte de nuestra protagonista.

Concha merecía que toda su familia volviera a sentirse bien, pero, por encima de todo, merecía librarse de una condena injusta y cruel: teníamos ante nosotros a una madre generosa, que había dudado, en un momento muy trágico, de su buen hacer como madre, y que con su esfuerzo, su valentía y su determinación se había ganado nuestro cariño y nuestra admiración.

Las buenas personas tienden a juzgarse con excesivo rigor y les cuesta perdonarse a sí mismas por aquello por lo que no dudarían un segundo en perdonar a los demás.

En este capítulo hemos hecho una larga incursión en los perdones más difíciles: cuando sentimos que hemos fallado a la persona que más nos ha querido; cuando nos hemos sentido inseguros y pequeños, incapaces de responder a las expectativas de los demás; cuando nos hemos dejado engañar y creíamos que habíamos perdido nuestra dignidad, y, finalmente, cuando pensamos que no lo habíamos hecho bien con nuestros hijos.

Son situaciones que requieren muchos análisis y muchas reflexiones. Los casos que hemos visto nos pueden ayudar a profundizar en las grandezas y en las miserias del ser humano. Igualmente, esas reflexiones nos ayudarán para recorrer el tramo siguiente de nuestro viaje: ¡cuánto nos cuesta perdonarnos en los momentos en que nos encontramos muy vulnerables!

#### CONVIENE RECORDAR QUE...

- Perdonarnos cuando creemos que hemos defraudado a quien amamos es difícil, pero es indispensable para vivir, y con apoyo terapéutico se puede conseguir.
- No estar a la altura requerida en momentos difíciles a veces es inevitable, pero las personas que nos aman de verdad nunca nos juzgarán mal.
- Al perdonarnos, recuperamos la autoestima y la seguridad perdida, de manera que dejan de condicionarnos negativamente las opiniones de los demás.
- Somos nosotros —y no los demás— los creadores tanto de nuestra felicidad como de nuestra insatisfacción.
- Aprender a neutralizar los sentimientos de culpa por haberse dejado engañar es necesario para aquellas personas sensibles que son más vulnerables ante el engaño y la manipulación. Es la mejor forma de perdonarse y recuperar la dignidad.
- Saber perdonarnos es condición sine qua non para liberarnos de la extorsión de quienes nos manipulan, que ven fortalecidas sus estrategias con los sentimientos de culpabilidad que nos debilitan.
- Perdonarnos cuando creemos que hemos fracasado con nuestros hijos es tan necesario como difícil.
- Juzgarse con excesiva dureza es muy habitual entre las buenas personas. Por ello les cuesta tanto perdonarse a sí mismas, mientras que les resulta fácil perdonar a los demás.

## Capítulo 4

### EL PERDÓN EN LOS MOMENTOS MÁS VULNERABLES

Hemos recorrido, aproximadamente, la mitad de nuestro camino. En esta nueva etapa, aprovechando parte del entrenamiento que ya tenemos, abordaremos el perdón en los momentos más vulnerables.

Hay personas que se plantean si el hecho de estar débiles nos hace más vulnerables, o si, por el contrario, es nuestra vulnerabilidad la que nos provoca debilidad.

Algo parecido ocurre con la enfermedad y la salud:

¿Enfermamos porque estamos débiles emocionalmente o es la enfermedad la que provoca nuestra vulnerabilidad emocional?

Sin duda, ambos factores son muy difíciles de aislar y, con frecuencia, pueden alternar su importancia y su protagonismo a lo largo de un mismo proceso; es decir, podemos empezar por encontrarnos un poco débiles y eso nos crea cierta vulnerabilidad y el sentirnos vulnerables acentúa aún más nuestra debilidad.

Lo cierto es que pocas situaciones nos pueden condicionar tanto como padecer una grave enfermedad.

## PERDONARNOS POR ENFERMAR

Con frecuencia, asociamos enfermedades graves a personas de edad avanzada. Sin embargo, este hecho ha cambiado sustancialmente, y hoy, quizás en gran medida por el ritmo de vida que llevamos, por los hábitos de la sociedad moderna, cada vez nos encontramos con más diagnósticos de enfermedades graves en jóvenes.

Este hecho ha cobrado tal dimensión que, por ejemplo, en la actualidad, el cáncer es la causa principal de muerte por enfermedad en la población de adolescentes y jóvenes. En el grupo de edad de adolescentes, jóvenes y adultos, solo los accidentes, los suicidios y los homicidios se cobran más vidas que el cáncer.

Sin duda, para la mayoría de la gente, recibir un diagnóstico de una enfermedad grave representa un *shock*, que en muchos casos se acompaña de una reacción de angustia y estrés que condiciona sus vidas. En este punto, muchos se pueden preguntar cómo influyen los factores psicológicos en la enfermedad.

Los estudios que se han realizado sobre la importancia que tiene el estado emocional del paciente, en la forma de afrontar los tratamientos de enfermedades graves, han sido determinantes. Cuanto más positiva era la actitud que el paciente tenía para salir adelante de su enfermedad, mejor era el pronóstico y los resultados alcanzados.

Es lógico pensar que una enfermedad grave despierte angustia, temor e incertidumbre. La persona afectada tiene miedo de cómo resultará el tratamiento: «¿Dará resultado? ¿Se complicará? ¿Seré capaz de resistirlo? ¿Me curaré definitivamente o viviré toda la vida con esta espada de Damocles encima?».

El enfermo se enfrenta a múltiples preguntas: «¿Qué debo hacer? ¿Cómo reaccionar? ¿Cómo se lo digo a mi familia, a mis hijos? ¿Tendré fuerza suficiente o me hundiré? ¿Será este el principio del fin? ¿Mi vida se terminó? ¿Ya solo me queda sufrir? ¿Merecerá la pena tanto esfuerzo, tanto dolor, tanto sufrimiento, tanto desgarró?».

En nuestra forma de aplicar la psicología siempre intentamos facilitar recursos a todos los afectados para que puedan luchar contra el sufrimiento inútil; para que consigan recuperar el control de sus vidas y pongan el cerebro y las emociones a su favor; para que afronten su día a día con más fuerza, con más optimismo, con más esperanza, con más alegría y con seguridad, y lo hacemos con la satisfacción de que

estamos poniendo en acción lo mejor de nosotros mismos en ese camino hacia la felicidad que todos merecemos.

Pero el trabajo no resulta sencillo si la persona, en medio de una enfermedad grave, aunque pueda parecer extraño, se culpabiliza a sí misma por haber enfermado.

Hay personas que se sienten responsables de su enfermedad, que piensan que estiraron demasiado la cuerda, que llevaban una vida desbordada de trabajo, de esfuerzo, de tensión, de preocupaciones... y que eso, tarde o temprano, se termina pagando. Creen que han fallado a su familia, a sus hijos, a su pareja..., a ellas mismas. Se sienten tan culpables y tan débiles que les cuesta un mundo perdonarse.

Este fue el caso de Paloma, una mujer con «brillo» propio que, de la noche a la mañana, sintió que había perdido el control de su vida y todo su mundo se tambaleó.

---

### **El caso de Paloma**

#### **Los estragos emocionales de una dura enfermedad**

---

Paloma tenía 37 años cuando le detectaron un cáncer de mama. Ella, su familia y su marido se «vinieron abajo»; ¡no se lo podían creer! Al principio pensaron que podría tratarse de un error, y después, cuando el diagnóstico se confirmó, se encontraron perdidos y sin rumbo; sin saber, además, cómo decírselo a sus dos hijas de 6 y 4 años.

Paloma era una gran profesional, muy reconocida en su trabajo. Llevaba una trayectoria de vértigo. Pronto fue una de las directivas más jóvenes de su empresa, pero también una de las personas que menos tiempo tenía para ella misma y su familia.

Sus jornadas eran interminables; se levantaba muy pronto y empezaba a trabajar antes de que las niñas se despertasen. Después, las ayudaba a prepararse para ir al colegio y, salvo que tuviera algún viaje, desayunaba siempre con ellas. Durante mucho tiempo, cuando volvía a casa, sus hijas ya estaban a punto de irse a la cama, por lo que Paloma pensó que no podía seguir así, sin apenas ver a las niñas. Entonces decidió que aún se levantaría antes para trabajar desde casa y que por las tardes intentaría estar de vuelta hacia las ocho para poder cenar al menos con las niñas y llevarlas a la cama. Posteriormente, volvería a coger el ordenador y se quedaría trabajando durante varias

horas. Por las tardes se ocupaban de las pequeñas la persona que tenían en casa y su marido, siempre que podía.

Después del diagnóstico, Paloma se sintió totalmente responsable de su enfermedad. Ella, que siempre había sido una mujer fuerte y valiente, se hundió al pensar que sus hijas se quedarían sin madre. Fue entonces cuando su marido y el equipo médico, de común acuerdo, le aconsejaron que recibiera ayuda psicológica.

Paloma tenía que enfrentarse a un tratamiento durísimo; en una semana la operarían para, en el mejor de los casos, extirparle una mama. Posteriormente, recibiría quimioterapia y radioterapia en una primera fase, y tratamiento hormonal durante cinco años.

Pero cuando acudió a nuestra consulta, lo que más dolor le causaba era que se sentía totalmente culpable de su enfermedad. Pensaba que todo eso se podía haber evitado de haber hecho caso a la gente que, como su marido y sus padres, le decían que su ritmo de vida era enloquecedor, que no había ser humano que lo pudiera soportar.

Nuestra protagonista, como ella misma nos dijo, se había convencido de que si quería desarrollar su carrera profesional, esa carrera para la que se había preparado durante toda su vida, no tenía más remedio que competir y demostrar que era la mejor a base de muchísimo esfuerzo, de echar muchas horas, de dejarse las pestañas en el trabajo, de estar siempre dispuesta a solucionar cualquier eventualidad que surgiera, cualquier emergencia que le pidiera su socio (trabajaba en una empresa de consultoría). Y como no quería renunciar a estar con sus hijas, había buscado al menos un tiempo mínimo todos los días, con lo cual, literalmente, había llegado al límite de su agotamiento, de su resistencia física y de su equilibrio emocional.

Ahora, a las puertas de una operación tan traumática, pensaba que todo eso se lo había ganado a pulso, que en su huida hacia adelante creyó que ella podía con todo, por eso su desconsuelo era tan grande, pues su sufrimiento iba en proporción a su sentido de la culpabilidad. «Afortunadamente —le dijimos a Paloma—, tenemos un “arma secreta”, un recurso con el que tú no cuentas, pero que será crucial en tu batalla por la vida».

Ella solo conocía la vertiente de la psicología que se aplica al campo de la empresa y del comportamiento humano. Había asistido a algunos cursos de liderazgo y de habilidades de dirección y siempre le había parecido una disciplina muy interesante. Lo que no sabía era que la psicología puede ser una excelente aliada en los tratamientos contra el cáncer, y que existe una especialidad, la psicooncología, que es la disciplina que aprovecha los conocimientos psicológicos para aplicarlos al campo de la oncología. Le comentamos que la psicooncología tiene dos vertientes fundamentales:

1. Identificar las consecuencias psicológicas que el cáncer y sus tratamientos tienen para el individuo y su familia, e intervenir sobre ellas, tanto en la fase de diagnóstico como en la de tratamiento, recidiva y cuidados paliativos o enfermedad terminal.

2. Determinar el papel que las variables psicológicas pueden desempeñar como agentes de influencia directa o indirecta en el cáncer, tanto en su aparición (etiología, factores de riesgo) como en su progresión (pronóstico de la enfermedad).

Llegados a este punto, necesitábamos que Paloma recuperara su energía y dejara de culpabilizarse para poderse perdonar. Solo perdonándose podría afrontar el duro tratamiento que le esperaba en las mejores condiciones.

En este sentido, y ante las dudas que nos había expuesto, le explicamos que la mayor parte de los autores consideran que la influencia de los factores psicológicos se manifiesta alterando la susceptibilidad del individuo a la enfermedad, no provocándola. Igualmente, aunque nos costó, Paloma por fin asumió que cuanto más positiva fuese su actitud para enfrentarse a la enfermedad, mejor sería el pronóstico y más efectivos los resultados alcanzados. Estaba claro que lo último que debía hacer era hundirse. Teníamos ante nosotros la gran oportunidad de trabajar esa actitud positiva y valiente que tanto la había caracterizado y ese coraje que nos ayudaría a conseguir el mejor pronóstico.

Pero cuesta mucho combatir la culpabilidad que siente una persona que ha decidido condenarse. Así pues, no tuvimos más remedio que actuar a contracorriente; en menos de una semana la operaban y en ese espacio de tiempo teníamos que conseguir un cambio importante en su estado de ánimo.

Aunque generalmente nuestros tratamientos tienen al principio una periodicidad semanal, en este caso vimos a Paloma cuatro veces en los siguientes seis días.

Por fin llegó un instante, el día anterior a su operación, en que nos dijo:

—¡De acuerdo! No tengo claro que de verdad no sea yo la responsable de lo que me pasa, pero entiendo que la única salida que tengo ahora mismo es luchar.

—Estupendo —contesté—. Pues vamos a poner tu cerebro a tu favor; de esa forma, afrontaremos esta prueba con el cien por cien de tu energía. ¿Preparada para vencer?

Aquí fue la primera vez que Paloma se permitió esbozar una sonrisa.

—Preparada y dispuesta —respondió.

Sin duda, los mejores terapeutas fueron sus hijas. El día antes de la operación, Paloma y su marido, en un ambiente muy relajado y distendido en casa, les dijeron que mamá estaba un poco malita, pero que los médicos sabían muy bien lo que tenían que hacer para curarla del todo; que tardarían bastante, pero que la gran ventaja iba a ser que mamá estaría mucho más tiempo en casa y ellas serían sus mejores «enfermeras», quienes más la ayudarían a no aburrirse mientras estuviera «pachucha».

Las niñas, al principio, preguntaron a su madre si le iban a hacer mucho daño, a lo que Paloma contestó que no, que los médicos eran buenos, pero que le habían dicho que lo suyo tardaba en curarse y que iba a ser un poco largo (era importante que, aunque no sabían exactamente lo que significaba «largo» en el sentido temporal, después, durante el

tratamiento, cuando viesan a su madre «mal», las tranquilizasen diciéndoles que ya sabían que el proceso iba a durar bastante tiempo).

Por supuesto, no dejamos que las niñas fuesen al hospital; no tenía sentido que viesan a su madre tan débil y en medio de tanta gente enferma. Muy pronto volvió a casa, y aunque las niñas se mostraron muy curiosas por ver qué había debajo de los vendajes que cubrían el pecho de su madre, obviamente, esa fue una imagen que nunca contemplaron.

Sabíamos que los estragos de la quimioterapia iban a ser muy palpables desde las primeras semanas, así que de nuevo preparamos a las niñas para que se tomaran con naturalidad la caída del cabello de su madre; de hecho, antes de ver las consecuencias reales, jugaron a cortárselo de raíz y dejaron la cabeza de su mamá «pelona», en medio de risas y miradas de asombro.

A la pequeña no le gustó mucho la imagen de su madre sin pelo, y le preguntó si le crecería rápido; entonces Paloma, con mucho sentido del humor, le explicó: «No te preocupes, no me va a pasar como al abuelo —que era muy calvo—; las mujeres no nos quedamos calvas, aunque tardará un poco en crecer el pelo; de todas formas, si quieres, como este es un juego entre nosotras, cuando salga a la calle me pongo un gorrito o una peluca como las muñecas».

De esa forma, aparentemente sencilla, solucionamos el asunto de la caída del pelo, que nos preocupaba por las niñas, pero también por Paloma, que siempre iba muy arreglada y para quien su aspecto personal era muy importante.

La vimos todas las semanas durante varios meses, hasta que comprobamos que evolucionaba muy bien y había recuperado su alegría y su esperanza. Las fuerzas físicas aún eran escasas, pero su coraje emocional fue fantástico.

Le dimos el «alta» cuando por fin un día, riéndose, esta vez con ganas, nos dijo: «Ya me he perdonado del todo; me ha costado, pero me he dado cuenta de que yo no era responsable de lo que no buscaba. No creo que me mereciera esta prueba tan terrible en mi vida, con las niñas tan pequeñas, pero sé que ahora soy más fuerte que hace unos meses; sé qué es lo verdaderamente importante en mi vida; tengo un marido, una hijas y una familia maravillosa y sé que no volveré a pagar una factura que me pueda costar la vida».

Paloma tuvo la ayuda incondicional de toda su familia: padres, hermano, cuñada y, muy especialmente, de su marido y sus hijas. Tuvo que adaptarse a los cambios en su imagen corporal, que para ella fue otro de los factores más duros de todo el proceso, pero, con momentos mejores y peores, supo plantarles cara y seguir avanzando.

No obstante, hubo momentos muy dramáticos, en especial cuando Paloma estaba en la peor fase de su enfermedad, cuando sus ojos estaban hundidos y sus mejillas y su tez tenían esa lividez y esa ausencia de vida que provoca la enfermedad. Fue muy duro para ella escuchar como su hija de 6 años le dijo un día: «Mamá, ¿es que ya nunca volverás a ser guapa? ¿Te vas a quedar siempre con los ojos tan hundidos y tan pequeñitos? ¿Por

qué estás siempre tan cansada? ¡Te has hecho muy mayor; hasta los abuelitos tienen más fuerza que tú!».

Pero aún fue más terrible otra ocasión en que Paloma estaba dormitando y, de repente, se despertó sobresaltada al escuchar los gritos de su hija pequeña, que lloraba desconsolada en brazos de su marido, quien en vano intentaba calmarla. Fue desgarrador oír llorar también a su marido cuando la niña le dijo que ya no le gustaba estar con su mamá, que no le gustaba cómo olía, que sudaba gotas muy gordas y que se asustaba, que le daba miedo verla. Cuando él le preguntó cómo podía asustarse de su mamá, la niña sentenció: «¡Ya no es mi mamá de antes! —y bajando mucho la voz, como en un susurro, continuó—: ¡Ahora es muy vieja, ya no canta, ni baila, ni juega con nosotras, ahora solo quiere dormir! ¡No me gusta esta mamá enferma!».

Paloma sintió tanta desesperación y tanta impotencia, al escuchar lo que decían sus hijas, que, presa de su extrema debilidad, en esas ocasiones tuvo la tentación de dejar de luchar. Llegó a pensar que sus hijas merecían otra madre, una madre «nueva», joven y guapa que pudiera jugar con ellas y las llenara de alegría, y no una como ella, que solo les suscitaba miedos y tristeza.

En esos momentos su marido se venía abajo. No podía ver cómo se hundía Paloma y cómo las niñas lo pasaban tan mal. Pero ahí los abuelos desempeñaron un papel clave, especialmente la abuela materna, que, esforzándose para hacer gala de un humor que no sentía y de una alegría que conseguía que emergiera y tapase el desconsuelo y el desgarramiento de una madre que presencia cómo su joven hija se «apaga», fue capaz de llevar ánimo y sonrisas a las niñas y, durante un tiempo, se convirtió en su compañera de juegos, en su confidente secreta y en su segunda madre.

En esas crisis, además de trabajar intensamente con Paloma, efectuamos una intervención intensa y estrecha con los miembros más cercanos de la familia, para que supieran cómo reaccionar en todo momento. Fueron unos colaboradores inmejorables y, como les decíamos en broma, constituyeron el «equipo invencible».

Llegó un momento en que el tiempo, por fin, comenzó a jugar a nuestro favor, y Paloma, aunque muy lentamente, poco a poco empezó a recuperar un mínimo de fuerzas, las suficientes para poder participar en algunos juegos con las niñas, y las necesarias para recuperar la ilusión de volver a ejercer como madre y como mujer. Fue capaz de no rendirse cuando estaba exhausta, de levantarse cuando no podía sostenerse en pie, de seguir luchando cuando respirar era un esfuerzo sobrehumano.

Nuestra protagonista consiguió vencer la enfermedad cuando se perdonó a sí misma; cuando comprendió que su ritmo de vida era una muerte acelerada y que trabajaba mucho, pero no vivía nada.

Es posible que algunos lectores se reconozcan en un caso como este porque a ellos les está pasando algo parecido o se pregunten qué pueden hacer cuando a alguien cercano le acaban de diagnosticar una enfermedad grave. La respuesta variará en función de cuáles sean las características de la persona afectada, y del tipo de relación y el grado de confianza que tengan con ella. De todas formas, el primer paso será tratar de ponernos en su lugar.

Pero ¡cuidado! Conviene distinguir perfectamente lo que queremos 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 diagnosticarle una enfermedad grave: ¿qué edad tiene? ¿Es 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? Tampoco será lo mismo si se trata de un primer diagnóstico o si cuando acuden a las revisiones periódicas de estos tratamientos, les comunican que de nuevo han surgido problemas.

Lo importante, como personas que estamos y nos sentimos cerca del afectado, es analizar cuál puede ser nuestra ayuda y nuestra aportación. Recordemos que, como decíamos al principio, cuando a alguien le diagnostican una enfermedad grave, se traza un antes y un después en su vida. Esa noticia es un auténtico *shock*, que con frecuencia la deja impactada y desorientada. Algunos enfermos reaccionan negando la realidad; 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 cual no quiere decir que luego puedan flaquear. Otros se hundirán con el diagnóstico o se quedarán tan bloqueados que sentirán que el problema les desborda y que no podrán superarlo.

¿Qué podemos hacer nosotros? Siendo los familiares o los amigos cercanos podemos hacer mucho, y si fuéramos las personas afectadas, todavía más; tendríamos que hacer todo lo que estuviera en nuestras manos, que es la forma de vivirlo con más positividad y con mejor pronóstico.

Por encima de todo, para los pacientes será fundamental su propio apoyo y el de las personas cercanas. Nuestro calor será insustituible, y nuestra comprensión, el mejor bálsamo que puedan tener.

Una persona a la que acaban de diagnosticarle una enfermedad grave necesita apoyo, fuerzas y esperanza, y, en gran medida, eso lo podemos proporcionar. Pero tendremos que ser especialmente hábiles y mostrar lo mejor de nuestra sensibilidad porque, en muchos casos, al impacto del padecimiento, puede unirse el sufrimiento de sentirse culpables.

Al principio, el afectado necesitará formular muchas preguntas en voz alta, manifestará sus inquietudes y sus miedos, incluso sus reproches y hasta su desesperación. Aquí es muy importante que nos demos y le demos la oportunidad de decir todo lo que sienta; por nada del mundo debemos cortar esas palabras o impedir que exprese sus temores; cuanto más salgan a la superficie, menos daño le harán y mejor podremos ayudarle. Recordemos que una persona se siente comprendida solo si se siente escuchada.

Si el enfermo o la enferma se halla en un proceso en el que todo lo ve negro y muy negativo, ¡calma!; no tengamos prisa porque 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 positivo. Solo cuando haya expresado una y otra vez todos sus temores, será cuando empezaremos a comentarle que, afortunadamente, todos sabemos que hoy día ha cambiado mucho el pronóstico que antes se tenía ante los tumores malignos u otras enfermedades graves. Pero si dice que en su caso no es así, de nuevo nos mostraremos pacientes y le preguntaremos por qué está tan seguro, qué información tiene que le hace mostrarse tan pesimista.

No se trata de que crea nuestros argumentos, pues en esos momentos está demasiado cerrado para poder admitirlos. Se trata 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.

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 que puede superar la enfermedad, o al menos le puede hacer frente, pondrá todas sus energías en la consecución de ese empeño. Lo peor es cuando «tira la toalla» y siente que nada merece la pena; entonces dejará de luchar y empezará a perder la batalla.

Los que estamos cerca, y conocemos cómo es el enfermo, podremos ayudarlo buscando de qué forma él o ella puede luchar y contribuir a que el pronóstico sea lo más positivo posible.

Nuestro conocimiento tiene que servirnos para que, juntamente con las pautas de tratamiento que establezcan los especialistas, encontremos la manera de que el enfermo se sienta parte activa e importante en esa lucha que está manteniendo. No hay nada peor que decirle: «¡Tú tranquilo —o tranquila—; no tienes que hacer nada especial; todo depende de cómo respondas al tratamiento!».

La persona afectada necesita tomar parte activa en su proceso. Es el principal protagonista y necesita sentir que puede hacer algo positivo para ayudar, tiene que creerse que, si sigue determinadas pautas, el proceso será más favorable. Debe percibir que si hace determinados ejercicios físicos o cuida de una forma muy clara su alimentación o consigue descansar bien..., está contribuyendo positivamente a su tratamiento.

Ahí estaremos nosotros para acompañarle en esos momentos, para animarle, para conseguir que se mantenga activo, positivo, ilusionado... Para lograr que salga de casa cuando no le apetezca, que coma un poquito cuando no tenga apetito, que se distraiga cuando esté hundido y sumergido en sus miedos.

Será crucial que estemos al lado de la persona enferma cuando se sienta atezado por la desesperación, para escucharla, para que note nuestro cariño en sus momentos bajos, nuestra cercanía en sus crisis, nuestro apoyo en los instantes más duros.

Recordemos que la persona enferma constantemente estará observando todo lo que ocurre a su alrededor, y, de forma muy especial, estará muy atenta a nuestras manifestaciones. En ningún momento debe percibir que nosotros damos la batalla por perdida, que la miramos 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.

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

Estas pautas fueron seguidas a las mil maravillas por todas las personas cercanas a Paloma; ellas fueron responsables de una parte importante de la evolución positiva de

nuestra protagonista, el resto, sin duda, fue mérito suyo. Una vez que SE PERDONÓ, luchó con todas sus fuerzas y con una determinación capaz de superar todos los contratiempos y momentos bajos que surgieron durante el tratamiento.

Como era una persona muy perseverante, cuando se sentía débil se imaginaba a sus hijas, una y otra vez, corriendo a besarla, acariciándole la cabeza, riendo con ella y diciéndole cuánto la querían; esa imagen fue su mejor bálsamo y su medicina más eficaz.

Paloma nos comentó, al final ya de su tratamiento, que le gustaría ayudar a todos aquellos que pudieran estar en una situación tan difícil como la que ella había vivido. Estas páginas quieren ser un testimonio de ayuda para todas aquellas personas que pudieran estar leyéndolas y que padezcan una enfermedad grave. Redacto las siguientes pautas en primera persona del plural, para que las lean sintiéndose protagonistas y se involucren al máximo en su recuperación.

- No sentirnos culpables por la enfermedad. Es lo primero y fundamental.
- Escucharnos y reclamar que nos escuchen una y mil veces lo que tengamos necesidad de decir.
- Mostrarnos cercanos y comprensivos con nosotros, con nuestros miedos y nuestro malestar.
- No minimizar el problema, pero sí sentirnos esperanzados ante el proceso que vamos a seguir.
- Intentar mantener una participación activa en la lucha contra la enfermedad.
- Entrenarnos para cortar nuestros pensamientos más negativos o pesimistas, esos pensamientos que nos llenan de desesperación y nos vacían de fuerzas.
- Proponernos actividades positivas que mantengan ocupada nuestra mente y nos proporcionen alegría y bienestar.
- Sentirnos optimistas y animados ante nuestra evolución.
- Buscar, por todos los medios, algún motivo que nos ayude a estar con buen ánimo y nos proporcione la motivación que necesitamos para seguir con nuestra lucha diaria.
- Valorar y ponderar nuestro esfuerzo.
- Animarnos constantemente para que el desgaste del proceso no nos hunda.
- Intentar recuperar la alegría y la sonrisa, así como mantener la esperanza.
- Reconocernos nuestro esfuerzo y la dignidad con la que estamos llevando la enfermedad.
- Perdonarnos una y mil veces cuando nos sintamos culpables de nuestra enfermedad o responsables del dolor que causamos a nuestro alrededor.

Recordad que la psicología puede seros de gran ayuda, pero seréis vosotros los que mejor podéis vencer vuestros miedos, vuestras inseguridades y vuestras incertidumbres. Sois vosotros quienes podéis recuperar el ánimo, la ilusión y la esperanza que os harán disfrutar de vuestra vida con una intensidad que nunca habíais experimentado. Intentad

ser vuestro mejor amigo y vuestro mejor regalo. El regalo que hará que vuestros ojos vuelvan a brillar y vuestro rostro se ilumine con una sonrisa de esperanza y de fe en el futuro.

El resto —cómo reaccionará la familia, cómo contárselo a vuestros hijos, a vuestra madre...— será sencillo cuando hayáis conseguido vivirlo bien; cuando vuestra mirada les transmita serenidad, confianza y dulzura; cuando vuestros corazones palpiten en sintonía; cuando vuestros besos estén llenos de alegría, de sentimiento y de vida.

Y todo eso, tal como hemos recalado varias veces aquí, será más fácil que lo consigáis si, previamente, os perdonáis y no os sentís responsables de vuestra enfermedad.

Paloma lo consiguió, y hoy su vida es diferente: ¡su vida es mucho mejor!

Por desgracia, no todos los casos acaban felizmente ni superan la enfermedad como Paloma. Algunos, después de una lucha extenuante, terminan muriendo. Por ello, no quiero dejar pasar este momento sin mostrar mi cercanía hacia esas personas que saben que están en el tramo final de sus vidas; hacia ellas y hacia sus familias, que van a sufrir un dolor tan desgarrador. A todos ellos quiero decirles que no sufran inútilmente, que no se sientan culpables por lo que ha pasado.

Ante una enfermedad grave, no nos castigemos; reservemos nuestras fuerzas para «respirar» y encontrar la paz y la tranquilidad que tanto buscamos.

A continuación, vamos a intentar afrontar otro perdón complicado, que también tiene lugar en momentos muy vulnerables: cómo perdonarnos cuando sentimos que hemos fracasado y nos hemos defraudado a nosotros mismos.

## PERDONARNOS POR HABER FRACASADO Y HABERNOS DEFRAUDADO A NOSOTROS MISMOS

Fracasar, fallar, equivocarnos... deberían ser conceptos que no tuvieran un impacto tan negativo en nuestro sistema de valoración, ya que, como decíamos al principio de este libro, somos seres humanos, y como tales podemos fallar y equivocarnos, lo que nos ocurrirá muchas veces a lo largo de nuestra vida, y eso no significará que seamos un desastre o que no valgamos nada.

Asimismo señalábamos que si analizásemos los grandes descubrimientos de la humanidad, veríamos que muchos de ellos han surgido gracias a un error previo por parte del investigador o merced a una premisa equivocada que, curiosamente, facilitó el camino a un gran hallazgo.

Solo falla el que lo intenta. El que no se arriesga difícilmente crea oportunidades de crecer y aprender.

Por eso, muchas empresas no desean contratar a personas que no hayan fracasado nunca; primero, porque no se lo creen y, segundo, porque piensan que son personas pasivas o inseguras, que nunca arriesgan y que, en consecuencia, han aprendido poco y no sabrán reaccionar adecuadamente ante los imprevistos o las situaciones de crisis.

Una persona segura es alguien que admite sus fallos, que intenta aprender de los mismos y que no se considera fracasada por haberse equivocado.

El gran error es pensar que el éxito —que casi siempre es temporal— es sinónimo de valía y que un fracaso significa derrota.

Pero hay mucha gente que hace juicios muy sesgados y se siente triunfadora si va bien, por ejemplo en el trabajo, y derrotada si ha tenido alguna contrariedad o han

surgido circunstancias y hechos que se escapan a su capacidad de control.

Este fue el caso de Paco, un buen profesional que no se perdonaba porque pensaba que había fracasado, que había fallado a su familia y que se sentía muy mal consigo mismo.

---

## **El caso de Paco**

### **Cuando no tener trabajo nos hace sentirnos miserables**

---

Paco tenía 54 años cuando, de la noche a la mañana, cerraron su empresa y se encontró en la calle.

Llevaba trabajando ininterrumpidamente desde los 18 años y, aunque sabía que la situación era complicada, no podía creer que, por primera vez en su vida, a su edad, él se viera, como tantos otros, gestionando los papeles del paro.

Paco se había pasado su vida haciendo jornadas de doce y catorce horas. Se consideraba muy bueno en su profesión; no tenía estudios universitarios, pero había alcanzado un puesto de cierta responsabilidad, y durante mucho tiempo se había sentido un triunfador.

El impacto que sufrió fue tan grande que durante las tres primeras semanas no fue capaz de reaccionar. Era como si estuviera viviendo una pesadilla.

Al cabo de dos meses, había decidido cobrar todo el paro de una vez para montar una empresa por su cuenta, y al año la había tenido que cerrar. El balance fueron pérdidas y facturas pendientes de pago.

Cuando vino a vernos a nuestra consulta, trece meses después del cierre, se sentía hundido, fracasado y decepcionado consigo mismo.

En su caso, Paco vino a instancias de su psiquiatra. Llevaba catorce meses tomando medicación de forma ininterrumpida, y por él habría seguido así toda la vida, pero su especialista había sido muy claro al advertirle que cuanto más tiempo pasara en esa inactividad en que se había instalado, peor pronóstico tendría.

El talón de Aquiles de Paco era su culpabilidad. Se sentía como un miserable que no había sido capaz de triunfar en su nueva actividad; ahora era incapaz de mirarse al espejo, pues solo veía la imagen de un hombre hundido y fracasado.

Nuestro protagonista no confiaba en la psicología. Decía que él lo que necesitaba era un trabajo, y como eso los psicólogos no se lo podíamos proporcionar, le parecía una pérdida de tiempo. Vino obligado, muy a regañadientes y sin ganas de colaborar.

El primer día su comportamiento fue más propio de un adolescente que de una persona de su edad. A la primera pregunta contestó de forma intempestiva y con bastantes dosis de agresividad. Al cabo de treinta minutos seguía hablando sin parar, en

un monólogo que denotaba su enfado con el mundo y con profesiones como los psicólogos, que, según él, vivíamos de las miserias de los demás.

Durante todo ese tiempo no hice nada por intentar responderle ni argumentarle, porque vi que no estaba en situación de escucharme, así que, pacientemente, esperé a que terminase su disertación y, cuando lo hizo, de forma muy tranquila, pero muy tajante, le dije:

—Entiendo y respeto su argumentación y su malestar, pero aquí creemos en la utilidad de lo que hacemos; aquí venimos a trabajar, a esforzarnos, a tratar de salir adelante y A LUCHAR con todas nuestras fuerzas y nuestra inteligencia, y como no está dispuesto a hacerlo, porque ya ha dicho que no cree en ello, no tiene sentido que continuemos: ¡no se preocupe, aquí no retenemos a nadie en contra de su voluntad! ¡No tiene que volver más!

Cuando terminé, la expresión de Paco era la que cabía esperar. Su cara reflejaba el desconcierto que sentía y, como no era capaz de articular palabra, hice ademán de levantarme de la silla, sabiendo que con ello provocaría su respuesta. En efecto, en cuanto observó mi gesto, me miró fijamente y me dijo:

—Pero... no salgo de mi asombro, ¡una psicóloga de su fama piensa que no puede hacer nada conmigo! No creí que se iba a rendir tan pronto.

Entonces dejé transcurrir unos segundos antes de contestar. Con ello sabía que su capacidad de atención se activaría al máximo. Luego, señalando lo que había escrito sobre su historia, le dije:

—Una psicóloga de mi experiencia sabe cuándo una persona tiene fuerza y coraje para salir adelante, como también sabe cuándo alguien ha decidido dejarse hundir, cuándo, ante el miedo a fracasar, opta por no intentarlo y decide engañarse a sí mismo, queriendo pensar que su caso es imposible y que no hay nada que hacer. Una pena —añadí a continuación—, porque con ese coraje que lleva dentro, utilizándolo a su favor y actuando con inteligencia emocional, sin duda podríamos conseguir que recuperase la esperanza y la confianza que ha perdido. Así, usted volvería a sentirse bien consigo mismo y, a partir de ahí, estaríamos en condiciones óptimas para encontrar la mejor solución a su situación.

—¿De verdad cree que en mi caso hay alguna solución? —preguntó Paco, a punto de llorar.

—No, no lo creo —contesté—; estoy absolutamente segura de que una persona luchadora, válida y competente como usted, en el momento en que se quite esa losa de culpabilidad que lleva encima, podrá conseguir el objetivo que tanto anhela.

Como es fácil de imaginar, mi primera respuesta había sido una «puesta en escena» para conseguir, precisamente, que Paco reaccionase y dejase de quemar sus energías en esa queja constante, que solo le llevaba a la inacción y la derrota.

Se podría pensar que fui demasiado dura con él, pero la experiencia nos enseña muy bien qué actitud debemos adoptar en los casos donde la persona, de cara a los demás,

solo pretende hacer ver que lo ha intentado, cuando, en realidad, se ha dado por vencido antes de empezar.

Con nuestro protagonista tuvimos que trabajar mucho para que eliminase las ideas y creencias irracionales que había esculpido a fuego en estos dos últimos años de supuestos fracasos. No paraba de pensar que había decepcionado a toda su familia, a sus amigos; que él ya no valía nada; que si había fracasado una vez, volvería a hacerlo siempre; que su idea de montar un negocio que nada tenía que ver con lo que había hecho toda la vida, y en el que se había gastado todo el dinero del paro, solo demostraba que había sido un necio y un irresponsable; que lo mejor que podía hacer era quedarse quieto y no fastidiarla más; que la gente de su edad ya no tenía ninguna salida profesional; que nunca encontraría un trabajo; nunca volvería a sentirse bien...

Paco había decidido dejar de luchar y «estarse quieto». A una persona tan activa y trabajadora como era él esa situación le quemaba la sangre, pero se sentía tan culpable, tan responsable, tan fracasado que no quería crearse expectativas falsas, ni hacer creer a su familia que habría una solución.

Nos costó varias sesiones hasta que conseguimos que saliera de su «caparazón», que empezara a razonar y lograrse ver la situación con objetividad.

Por fin, al cabo de un mes, nos dijo que se encontraba mucho mejor, que ya veía las cosas de otra manera y que estaba dispuesto a luchar; que podíamos comenzar ya mismo, pues quería recuperar el tiempo perdido.

—Estupendo —le contesté—, pero antes, si queremos tener éxito, ¿tienes que perdonarte!

—¡Me perdonaré cuando consiga salir de esta situación y supere mi fracaso! —contestó tajantemente.

—Bien —respondí—. Esa es una respuesta que denota miedo, y tú sabes que no es bueno acometer una situación difícil en un estado de debilidad. Yo apuesto por ti, y, si bien no te pido que tengas la confianza que yo tengo en ti, al menos elimina las barreras y pon tu inteligencia en marcha. Si lo haces, verás que tienes que perdonarte ya, sin más excusas, ni más retrasos.

Ese día, Paco terminó comprendiendo cómo su mente podía funcionar a su favor o en su contra. Lo vio claro y empezó a perdonarse. Al final, los ejemplos son muy gráficos, y, para vencer sus últimas resistencias, le dije:

—¿Cuándo has estado mejor en tu vida? ¿Cuándo te has sentido más triunfador? ¿Cuándo has tenido más éxito? ¿Cuándo estabas bien física y emocionalmente o cuando estabas enfermo y con la moral por los suelos?

La respuesta era obvia, por eso se dio cuenta de que si queríamos triunfar, teníamos que partir en las mejores condiciones, y para eso necesitaba perdonarse previamente.

A partir de ahí, analizamos en profundidad su vida profesional y personal, para que pudiera recuperar su confianza y su autoestima. Volvió a ser consciente de que había tenido muchos éxitos en su trayectoria y que seguía contando con una serie de

competencias y de habilidades que nos permitirían afrontar la nueva etapa en unas condiciones muy aceptables.

Le pedimos que elaborase un documento —y lo hizo muy bien— en el que plasmase sus reflexiones sobre todas las posibles alternativas que se podían plantear (trabajos, empresas, actividades...). Igualmente, Paco anotaría los nombres de todas las personas con las que podría contactar: antiguos compañeros, clientes, amigos... Posteriormente, con esos datos, decidiríamos la estrategia a seguir. Acto seguido, remodelamos su currículum, para hacerlo más atractivo, subrayando el valor añadido que podría aportar un profesional como él a muchas empresas. Luego, ensayamos cómo debía comportarse en las entrevistas de trabajo. En algún momento, nuestro protagonista podía parecer un poco prepotente, y lo que necesitábamos era que impactase al entrevistador, no que provocase cierto rechazo. Le costó admitir que a veces actuaba con cierta arrogancia, pero terminó aceptándolo.

El paso siguiente fue el más difícil. Desde su fracaso en el negocio que intentó montar, había roto cualquier relación con sus antiguos compañeros, amigos y clientes. No quería que nadie supiera de su batacazo; por eso, cuando le dijimos que había llegado el momento de recuperar su agenda de contactos para realizar las llamadas telefónicas que nos permitieran conseguir entrevistas de trabajo, se bloqueó y empezó a mostrar un amplio repertorio de excusas, ante la ansiedad que le generaba el hecho de tener que llamar a antiguos conocidos.

En este punto fue muy importante la intervención de su mujer, que era la persona clave de su vida; así que tuvimos una sesión conjunta con ambos. El objetivo era vencer la resistencia que mostraba Paco a comunicar su situación a las personas que nos podrían ayudar en su etapa actual. Él argumentaba que no quería forzar a la gente; no deseaba que le cogieran el teléfono por lástima y que después pensaran que era un pesado, un fracasado, que les molestaba con sus problemas, esos problemas que él se había buscado con su mala cabeza.

Aquí le preguntamos a su mujer si, al contrario de lo que manifestaba nuestro protagonista, no podía darse la situación contraria; es decir, si algunas personas que le apreciaban mucho no se sentirían mal cuando comprobasen que no les había llamado en esta situación. Fue un ejercicio muy revelador. Una a una, fuimos analizando las personas que teníamos en la lista de Paco y, en más del 70 por ciento de los casos, concluimos que se sentirían muy bien al poder echarle una mano.

Otro argumento que utilizamos para vencer esos miedos fue hacerle ver que en realidad él no pedía trabajo, sino que ofrecía experiencia y, como era una persona honesta, trabajadora y muy responsable, siempre haría quedar bien a los que hubieran intercedido por él.

Paco, en su deseo de no incordiar, no se había planteado que incluso podía hacer un favor a algún amigo que, al recomendarlo a una empresa que necesitase sus servicios, quedase bien gracias a ello.

Por otra parte, le preguntamos qué era más fuerte: ese extraño orgullo que le impedía llamar a los que le podían ayudar o el amor a su mujer y a su familia; esa familia que siempre le había apoyado y que en ningún momento le había recriminado que fracasase en el negocio donde se gastó todo el dinero del paro. Aquí Paco se emocionó mucho al percibir ese cariño incondicional de los suyos y se sintió con fuerzas suficientes para seguir la estrategia que podía llevarle a terminar con esta situación tan difícil de vivir para él y para las personas que le querían.

Además, él sabía que para alguien de su edad, el principal medio de volver a conseguir trabajo es apoyarse en las personas que le conocen. En su caso, los profesionales de su sector con los que se había relacionado serían su mejor carta de presentación. Ellos sabían que era bueno en lo suyo, por lo que, en general, no les costaría recomendarle para que le diesen una cita en sus empresas actuales, y le hablarían de él a sus amigos y conocidos. Al final, tal y como le habíamos comentado, Paco asumió que no pedía trabajo, sino que ofrecía experiencia, lealtad, compromiso y buen hacer profesional.

Tuvimos que hacer un breve alto en nuestro proceso, para trabajar en profundidad el control de su ansiedad y de sus miedos. Una vez conseguido esto, fundamentalmente con técnicas como la respiración diafragmática, la parada de pensamientos y las autoinstrucciones,<sup>4</sup> nos propusimos el «objetivo 100», que básicamente consistía en lograr que como mínimo cien personas estuvieran atentas a cualquier posibilidad que surgiera a su alrededor, o que ellos pudieran provocar de forma proactiva, para que Paco consiguiera entrevistas de trabajo.

Aunque parezca un objetivo muy ambicioso, una persona que ha trabajado durante más de treinta años se ha relacionado con muchos profesionales, ha hecho numerosos amigos y tiene en general muchos conocidos a los que les puede contar su caso y pedirles ayuda. Por otro lado, esas personas, a su vez, también conocen a otras que pueden sernos útiles para conseguir el objetivo final.

Paco hizo innumerables llamadas, rellamadas, visitas..., hasta que un día llegó la «entrevista de oro», que se produjo después de otras seis previas. Tras las primeras entrevistas, se sentía un poco desanimado, pero pronto entendió que eran parte del proceso, y que constituían grandes oportunidades y un excelente entrenamiento; un entrenamiento que tuvo su culminación el día en que le dijeron que había sido seleccionado.

Paco empezó con un trabajo de menos nivel que el que tenía cuando su empresa cerró, pero él sabía que eso no era importante, y que con el tiempo recuperaría su nivel anterior; lo vital era que por fin volvía a estar en activo, y que durante esa etapa tan difícil había madurado; había superado una crisis tremenda y ahora estaba mejor preparado para la vida.

Otro punto crucial fue que, en el transcurso de ese tiempo de transición, nuestro protagonista había recuperado a su familia; se había dado cuenta de lo que realmente era

importante en su vida. Ellos nunca le vieron como un fracasado, nunca sintieron que les hubiera fallado; muy al contrario, desde el primer momento supieron estar a su lado, le arroparon y le cuidaron con un mimo y un cariño que le había conmovido.

Por ello, su mujer, el primer día que salía para su nuevo trabajo le dijo: «Paco, por favor, no cometes el mismo error, no seas el último en salir de la empresa; no quiero verte llegar a casa agotado y de mal humor, no quiero volver a perderte otra vez, no lo resistiría».

A los seis meses de concluidas las sesiones con Paco, en esa llamada que siempre hacemos de supervisión para ver cómo sigue todo, nuestro amigo nos dijo:

—Estoy feliz, después de tanto tiempo he conseguido trabajar sin dejar de vivir; pregúntale a mi mujer, que aún no se lo cree. Ahora me doy cuenta de que tuvo que pasar aquello para que no tirase mi vida por la borda, para que aprendiera a disfrutar de mi familia, para que supiera lo que me querían y para aprender a perdonarme. «Enhorabuena, Paco, porque lo conseguiste».

Esta última frase la dijo riéndose con muchas ganas, pues sabía que ese había sido nuestro primer objetivo.

A continuación, y en el mismo tono de buen humor, me preguntó:

—María Jesús, ¿qué habrías hecho si en la primera sesión yo me hubiese levantado y me hubiese marchado, tal y como me decías, y no hubiese vuelto más?

—No había ningún riesgo —le contesté, riéndome—. Recuerda que te dije que aquí veníamos a trabajar, a esforzarnos, a tratar de salir adelante y A LUCHAR con todas nuestras fuerzas y nuestra inteligencia, eras demasiado orgulloso para marcharte y asumir que no eras valiente, ni inteligente, ni trabajador.

—¡Ah! —exclamó Paco—. Así que era eso. Ya sabía yo que me habías tendido una trampa.

—Una trampa, no —repliqué riendo—, pero necesitaba crear en ti un resorte que te hiciera reaccionar para que pusieras a tu favor toda la energía que estabas empleando al revés. ¡Enhorabuena a ti, Paco, y a tu familia: lo habéis conseguido y el mérito es vuestro!

Nuestro protagonista aprendió a perdonarse en un momento muy vulnerable de su vida, y lo hizo dejándose la piel en ello, empleándose como solo lo hacen los luchadores de fondo, las personas que siempre se han esforzado para superar las dificultades, que han creído que la mejor carta de presentación es el trabajo bien hecho. Pero Paco también aprendió que somos humanos, que como tales nos podemos equivocar y que hay muchas cosas que además no dependen de nosotros.

Nuestra vida es un equilibrio y nuestra energía es limitada; por ello, no debemos emplearla solo en un área, por muy importante que sea para nosotros. El trabajo es clave, pero también debemos serlo nosotros mismos, nuestra familia, nuestra salud, nuestros hábitos de vida, nuestros amigos, nuestras ilusiones... y nuestra felicidad.

Sin ese equilibrio, ¡estaríamos perdidos!, y cuando nos fallase el área donde, erróneamente, hubiéramos volcado casi todas nuestras energías, nuestra vida podría venirse abajo. Paco aprendió esa lección y supo reaccionar.

Vamos a terminar este capítulo con otra situación de suma vulnerabilidad y, con frecuencia, muy traumática.

## PERDONARNOS EN SITUACIONES DE EXTREMA PRESIÓN. CÓMO CONVIVIR CUANDO YA NO HAY AMOR, PERO AÚN NO SE HA PRODUCIDO LA SEPARACIÓN

A veces, como señalábamos en otro trabajo,<sup>5</sup> del amor al desamor solo hay un paso, el paso del tiempo.

Muchas personas pasan de estar enamoradas y sentir una felicidad y una complicidad maravillosas a sufrir una auténtica pesadilla al lado de quien, tiempo atrás, había sido el amor de su vida.

Los psicólogos constantemente somos testigos de situaciones extremas, donde una pareja que antes se adoraba, ahora parece desear el aniquilamiento del otro, en una especie de cruel batalla más propia de otras especies no humanas.

Algunas personas pueden pasar de un sentimiento de amor a un resentimiento cargado de odio y reproches o incluso de actitudes agresivas; y lo pueden hacer en poco tiempo, ante la sorpresa y el desconcierto de la pareja, de esa persona que aún les quiere y que no logra comprender lo que parece la pesadilla de su vida.

En esos momentos de extrema debilidad, cada uno puede reaccionar de forma muy diferente, en función de cómo sea su forma de ser, de su situación personal, familiar, profesional, social... y de las circunstancias que esté viviendo.

Hay una paradoja que se da con cierta frecuencia: el sentimiento de culpabilidad no lo experimenta tanto la persona que agrede como la que es agredida.

Hay personas que ante la reacción violenta del otro, en determinadas fases del proceso, cuando se sienten muy vulnerables, piensan que algo habrán hecho mal, que

alguna torpeza habrán cometido para que la pareja reaccione con tanta agresividad. Ese es un momento terrible, porque literalmente se hunden, dejan de luchar y no reaccionan, aunque sufran situaciones vejatorias.

Eso fue lo que experimentó Fátima, nuestra siguiente protagonista.

---

## El caso de Fátima

### Una mujer humillada por su marido

---

Fátima vino a vernos cuando estaba hundida, cuando era incapaz de analizar los hechos que estaba viviendo con un mínimo de objetividad, cuando, para desesperación de todos los que la querían, aún no había perdido la esperanza de recuperar el amor de su marido.

Teníamos ante nosotros a una persona muy agradable y muy generosa, pero insegura y muy dependiente emocionalmente.

Se había casado hacía ocho años, tenía dos hijos de 5 y 3 años y desde hacía seis meses su vida se había convertido en una auténtica pesadilla.

Su marido le había dicho que ya no la quería, que llevaba mucho tiempo con ella por lástima y por sus hijos, pero que cada día se daba cuenta de que era una mujer que no estaba «a su altura», que se avergonzaba de ella en público, que la relación había terminado y que quería separarse. Como Fátima no parecía reaccionar debido al estado de *shock* en que se encontraba, su pareja pasó de la disertación a la agresión verbal, al aniquilamiento anímico de nuestra protagonista.

Como en tantos casos, fue su familia la que convenció a Fátima de que necesitaba ayuda psicológica. Ella se sentía muy vulnerable, por lo que rápidamente accedió a venir a consulta.

El primer día vimos a una mujer de 37 años, hundida, con un dolor inmenso, muy desgarrador, y con un fuerte sentimiento de culpabilidad que le provocaba una ansiedad constante y le impedía incluso respirar con normalidad. Nos confesó de inmediato que, a pesar de que todos la aconsejaban que no luchase más, que se separase cuanto antes, ella quería ver por qué su marido se comportaba con tanto odio, y si aún había alguna posibilidad de que él pudiera recapacitar. La razón fundamental, según esgrimía, eran sus hijos. Ella podía soportar los insultos y los reproches de su pareja —a decir verdad, llevaba varios años escuchándolos—, pero lo que le resultaba insufrible era pensar que sus hijos crecerían sin la presencia y el apoyo de su padre, pues estaba convencida de que, en cuanto se separasen, él se desentendería de ellos, tanto en lo afectivo como en el aspecto económico.

En cuanto profundizamos en el análisis del caso, vimos que Fátima se había casado subyugada por Alfonso —su marido— y sus suegros. Ella era una persona que

pertenecía a un medio social más bajo que su familia política; en realidad, nunca se había sentido demasiado querida por su marido, además, en el momento en que Alfonso empezó a interesarse por ella, nuestra protagonista salía con un amigo de él y se sentía muy bien con la relación que tenía con aquel chico, que no paraba de decirle cada día lo que la quería. Los tres trabajaban en la misma empresa, Fátima era la secretaria del director general, que la valoraba mucho, y los dos amigos eran dos de los gerentes con más proyección de la compañía. Ella era una joven muy guapa físicamente, muy dulce y agradable de trato, que tenía mucho éxito entre el público masculino. Por otro lado, y ella era consciente de eso, muchos revoloteaban a su alrededor, pues consideraban que tenía gran influencia sobre el jefe.

Casi sin darse cuenta, Alfonso cada vez adquirió más protagonismo en su vida y Fátima se fue dejando llevar por él. Este, hábilmente, se las ingenió para que le acompañase un día a comer con sus padres, que eran encantadores y tenían una casa enorme, decorada con mucho gusto, en uno de los mejores barrios de la ciudad. A los padres Fátima les pareció la chica ideal para su hijo y pronto se lo hicieron saber. Sus futuros suegros, a los dos meses de conocerla, la invitaron un fin de semana a su casa de vacaciones, situada en la mejor zona de la costa. De allí, nuestra protagonista, sin apenas intervención por su parte, volvió con la boda decidida y planificada.

Nunca sintió que Alfonso la adorase, pero creyó que era su forma de ser, pues no era un hombre tierno, ni especialmente afectivo. Los tres primeros años de matrimonio, antes de tener a su hija mayor, fueron aceptables; salían con frecuencia, quedaban con amigos, y Fátima, que era muy cariñosa y muy agradable, no le pedía mucho más a la vida. La relación empezó a deteriorarse cuando nació la niña, Alfonso tenía poca paciencia y le molestaba enormemente que su hija llorase por las noches, o que reclamase la atención de su madre en cuanto llegaba a casa. Pronto empezó a reprochar a Fátima que tenía menos tiempo para él, que era demasiado blanda con la niña..., y al mes del parto ya le dijo que le gustaba poco físicamente, porque aún no había perdido todos los kilos que había cogido durante el embarazo.

Fue una época difícil y dolorosa para nuestra protagonista; no obstante, para ella, el punto de inflexión en su matrimonio fue cuando su marido se cambió de empresa, lo que ocurrió tres meses antes del nacimiento del hijo pequeño. Aunque Alfonso quería un hijo, cuando nació no pareció sentirse especialmente entusiasmado. Fátima pensó que, al igual que le había pasado con la niña, a él no le gustaban los niños cuando eran bebés, pues no sabía qué hacer con ellos, pero esperaba que cambiase y que se mostrase más interesado cuando el niño empezase a hablar y hacer gracias.

La realidad fue mucho más dura. Coincidiendo con el cambio de empresa, Alfonso dejó de querer salir con los amigos de siempre. Decía que ahora tenía que velar por su futuro, y para ello debía «trabajarse» a sus nuevos compañeros y a sus actuales jefes.

El resumen es que Fátima y sus hijos pasaron a ser algo secundario en la vida de Alfonso. Cada vez tenía menos interés por llegar a casa antes de que los niños estuvieran

dormidos y, desde hacía tiempo, los viajes de trabajo se habían incrementado, y algunos se prolongaban, extrañamente, durante el fin de semana.

Nuestra protagonista asumió que su marido estaba en la crisis de los 40 y que tarde o temprano se le terminaría pasando; pero, lejos de ser así, cada día la convivencia se hacía más difícil y él parecía buscar cualquier disculpa para discutir y marcharse a dormir a otra habitación o desaparecer de casa los días de fiesta. Finalmente, seis meses atrás, su marido le había dicho que no la quería ni la volvería a querer nunca.

Le pedimos a Fátima que escribiese, mediante los registros que facilitamos para estos casos, todas las situaciones que se produjeran a lo largo de la siguiente semana, sobre las situaciones conflictivas: qué pasaba, dónde estaban, qué hacía Alfonso, cómo reaccionaba ella, qué volvía a hacer Alfonso, si los niños en algún momento intervenían...

Los registros fueron muy reveladores. Su marido no paraba de discutir en cuanto llegaba a casa, pero lo peor de todo es que lo hacía sin ningún tipo de límite: le daba igual que los niños estuviesen delante, no se frenaba ante nada y había empezado una batalla muy cruel, donde constantemente intentaba que Fátima se debilitase. No paraba de decirle que físicamente estaba hecha una ruina, que había envejecido mucho, que daba asco verla...; aprovechaba cualquier ocasión para recriminarle que sus padres eran unos incultos, que ella intelectualmente era muy limitada y que no quería que le acompañase a sus actos «sociales», porque se avergonzaba de ella en público.

Fátima, aunque estaba muy hundida, trataba de que él razonase y le decía que, a pesar de todo, ella le seguía queriendo y que pensara en los niños, que no se merecían crecer sin un padre a su lado. Al final, casi siempre él terminaba dando un portazo y diciéndole que ¡no se amparase en los niños, que ella lo que quería era vivir a su costa y que eso se había terminado!

Cuando analizamos esos registros, uno por uno, con Fátima, comprendió que era absurdo pretender negar la realidad, que su marido, efectivamente, no la quería, que tampoco estaba preocupado por sus hijos y que lo mejor para los niños era que ella se recuperase y volviese a ser la madre afectiva, cariñosa y alegre que siempre había sido.

Esto último se hizo especialmente evidente cuando, en uno de los registros que Fátima había rellenado, vimos que la situación que habían vivido los niños era límite. El padre, como casi siempre, estaba chillando e insultando a su mujer, que no podía más y le suplicaba que parase; en ese momento, el niño pequeño había empezado a chillar y llorar de forma inconsolable; su hermanita mayor trataba de calmarlo, pero como no paraba de chillar, el padre se acercó y, gritando, hizo ademán de darle una bofetada, con lo que solo consiguió que el niño aún chillase más y que su hermana rompiese a llorar con un hipo incesante.

Lo que había sucedido a continuación nos mostraba el estado de pánico que tenían los niños. Alfonso, como casi siempre en estas situaciones, había cogido ropa para el día

siguiente y, dando un portazo, les dijo que se marchaba, que no había quien aguantase en aquella casa, con una mujer que estaba loca y unos niños chillones y malcriados.

A continuación, la niña, que no paraba de llorar, empezó a gritar a su madre y le dijo que papá era malo, que les quería pegar y que ella dejaba que fuese malo. Fátima intentó calmar a los niños y explicarles que papá nunca les iba a pegar, pero su hija replicó que no fuese mentirosa, que ella sabía que era malo, que ellos veían cómo chillaba y cómo insultaba, y que ellos eran pequeños y no podían defenderse, pero ella era mayor y no les quería, porque si les quisiera no dejaría que papá chillase así. Después de unos minutos terribles, donde los tres lloraban sin poderse consolar unos a otros, su hija, con un llanto aún incontenible, le dijo: «Mamá, tú eres buena, pero no eres fuerte y nosotros tenemos mucho miedo, ¿qué vamos a hacer?».

Ese fue el momento en que Fátima se había quedado bloqueada, sin saber qué responder a sus hijos. Esa pregunta le hizo comprender que tenía que cambiar por completo su actitud. Cuando analizamos lo sucedido, vimos que su desgarró y su dolor eran infinitos: era consciente de que les estaba fallando a sus hijos, que estos vivían atemorizados, que estaban muy asustados y que no entendían cómo su mamá no les protegía. Los niños estaban sufriendo lo indecible para su edad, pero lo que más les desconcertaba y les dolía era ver que su madre no era fuerte, que no reaccionaba y no sabía parar a su papá.

Ese día decidió que ¡se había terminado!, que sus hijos no merecían ese maltrato y que ella tenía que acabar con tanto sufrimiento, tanto dolor, tanto miedo y tanta humillación.

Nos costó mucho que Fátima no perdiese el control emocional en las situaciones tan dramáticas que Alfonso generaba. Pero aprendió cómo tenía que reaccionar ante las provocaciones de su marido; comprendió que no tenía que responder a ellas cuando él quería, supo cómo debía actuar para no dejarse manipular y no permitir ni una vejación más, ni un chillido o reprimenda a los niños... Después de esto, lo más duro fue conseguir que ella se perdonase y que se levantase en las caídas y crisis que aún tuvo.

Aunque Fátima no era responsable de la conducta de su marido, del camino que él había emprendido, ni de la decisión que había tomado, la realidad es que se sentía culpable ante sus hijos. Culpable de haber permitido que ellos viviesen situaciones dramáticas; culpable de no haber podido salvar su matrimonio; culpable de no haber estado a la altura de Alfonso y de que este se avergonzase de ella; culpable, en definitiva, de haber fracasado en su vida, y de que, a pesar de todos sus esfuerzos, sus hijos crecieran sin padre.

Tuvimos que trabajar mucho con sus pensamientos de culpabilidad, que martilleaban su mente, que la hacían ser tan vulnerable y que provocaban en ella emociones tan dolorosas y desgarradoras. Fátima estaba muy débil y, por eso, a pesar de comprender que tenía que reaccionar, había momentos en que se venía abajo y sus energías se agotaban.

Le costó asumir que el problema no era ella, que siempre había sido una buena compañera y una madre maravillosa, que la raíz de todo era la decisión de Alfonso de querer vivir otra vida, que seguramente él tenía alguna relación oculta desde hacía tiempo..., pero que lo peor de todo era que, para él, ella se había convertido en su principal enemiga y que sus hijos no se merecían tener una madre «equivocada».

Afortunadamente, después de cada «bajón», Fátima volvía a levantarse y a luchar, y en uno de esos momentos de reacción, nos manifestó con mucha vehemencia:

—¡Así que mis hijos no se merecen tener una madre equivocada! ¿Es una equivocación que yo haya luchado para que ellos tengan un padre, para que crezcan en una familia unida, para que no tengan que renunciar a una formación y a unos colegios que les permitan tener un futuro digno?

—No, Fátima —contesté—. Esos son sentimientos muy nobles por tu parte; la equivocación ha sido pensar en una realidad que no existe desde hace años: vosotros no sois una familia unida, los niños hace mucho tiempo que crecen sin padre, y lo único que conocen de él son sus chillidos, sus insultos y la agresividad con que trata a su madre. Para los niños tú eres su fuente de seguridad y de afecto, quien les proporciona cariño y ternura, y lo que les rompe por la mitad, lo que les llena de inseguridad es verte tan vulnerable, sentirte tan débil, contemplar cómo te dejas vejar por su padre, cómo no reaccionas y consientes sus humillaciones, cómo no les defiendes a ellos.

Fátima no paraba de llorar, y cuando recuperó la respiración, dijo:

—¿Cómo que no defiendes a mis hijos, cuando me he dejado la vida por ellos, cuando me he dejado humillar cada día, cuando he tragado lo imposible para que ellos estuvieran bien? Tú siempre me has dicho que valgo mucho, que soy una excelente persona y una gran madre... ¿de verdad crees que no les defiendes?

En ese momento, nuestra protagonista se desmoronó, pero como psicóloga sabía que estábamos a punto de que reaccionase de una forma definitiva, de que por fin asumiese la realidad y luchase por superarla. En esos difíciles momentos sonreí, y cogiéndole la mano, con toda la cercanía y ternura que te provoca una persona tan íntegra como ella, le dije:

—Fátima, defenderlos ahora es alejarles de esas disputas, impedir que tengan esas vivencias; defenderlos es aceptar la realidad y dejar que su padre se marche y no les perturbe más, que cuando le vean no estés presente y no contemplen cómo humilla a su madre. Defenderlos bien es defender sus derechos como hijos, que su padre contribuya a costear sus estudios actuales y futuros, pero, por encima de todo, defenderlos es que a ti, que eres insustituible y vital para ellos, te vean bien, que les transmitas la paz que ahora no sientes y que ellos tanto necesitan, que vuelvas a sonreír, que te vean feliz. Esa es la mejor forma de defenderles, y eso puedes hacerlo tú; para ello no dependes de Alfonso. Y te aseguro que ¡lo puedes conseguir! ¡Tú eres una gran madre! Y lo harás de maravilla en cuanto te lo propongas, en cuanto te sientas fuerte y, sobre todo, en cuanto te perdones y te quieras.

Aún tuvimos que trabajar con ese sentimiento de culpa que tenía Fátima. Pensaba que les había fallado a sus hijos y que no había estado a la altura de las circunstancias.

Finalmente, comprendió que ella y Alfonso eran muy diferentes, y que sus hijos estarían mejor viéndoles tranquilos, y a cada uno de ellos por separado, en lugar de contemplar esa batalla campal en que se había convertido su vida en común.

Por otra parte, Fátima se tranquilizó mucho cuando le dijimos que, para los niños, ante una situación como la que estaban viviendo, lo mejor y lo más saludable es que la separación de su padres fuese rápida y les cogiera siendo pequeños, pues los mecanismos de defensa de los niños a esas edades son muy grandes, y si a ella la veían bien, que era su principal punto de referencia y de equilibrio, ellos se adaptarían rápidamente a su nueva situación y en poco tiempo casi no recordarían la etapa anterior; esa etapa de horror en la que sus padres vivían en la misma casa.

Alfonso se quedó muy sorprendido con el cambio de actitud que vio en Fátima, y no salía de su asombro el día que nuestra protagonista le dijo que tenía razón, que lo mejor era terminar con esta situación cuanto antes, que se podía ir de casa en cuanto quisiera, que esa semana ella misma pondría la demanda de separación. Pero aún se quedó más sorprendido cuando vio que ya no caía en sus provocaciones, que le daba igual lo que él dijera, que de nuevo se la veía con buen humor, que jugaba mucho con los niños, que ya no lloraba, que había pasado página.

Alfonso estaba tan desconcertado que pensó que ese cambio quizás pudiera deberse a que Fátima estuviese saliendo con otro hombre, así que un día intentó provocarla diciéndole: «Ya sé que estás saliendo con otro, no sabes estar sin un hombre que te regale el oído, pero no te engañes, el tío que esté saliendo contigo no lo hace porque tú le gustes, lo hace porque quiere aprovecharse de mi trabajo y mi dinero». La respuesta que obtuvo por parte de Fátima fue muy concluyente: le miró, con esa mirada que dirigimos a alguien que no tiene remedio, que está tan equivocado y tan «cerrado» en sí mismo que no merece la pena que le contestemos; esa mirada que lo dice todo, sin pronunciar palabra. Le miró unos instantes y después se fue a ver a los niños, que ya estaban acostados, y que esperaban impacientes el cuento de todas las noches.

Y esa noche, para gran sorpresa de nuestra protagonista, Alfonso quiso tener relaciones sexuales. Pero se encontró con una Fátima fuerte, una Fátima que había vuelto a quererse y a la que aquella proposición, lejos de halagarla —como habría sucedido meses atrás—, le pareció denigrante y humillante. Esa noche ella le dijo que jamás volvería a tener relaciones con él, pues había demostrado que no la quería ni a ella ni a los niños y que les había infligido el mayor dolor de sus vidas: «Quizá tú puedas tener relaciones únicamente por sentir placer o demostrarte tu poder, pero yo necesito querer a la persona con la que hago el amor y, aunque tardé en comprenderlo, hace tiempo que mi amor por ti se terminó».

A los pocos días, Alfonso abandonó el domicilio conyugal, y dijo que ya le comunicaría el juez cuándo tenía que ver a los niños —como si fuese una obligación—.

Fátima, por fin, respiró tranquila y, lejos de lo que ella había pensado durante tanto tiempo, se sintió liberada.

Los niños en pocos días estaban desconocidos. Se habían alegrado y habían experimentado un gran alivio cuando su madre les comunicó que papá se había ido a otra casa, que ya no viviría con ellos, que algunos días se los llevaría un ratito para estar con los dos, pero que estuviesen tranquilos, que en la casa ya no habría más chillidos, ni más insultos...; que de nuevo sería la «casa de la felicidad».

A partir de esa conversación, no habían vuelto a preguntar por su padre y mostraban una alegría y una felicidad que era la mejor recompensa y el regalo más preciado para Fátima. Pronto se dio cuenta de que era verdad lo que habíamos comentado, que los niños reaccionarían de maravilla cuando su padre se fuese y que pronto se olvidarían de la pesadilla de los últimos meses.

No habían pasado dos semanas de la marcha cuando la llamaron sus suegros y le preguntaron si podían ir a ver a sus nietos. Nuestra protagonista, sin dudarle un instante, y en tono cariñoso, les dijo que ¡por supuesto!, que los pequeños y ella estarían encantados de verles.

A partir de ahí, los niños aunque casi no veían a un padre que hacía mucho tiempo que habían perdido, recuperaron a unos abuelos que estaban encantados con sus nietos y con la que, para ellos, seguiría siendo siempre su nuera. Fueron ellos quienes confirmaron lo que era fácil deducir: que Alfonso salía desde hacía tiempo con una compañera del trabajo, que habían discutido con él porque les parecía que su agresividad con Fátima y su falta de interés con los niños no tenían justificación. Y además le aseguraron que nunca les faltaría nada a sus nietos, y que, como no se fiaban de su hijo, se encargarían personalmente de todos los gastos de su formación, y lo harían hasta que terminasen sus estudios.

Fátima sabía que lo decían de verdad, y se lo agradeció muchísimo, aunque en esos momentos era consciente de que sus hijos, teniéndola a ella, tenían lo fundamental. Serían unos niños que crecerían en una atmósfera sana, en un ambiente feliz, con una madre que siempre estaría a su lado, que había aprendido a perdonarse y a quererse a sí misma y, con ello, como ella decía, «se había convertido en una persona con licencia para ser feliz».

Han transcurrido cuatro años desde aquella situación, y hoy Fátima es una persona segura de sí misma, con la autoestima alta, que aprendió a perdonarse y que lo hace con facilidad cuando piensa que ha podido fallar en algo. Hoy es muy consciente de que todos somos humanos y que, además, los errores nos sirven para aprender.

Curiosamente y, como siempre decimos, no por casualidad, Alfonso quiso volver con su exmujer hace un año, cuando terminó la relación con la compañera de trabajo con la que se había ido a vivir al marcharse de casa, pero nuestra protagonista no lo dudó ni un momento, y le dijo que ya le había comentado hacía tres años que no le quería, y que con el tiempo se había alegrado de aquel final, que ambos NO eran compatibles, y que

nunca volvería a admitir la relación que tuvieron, que había aprendido a quererse y jamás nadie la humillaría como él lo había hecho.

Cuando Alfonso intentó decirle que era una egoísta, que no pensaba en los niños, que seguro que estos se alegrarían de estar todos juntos, Fátima le dijo: «Los niños están muy bien, ven a su madre feliz, disfrutan de una tranquilidad que nunca tuvieron cuando tú vivías con nosotros y por nada del mundo permitiría que volvieres a vivir el infierno en que se había convertido nuestra convivencia».

Cuando el amor ha terminado en un miembro de la pareja, no podemos forzar unos sentimientos que ya no existen.

En esos momentos, lo mejor que podemos hacer es analizar los hechos y aprender de los errores, si es que los hubo; perdonarnos si aún nos culpabilizamos por algo y querernos cuando emocionalmente nos sentimos vulnerables.

Y esto es lo que Fátima comprendió.

En este capítulo hemos visto la necesidad de perdonarnos en momentos trágicos: perdonarnos cuando nos sentimos culpables por enfermar; cuando pensamos que hemos fracasado y cuando afrontamos la convivencia en medio del desamor.

En la próxima etapa de nuestro particular viaje, cambiaremos de tercio y analizaremos qué ocurre cuando son los demás los que no nos perdonan, los que piensan que pueden convertirse en nuestros jueces y se dejan llevar por sentimientos tan poco nobles como la envidia, los celos o el resentimiento.

#### CONVIENE RECORDAR QUE...

- Al contraer una dolencia grave, algunas personas se sienten culpables porque creen que al enfermar les han fallado a sus seres queridos. Entonces, les cuesta mucho perdonarse, pero deben hacerlo porque ello les dará la fuerza necesaria para salir adelante.
- Perdonarnos nos permite, en muchos casos, posicionarnos mentalmente para enfrentarnos a la enfermedad y nos ayuda a vencerla.
- Perdonarse —entre otros factores, como la comprensión y el apoyo del entorno— le permitirá al enfermo obtener las energías necesarias para desempeñar un papel activo en el proceso terapéutico, no abandonarse y presentar batalla contra la enfermedad.
- No perdonarse porque alguien se crea que ha fracasado en el aspecto profesional o en el ámbito familiar no es justificable; hay que perdonarse para levantarse y recuperar lo perdido.

- Conceder la máxima importancia no solo al trabajo, sino a nosotros mismos, así como a nuestra familia, nuestra salud, nuestros amigos, nuestras ilusiones... y nuestra felicidad debe ser nuestra prioridad.
- Perdonarnos también en momentos de gran presión, como son los que se viven en los conflictos de pareja, es uno de los retos a conseguir.
- Analizar los hechos, aprender de los errores, perdonarnos si nos sentimos culpables y querernos cuando emocionalmente nos sentimos vulnerables es lo que debemos hacer en esas situaciones.

## Capítulo 5

### LO QUE LOS DEMÁS NO NOS PERDONAN

Hasta ahora hemos visto cómo nos cuesta perdonarnos y querernos a nosotros mismos, cómo, a pesar de no tener responsabilidad alguna sobre lo sucedido, muchas veces nos sentimos culpables y nos cuesta recuperarnos y salir adelante.

Con frecuencia, nos resulta difícil entender que la raíz de nuestra debilidad está en ese sentimiento de culpabilidad y en esa falta de hábito para perdonarnos. E incluso, de forma equivocada, muchas personas pueden pensar que para perdonarse tienen que «pagar» previamente un precio que subsane su torpeza, una compensación por el error que hayan cometido. Esta creencia, lejos de ayudarles a superar las situaciones difíciles, las arroja a un pozo sin fondo, donde, en medio de la caída libre, no encuentran un asidero al que agarrarse.

Pero aún resulta más curioso que, en pleno siglo XXI, haya personas que se erijan en jueces y se sientan con derecho a opinar, validar, sancionar o actuar sobre lo que otros hacen.

Desde la psicología, sabemos que una de las emociones que más debilitan y que más daño pueden hacer es la envidia; la envidia es una reacción y una vivencia poco noble, pero desgraciadamente muy extendida, que genera una insatisfacción permanente en quien la siente y que está en el origen de muchas conductas y actitudes ruines y deshonestas.

Uno de los sentimientos de envidia más extendidos brota ante las personas que parece que han triunfado; es como si el éxito de unos generase automáticamente la insatisfacción de otros.

En este capítulo vamos a ver cómo mucha gente sufre con el bienestar de los demás.

## PERDONARNOS POR HABER TRIUNFADO.

### CUANDO NOS TIENEN ENVIDIA

Seguramente, en algún momento, hemos podido escuchar el relato de alguna persona que haya triunfado y que, con gran sorpresa, sintió que se desataban las envidias a su alrededor. Es frecuente que estos triunfadores relaten que, de repente, se sintieron muy solos en medio de su éxito; que hasta esa fecha habían pensado que muchas personas les apreciaban, pero que a partir de ahí se dieron cuenta de que los que hasta entonces parecían sus amigos les miraban ahora con cierto recelo, y en muchos casos con clara hostilidad.

---

#### El caso de Antonio

##### Un empleado brillante con las alas cortadas

---

Antonio es lo que podríamos considerar una persona brillante. Con un gran dominio de la expresión, desde pequeño había destacado por su liderazgo innato y sus dotes de orador. De todas formas, nunca había sido el típico empollón. Era un chico alegre y divertido, muy popular entre sus compañeros, que siempre estaba dispuesto a ayudar a quien lo necesitase, que aprobaba sin dificultad, pero sin matarse a estudiar, y al que le encantaban los deportes.

Tras estudiar derecho, había empezado a trabajar en un gran despacho. A sus 35 años ya le habían hecho socio, una categoría que la mayoría no alcanzaba en toda su vida profesional, y que aquellos que lo lograban lo hacían con una media de edad muy superior a la suya. A partir de su nombramiento empezaron sus problemas; las envidias y los bulos se hicieron patentes, y lo que hasta entonces había sido un ambiente laboral agradable se convirtió en una pesadilla para él.

Antonio, aunque era abogado, había leído muchos libros de psicología, una disciplina que le encantaba. Cuando se dio cuenta de que la campaña de la que estaba siendo objeto le estaba afectando seriamente en el aspecto emocional, pidió ayuda de inmediato. Consciente de su debilidad, quería hacer un *coaching*. En su empresa le ofrecieron la opción de realizarlo con un *coach* que había trabajado para la firma, pero nuestro protagonista lo rechazó, argumentando que él necesitaba un *coach* que fuese psicólogo para trabajar su área emocional; dicho y hecho, a los pocos días de su decisión vino a la primera sesión.

Antonio tenía las ideas muy claras, pero no acertaba a comprender la reacción que había producido su ascenso en algunos compañeros, y muy especialmente en varios socios. Él nunca había sido el típico trepa; al contrario, siempre había tenido una actitud

muy generosa y desinteresada en el trabajo con sus compañeros y con todas las personas que en algún momento le habían pedido ayuda. No se consideraba un peligro para nadie; le gustaba lo que hacía y no sentía tentación alguna de escalar a los puestos de máximo «poder» de la empresa. La política de las alturas le aburría mucho; no obstante, aunque él tuviese muy claras sus prioridades, en su empresa parecía que algunas personas se habían puesto muy nerviosas y, sin dudarlo, decidieron comenzar una campaña de descrédito contra él.

Para Antonio siempre había sido prioritario conciliar su vida profesional y personal; de hecho, en cada ascenso que tenía, siempre manifestaba que para él era importante tener un horario razonable, que le permitiera salir del trabajo a una hora que fuese compatible con el resto de las actividades de su día a día. Hasta ahora, siempre se lo habían respetado, pues todos sabían en su empresa que era un mago de la gestión del tiempo, su productividad era altísima; él podía conseguir terminar un trabajo en nueve horas, cuando otros necesitaban más del doble del tiempo para concluirlo. Siempre cumplía sin problemas con sus plazos y con los objetivos que le marcaban sus jefes o los clientes.

Como en la ejecución del trabajo no había por dónde pillarle, dos de los socios, que decían representar a un sector mayoritario, acudieron al presidente con la queja de que Antonio era un mal ejemplo para la organización. Argumentaron que siempre había sido un «niño mimado», que se marchaba del trabajo hacia las siete de la tarde, cuando la mayoría se quedaban un par de horas más, y que esa situación no podía continuar ahora que era socio. Le dijeron además que su ejemplo había cundido en su equipo y que todos se sentían «especiales» y no seguían el horario del resto de la empresa.

El presidente apreciaba a Antonio, pero no quería tener líos con una parte de los socios, así que llamó a capítulo a nuestro protagonista, con la idea de convencerle de que se quedara más tiempo en la oficina. Como veía que Antonio se resistía y carecía de argumentos de peso, llegó incluso a decirle que solo le pedía su presencia física, que durante ese tiempo podía leer el periódico, jugar en internet, escribir una novela o hacer lo que quisiera, pero que al menos se quedase hasta las ocho.

Este fue uno de los primeros obstáculos que Antonio tuvo que salvar. No comprendía que el presidente le pidiera algo que ambos habían dejado muy claro dos meses atrás, cuando le comunicó su ascenso a socio; le parecía humillante y decimonónico que quisieran obligarle a él y a su equipo, que eran los que mejores números presentaban de toda la empresa, a que se quedaran en la oficina presencialmente, de brazos cruzados, para que otros, esos envidiosos a los que no les importaba llegar a sus casas tarde —más bien lo buscaban—, se quedasen contentos.

Analizamos en profundidad la situación, las razones que les habían llevado a sus compañeros a quejarse al presidente para que le cortase las alas y le quitase sus supuestos privilegios en aquello que sabían que más daño le podía causar. Para Antonio, salir a una hora que le permitiera tener una vida después del trabajo no era un capricho,

era una necesidad y un convencimiento moral; algo a lo que no estaba dispuesto a renunciar. Ahora tenía un niño de 2 años al que estaba deseando ver cada tarde, pero aunque no hubiera sido así, siempre había pensado que:

Vivir solo para trabajar es una forma de tirar por la ventana algo tan valioso como es la vida.

Por otra parte, el presidente le había dicho que compensara la hora que iba a quedarse por la tarde cogiéndose más tiempo al mediodía, una práctica habitual en muchos de sus compañeros, y que aprovechase, si quería, para irse al gimnasio, y que estuviera tranquilo, que cuando las aguas volvieran a su cauce, dentro de unos meses todo volvería a la situación anterior.

Antonio sabía que, en el momento que cediese, sus compañeros seguirían insistiendo para que alargase su jornada al menos hasta las nueve. En realidad, el presidente, que era bastante tradicional en su forma de pensar, se había sentido un poco molesto con Antonio porque los otros socios le habían dicho que tenía auténtica obsesión por el ejercicio físico y por encontrarse con una chica con la que, según ellos, podría tener una aventura. Argumentaron que por eso quería salir pronto, porque todos los días iba al gimnasio a citarse con su «amiga», cosa absolutamente falsa. Pero el presidente se creyó la mentira y pensó que había encontrado una buena solución con la propuesta que le había hecho a Antonio. De ahí su malestar cuando él rechazó esa opción alegando que le rompía el ritmo de trabajo y que no tenía el mínimo interés en ir al gimnasio a esas horas. El presidente lo tomó como un empecinamiento por parte de Antonio y como una prueba que confirmaba lo que le habían dicho los dos socios.

En este punto, aunque nos faltaba una parte de la información, la psicología te permite ver lo que hay detrás de las conductas de las personas, y nuestro análisis era muy claro: todo indicaba que dichos compañeros socios serían capaces de hacer cualquier cosa con tal de conseguir sus propósitos; por ello, decidimos actuar con inteligencia emocional y elaborar una estrategia muy sutil.

En primer lugar, necesitábamos que el presidente no creyera que a Antonio se le había subido el triunfo a la cabeza y que se había vuelto una persona totalmente inflexible y frívola, por lo que le dijo a su jefe que no se preocupase, que intentaría reconsiderar su ofrecimiento, que el presidente sabía que él siempre había sido muy responsable con sus tareas y su rendimiento en la empresa, pero que antes de decidir

nada, durante las siguientes semanas, «mediría su productividad y la de su equipo» con el horario que estaban cumpliendo hasta la fecha. De igual forma, comprobaría qué horario se adaptaba mejor a las necesidades de sus clientes. De este modo, Antonio consiguió un tiempo extra para actuar, a la par que su presidente se quedó más tranquilo, viendo que contemplaría seriamente la opción que le había propuesto.

Aquí, los psicólogos tenemos que ser muy realistas, conocer muy bien cómo funciona el mundo de las empresas y cuáles son las competencias y el perfil que presenta nuestro paciente para que las pautas, orientaciones y estrategias de intervención que diseñemos estén acordes con la realidad profesional que él vive y las pueda llevar a efecto con altas probabilidades de éxito.

En el transcurso de esas semanas, Antonio empezó a poner plazos a todos los trabajos que hacían y en los que intervenían algunos de los otros socios de la empresa, marcó los hitos y las fechas de finalización de cada una de las fases, y se lo comunicó al presidente y a los clientes para los que desarrollaban esos trabajos conjuntos.

Como es fácil de suponer, muchas de las reuniones con los clientes, para desesperación de los otros socios, las ponía a última hora de la mañana o a primera hora de la tarde. Pero sus compañeros no se podían quejar, pues en teoría el cliente estaba muy satisfecho; además, por los contenidos del trabajo que realizaban cada uno de los socios, Antonio era el que más contacto directo tenía con los clientes y, en consecuencia, el que más influencia ejercía sobre ellos.

Lo que ocurrió estaba cantado. El área de Antonio siempre logró terminar su trabajo en las fechas marcadas, pero, con bastante frecuencia, los trabajos de los otros socios se retrasaban y no cumplían los plazos establecidos, y como nuestro protagonista había diseñado una campaña de comunicación directa con el presidente, donde le informaba cada semana del desarrollo de todos sus proyectos, el máximo ejecutivo pronto se dio cuenta de que los otros socios, que proporcionalmente contaban con más gente que Antonio en sus equipos, tenían menos productividad y alcanzaban menos eficacia y eficiencia en los trabajos.

De forma simultánea, y «por casualidad», con los resultados de la productividad que Antonio había medido, preparó un artículo para una revista profesional, donde demostraba cómo, en general, rendimos más por la mañana que por la tarde, y cómo una buena planificación y optimización del tiempo puede hacer que los empleados mejoren sus números y puedan reducir en más de un 20 por ciento esas jornadas tan maratónicas, tan caras y tan improductivas que tienen muchas organizaciones, que aún viven de espaldas a los modelos de una buena gestión empresarial.

Igualmente, en el artículo señalaba que se había demostrado que una de las mejores herramientas para retener a la gente con talento no se sustentaba tanto en la retribución económica como en el salario emocional, donde, aparte de reforzar y reconocer el trabajo bien hecho, los profesionales valoraban al máximo la coherencia del equipo directivo y la posibilidad de conciliar su vida profesional y familiar.

Ese artículo, que trabajamos en profundidad con Antonio, tuvo mucha difusión y su presidente recibió varias llamadas, sobre todo de clientes y de otras empresas del sector, felicitándole por haber implantado en su organización una gestión tan eficaz y por tener en su plantilla un profesional tan brillante como Antonio.

En paralelo, el presidente también recibió numerosas solicitudes de diversos profesionales de la organización en las que le pedían, de forma muy insistente, que tuviese en cuenta la posibilidad de su traslado al equipo de Antonio.

Como para esas fechas ya nos había llegado el rumor de que los dos socios habían ido con el cuento de que Antonio tenía una amante, aunque teníamos el tema muy encauzado, a nuestro protagonista le molestó especialmente esta mentira tan insidiosa y tan repugnante, y decidió que quería dejar muy claro cuál era su situación personal y de pareja, por lo que consideramos que era el momento de dar otro golpe de efecto: Antonio invitó al presidente a su casa, a una cena familiar. (Aquí el psicólogo siempre debe evaluar cuál es la situación emocional de su paciente y si lo que él desea es compatible o no con la intervención que estamos haciendo. En este caso, vimos que los deseos de Antonio eran muy legítimos y que podíamos diseñar una estrategia que podía encajar perfectamente en la intervención que estábamos haciendo en su caso).

Su jefe se quedó muy sorprendido ante la invitación, pues todo el mundo sabía que nuestro amigo era muy celoso de su vida privada, pero aceptó encantado, pues la sospecha de que Antonio pudiera tener una amante era lo único que le dejaba aún cierto malestar.

La velada fue todo un éxito. Como se trataba de un encuentro familiar, el presidente acudió con su mujer, y ambos se quedaron encantados del clima de armonía que había en la joven pareja, del cariño con el que se trataban y del amor tan intenso que tenían por su hijo.

La mujer de Antonio se deshizo en elogios hacia nuestro protagonista y contó en detalle que en cuanto llegaba a casa, hacia las siete y veinticinco, jugaba con el niño, le bañaba, le daba de cenar, le acostaba..., y después, como le gustaba cocinar, hacía la cena de los dos. El presidente en algún momento preguntó, como por casualidad, si Antonio ya no iba al gimnasio, y nuestro amigo le contestó que a él el gimnasio nunca le había gustado demasiado, y que desde hacía cuatro años, que era el tiempo que la pareja llevaban juntos, y hasta que había nacido el pequeño, los dos habían sustituido el gimnasio por largos paseos por la noche y por rutas de senderismo los fines de semana.

Las consecuencias no se hicieron esperar: el presidente convocó un consejo con todos los socios y les comunicó que a partir de ese momento todas las áreas de la empresa intentarían seguir el modelo de gestión de Antonio, cuyo equipo, a petición suya —curioso que dijera que había sido a petición suya—, había efectuado un estudio muy riguroso de la productividad que alcanzaban con ese modelo de gestión, y que él, que lo había seguido pormenorizadamente, había comprobado que los resultados no dejaban lugar a dudas.

La cara del resto de los socios, en especial de los «instigadores» de que Antonio alargase su horario, era tan expresiva como patética. Alguno intentó argumentar que estos estudios no eran aplicables en España, que la mentalidad y las costumbres de los españoles eran muy diferentes de las de otros países occidentales y que lo que allí funcionaba, aquí fracasaba. El presidente cortó de raíz el argumento al exclamar: «¡¿Pero es que aún no os habéis enterado de que este análisis se ha hecho aquí, en esta empresa, con nuestros trabajadores y nuestros clientes...?!».

A los dos días Antonio recibía la felicitación efusiva de su presidente. Le había invitado a comer a uno de los mejores y más caros restaurantes, y en el transcurso de la comida le dijo: «Menos mal que entendiste bien mi mensaje, y te diste cuenta de que había que demostrar a estos cretinos que estaban equivocados», a lo que nuestro protagonista respondió: «Menos mal que me diste la posibilidad de demostrarlo, presidente, porque mi decisión estaba muy clara».

En ese punto el presidente se mostró intranquilo, y con una sonrisa forzada le preguntó:

—¿Y cuál era esa decisión?

—La lógica —respondió Antonio, que se estaba divirtiendo al observar el nerviosismo de su jefe.

—¿La lógica? —repitió su jefe, en un intento de que dijera de una vez por todas lo que había pensado.

—La lógica —sonrió Antonio—, como bien puedes imaginarte, presidente, antes de ceder a una petición irracional, fastidiar el trabajo de todo mi equipo y arruinar mi vida personal y familiar, me habría marchado de la empresa.

—Bien —reaccionó el presidente, y haciendo gala de excelentes reflejos, matizó—, pero antes de que eso hubiera sucedido, querido amigo, yo habría forzado la marcha de los socios envidiosos que vinieron a quejarse a mi despacho, así que brindemos por el buen equipo que formamos nosotros dos.

Antonio no paraba de reírse cuando me contaba la comida con el presidente.

—La verdad —le señalé—, es que tu jefe es listo y sabe que en estos momentos tú eres uno de los principales activos de la empresa.

—Es cierto —apuntilló nuestro protagonista—, pero tú y yo sabemos que si no hubiéramos ideado esta estrategia, a estas alturas, o me había marchado de verdad o estaría quedándome hasta las tantas de la noche. Tengo que agradecerte que no me hayas dejado mandarles a la mierda a mi jefe y a mis compañeros, que era lo que me pedía el cuerpo.

—Pero en ese caso —contesté, riéndome—, ellos habrían conseguido su objetivo, habrían ganado los «malos», y eso sí que no lo podíamos tolerar.

A nuestro protagonista le costó asumir que:

Hay gente que no te perdona que triunfes, que tengas tu propia forma de ser, que defiendas un estilo diferente de trabajar, que no «tragues» como los demás y que no te comportes como un cordero dentro del rebaño.

A los pocos meses de terminar satisfactoriamente este «pulso», Antonio me llamó para decirme que había decidido hacer psicología, que le parecía apasionante, que le fascinaba observar cómo estudiando los comportamientos que presentaban las personas se podían mover las fichas del tablero e ir siempre por delante de los demás.

—La psicología es apasionante, Antonio, pero —añadí, riéndome— ten cuidado, no vayamos a romper ahora tu conciliación personal y familiar. En cualquier caso —le dije, ya en tono más serio—, tú, que realizas siempre una buena gestión del tiempo, piensa si te compensa estudiar la carrera entera o si quizás te interesa más seleccionar las materias y los temas más interesantes y hacer un buen máster o un programa amplio de inteligencia emocional.

—Así lo haré —contestó—, pero hay algo que aún me cuesta admitir: ¿cómo es posible que a esa gente le fastidie que las cosas te vayan bien; cómo pueden ser felices así, siempre pendientes de que los demás no triunfen?

—Las personas envidiosas no son felices, nunca están satisfechas —respondí—, y a pesar de lo mucho que tengan, siempre anhelan lo que les falta, lo que no pueden comprar, lo que jamás serán capaces de sentir; pero, no nos equivoquemos: son peligrosas, por eso conviene tenerlas lejos, no darles ninguna confianza y mostrarnos indiferentes ante sus provocaciones y sus miserias.

Para las personas envidiosas, el triunfo, la felicidad y el bienestar de los demás son como una losa que les oprime el pecho y les impide respirar.

El caso de Antonio es muy ilustrativo y nos sirve de punto de partida para ver ahora cómo algunas personas no nos perdonan cuando ven que disfrutamos y nos sentimos bien con nosotros mismos.

## PERDONARNOS POR DISFRUTAR Y CAER BIEN.

### CUANDO SIENTEN CELOS

Hay personas que parecen haber hecho un pacto con la felicidad; su existencia puede estar llena de situaciones difíciles y complicadas, pero siempre consiguen mostrar buen ánimo, sin perder en ningún momento su equilibrio emocional y sus ganas de disfrutar de cada momento y de cada experiencia de sus vidas.

Las personas que tienen un carácter positivo y alegre, en general, resultan muy estimulantes para los demás, pero también pueden suscitar rivalidades e incluso celos y sentimientos de hostilidad en aquellos que parecen disfrutar con el sufrimiento del prójimo.

A nuestra siguiente protagonista no le perdonaban que, a pesar de todas las dificultades de su vida, cada día consiguiera disfrutar y sentirse bien.

---

#### **El caso de Rosa**

##### **La fuerza de la generosidad**

---

Rosa es de esas personas que destacan por su alegría, su sentido del humor, su generosidad... y por intentar buscar siempre la parte positiva de la vida.

Nunca pensó que necesitase un psicólogo, pues se consideraba fuerte y con buen equilibrio emocional. A lo largo de su existencia, como la mayoría de la gente, había tenido que enfrentarse a situaciones difíciles y en ocasiones muy complicadas, pero las había afrontado con una actitud valiente y con mucha confianza en sí misma. En realidad, vino a vernos para ver cómo podía ayudar a su hermano.

Rosa tenía un trabajo aceptable, y aunque le habría gustado alcanzar más proyección en su empresa, como no estaba dispuesta a cambiar de residencia —por asuntos familiares—, había llegado a su techo profesional.

Adoraba a sus dos hijos, con los que tenía una relación estupenda, a pesar de que se encontraban en plena adolescencia, y aunque había sufrido alguna que otra crisis en su

matrimonio, conservaba una relación muy buena con su marido.

En la actualidad acababa de cumplir 46 años. Todo habría estado «tranquilo» en su vida, sino fuera porque la actual pareja de su único hermano, con la que llevaba dos años, no soportaba a Rosa y se había propuesto alejarla de él, y, si podía, de sus padres y de su marido.

Rosa y su hermano Carlos siempre habían estado muy unidos. Él era dos años mayor y de pequeño se sentía el protector de su hermana, aunque nuestra protagonista había sido una niña muy madura para su edad, muy popular en el colegio, con muchas habilidades sociales, y que, además, disfrutaba al máximo cuando estaba con su hermano y sus amigos. Los dos se querían muchísimo, y a pesar de los años, seguían manteniendo una relación de gran complicidad, de tal forma que cada uno era el mejor confidente del otro. Compartían la misma pandilla de amigos, y Carlos se había casado, dieciocho años atrás, con la mejor amiga de Rosa. Sus padres siempre se habían llevado de maravilla con la primera mujer de Carlos, pues la conocían desde que era pequeña.

Todo iba bien en sus vidas hasta que apareció Araceli, la actual pareja de su hermano. Había sido algo muy rápido, inesperado y casi trágico para toda la familia. Araceli había sido la secretaria de su hermano durante un año y medio —ahora trabajaba en otra área de la empresa—. Cuando conoció a Carlos estaba ya separada y tenía un hijo de 4 años fruto de su relación anterior. Desde el primer momento, a Rosa le extrañaron las cosas que su hermano le contaba de ella. Era como si se hubiera propuesto darle lástima, con una historia truculenta sobre su matrimonio, que más tarde se demostró que era mentira. Carlos, seguramente sin darse cuenta y con su mejor intención, fue asumiendo papeles de los que más tarde se arrepentiría. En alguna ocasión incluso acompañó a Araceli a buscar al niño a la salida de las clases extraescolares porque ella le decía que era importantísimo que el niño tuviera la imagen de un hombre normal, educado y agradable, y no agresivo y violento como su padre; hasta le regaló al pequeño algún juguete.

Todo ello no parecía tener mayor trascendencia, hasta que un viernes Araceli llamó a Carlos por la noche —sabía que su mujer y sus dos hijas estaban el fin de semana con los abuelos en la playa— y, llorando, y aparentemente en medio de una crisis de ansiedad, le dijo que su exmarido había ido a la casa y se había puesto muy violento porque el niño no había querido irse con su padre; según ella —todo mentira—, el niño le había dicho que quería un padre como Carlos, el amigo de su mamá.

Carlos se sintió muy turbado, y aunque dudó mucho en ir y pretendió solucionar el tema por teléfono, finalmente, ante los sollozos de Araceli y su insistencia en que el niño decía que quería verle, se acercó con la idea de marcharse en cuanto el pequeño estuviera más tranquilo. Lo que sucedió a continuación es fácil de imaginar: aquella noche el hermano de Rosa la pasó en la casa de Araceli.

Carlos se sintió tan mal y tan culpable por aquel episodio que rápidamente se lo confesó a su mujer. En principio, los dos intentaron superar esta prueba de fuego, pero

Araceli no estaba dispuesta a que nuestro amigo se le escapara y llamó a su mujer contándole una versión muy distinta de cómo habían sucedido los hechos; además, dio a entender que estaba embarazada. Según su versión, parecía que era Carlos quien llevaba año y medio detrás de ella; así, después de numerosas escenas llenas de tensión y manipulación, terminó consiguiendo que se separasen.

Aunque resulte extraño, y a pesar de que Carlos quería vivir solo, pues aún albergaba la esperanza de que su mujer le perdonase y pudiera volver con ella y las niñas, a las tres semanas de la separación, Araceli, sin acuerdo previo, se fue a vivir al apartamento que había alquilado Carlos, y seis meses después, tras quedarse embarazada —esta vez de verdad—, consiguió su gran objetivo: casarse con él.

Rosa, desde el primer momento, trató de apoyar a su hermano y a su exmujer y sus sobrinos; quizá por ello, cuando este se casó de nuevo, fue a la ceremonia civil, pero no se quedó al banquete que Araceli había montado como si fuera la gran boda del año. Como Rosa tenía mucho predicamento con su familia y con los amigos, a pesar de que se mostró muy respetuosa con la decisión de su hermano, el hecho de no participar en esa «fiesta de celebración tan ostentosa», seguramente contribuyó a que la mayoría de los amigos comunes de ambos hermanos tuvieran la misma actitud y, con diferentes excusas, se «borraran» de esa celebración posterior. Sin duda, ese hecho lo vivió Araceli como una puñalada por la espalda.

Hasta entonces, Araceli, como era consciente de que Rosa era tan importante para Carlos, y como además caía muy bien a todo su entorno y a sus amigos, había intentado ser muy amable cuando hablaba con ella por teléfono o cuando se había acercado en algún momento a la oficina a ver a su hermano; pero siempre le había fastidiado el éxito que Rosa tenía con todo el mundo, la admiración que despertaba, lo simpática que era, su sentido del humor...; nunca daba muestras de cansancio, ni de preocupación..., para ella era «asquerosamente» perfecta, maravillosa y popular; en cuanto aparecía, todos sonreían y se alegraban de verla.

A partir del día de su boda, con toda probabilidad cuando ya se sintió segura, Araceli se propuso separar y enemistar a los dos hermanos. Algunas personas podrán preguntarse qué ganaba Araceli con esa guerra; ya había conseguido lo que quería, ya había logrado que Carlos se separase y ya lo tenía a su lado, pero el análisis psicológico del caso era muy claro: ella quería más, quería ser el centro de toda la familia y de todos los amigos, y ese puesto, para desesperación suya, lo tenía Rosa.

Araceli no era agradable, no resultaba simpática, ni se la veía feliz, ni irradiaba positividad... Era manipuladora, cruel, estaba permanentemente insatisfecha y tenía unos rasgos muy patológicos. Era una persona que, una vez despojada de la careta, suscitaba malestar y rechazo a su alrededor. No obstante, obsesivamente, se había jurado algo imposible: desbancar a Rosa de su trono.

Rosa no había caído en sus trampas, ni se había dejado seducir, ni se había alejado un centímetro del corazón de su hermano, pero era consciente, y nosotros se lo

confirmamos, de que enfrente tenía a una persona patológica, que se había propuesto separarles y hacerle la vida imposible a nuestra protagonista.

Vimos que todo el interés de Araceli era entrar en su círculo social y que Carlos quedase con sus amigos «de siempre», para que todos notasen que ella era ahora la persona clave de su vida, pero su marido más bien se avergonzaba de ella y trataba de evitar estas situaciones. Lo mismo ocurría con las reuniones familiares; a los padres de Carlos les resultaba muy desagradable la actitud agresiva y déspota de Araceli, quien no dudaba en tratar de dejar en evidencia a su marido y a Rosa, por lo que terminaron diciéndole a su hijo que estarían siempre encantados de verle, pero que no estaban acostumbrados a contemplar esas escenas que montaba su mujer. Y si Araceli no era capaz de comportarse con un mínimo de educación y respeto, preferían ver a solas a Carlos, y que les evitase a todos soportar la tensión que provocaba su mujer.

A partir de esa conversación familiar, Araceli pensó que quien estaba detrás de su exclusión, de ese rechazo que notaba en los amigos y en los padres de Carlos era Rosa, y aún se obsesionó más con ella y diseñó un plan para amargarle la vida.

Sabía que nuestra protagonista sentía adoración por sus sobrinos y decidió alejar a estos de su padre. Como para Carlos sus hijas seguían siendo vitales en su vida, intentó prohibirle que quedase con ellas sin que fueran ella y su hijo, pues consideraba que Carlos aprovechaba esas visitas para ver algunas veces a su exmujer y a su hermana. Igualmente, le dijo que era humillante para ella que quedase con sus padres sin que le acompañase su mujer, como siempre había hecho con su anterior esposa.

Pero Araceli estaba convencida de que todo cambiaría cuando naciese su hijo, que, además, era varón —recordemos que Carlos tenía dos hijas de 15 y 13 años de su anterior matrimonio—. A partir del nacimiento del pequeño, nadie podría desbancarla ya.

Como resulta fácil suponer, cuando nació el niño, lo primero que le exigió a Carlos es que no volviera a ir a casa de sus padres sin ella y los niños, y que si sus padres querían ver a su nieto, tendrían que pedirle disculpas por los «feos» que le habían hecho. Los abuelos y Rosa estaban en una situación muy complicada, pues cuando iba Carlos con Araceli y los niños, los desplantes y las humillaciones eran constantes. Especialmente evidente era su obsesión con Rosa, a la que intentaba atacar por cualquier cosa, y a la que nunca había dejado coger al niño. De la misma forma, le exigió a Carlos que cuando quisiera ver a sus hijas tendrían que ir a su casa, para que estuvieran con su hijo. Al fin y al cabo, el pequeño era su hermano, y tenían que fomentar la relación entre ellos.

Al final, los abuelos sufrían por no ver tranquilamente a su nieto, las hijas de Carlos se negaban a ir a su casa y aguantar sus impertinencias y Rosa le dijo a su hermano que siempre tendría todo su apoyo, pero que entendiera que no podía imponer a los demás la presencia constante de Araceli.

Y Rosa, además de apoyar a su hermano, le ofreció nuestra ayuda psicológica. Por fortuna, Carlos comprendió que necesitaba apoyo profesional y se entregó a la terapia con la fuerza y la energía que ponen las personas que se sienten muy mal, pero que anhelan cambiar su situación —más adelante exponemos con detalle su tratamiento—. Pronto se sintió fuerte y empezó a no ceder, a quedar con sus hijas al margen de Araceli, a ver con frecuencia a su hermana y sus padres.

Araceli empezó a ver cómo perdía fuerza con su marido y decidió atacar aún más a Rosa. Para ello, se propuso hundir su matrimonio, y un día llamó al marido de nuestra protagonista y le dijo que necesitaba urgentemente hablar con él. Este se sorprendió y se lo comentó a Rosa. Como ambos sabían que esa llamada obedecía a alguna estrategia y que su cuñada estaría tramando algo, finalmente decidieron que era mejor saberlo cuanto antes. Acordaron entonces que fuera a encontrarse con ella en una cafetería; eso sí, tenían claro que ella no iba a marcar su agenda y para que se diese cuenta de que no conseguiría provocar un distanciamiento entre ambos, Rosa aparecería quince minutos más tarde de la hora establecida, en el lugar en que se había citado.

La llegada de Araceli fue sorprendente, estaba excesivamente llamativa, muy pintada y arreglada, con un vestido ceñidísimo y un generoso y provocador escote. Desde el principio intentó insinuar, pero el marido de Rosa le cortó de raíz y le dijo directamente que a qué venía esa actitud, que le dijera para qué había querido quedar con él, que esa tarde iría con Rosa a ver a sus sobrinas y que solo tenía unos minutos. Araceli aún no había reaccionado ante este comentario, inesperado para ella, cuando apareció Rosa, quien, viendo la clara estrategia de su cuñada, sonrió efusivamente a su marido y le dio un cálido y correspondido beso. Ahí Araceli estalló y empezó a chillar diciéndole a su cuñado que era un cornudo, que su mujer le ponía los cuernos, que todo el mundo lo sabía menos él...

Por suerte, cuando sucedieron estos hechos, llevábamos ya varias sesiones con Rosa, y nuestra protagonista y su marido tenían muy claro cómo debían actuar. Cuando Araceli se puso a gritar, se levantaron y se fueron sin decir palabra, sin molestarse en mirarla siquiera.

En estos casos, cuando la persona manipuladora busca crear tensión y erigirse en protagonista, conviene aplicar lo que los psicólogos llamamos «extinción», que consiste en retirar por completo nuestra atención. Si alguien intenta molestar, provocar, montar un «numerito», cualquier réplica por nuestra parte lo único que consigue es darle más protagonismo; no importa lo que digamos, la persona provocadora lo tiene previsto y ha preparado una contestación para cualquier posible respuesta. Lo que la descoloca, aquello ante lo cual no sabe cómo reaccionar, es nuestra absoluta indiferencia y nuestra retirada total de atención. Y eso fue lo que hicieron Rosa y su marido, frente a la cara de sorpresa y la agresividad de Araceli.

Su relación estaba muy consolidada, por lo que el marido de Rosa en ningún momento consideró la posibilidad de que la noticia envenenada que le había tratado de

transmitir Araceli, en relación con la infidelidad de su mujer, tuviese la mínima posibilidad de ser cierta.

A partir de ahí, lo siguiente que teníamos que conseguir era que los padres de Carlos no se prestasen a cualquier humillación con tal de ver a su nieto, por lo que tuvimos un par de sesiones con ellos, a fin de entrenarles y mostrarles cómo debían actuar, tratando de evitar las provocaciones y los chantajes de Araceli.

Otro aspecto crucial era lograr que, bajo ninguna circunstancia, Rosa, sus padres y sus amigos se alejasen de Carlos; muy al contrario, sus muestras de afecto y su lealtad cada día se hicieron más evidentes. No podían caer en la trampa de distanciarse de Carlos, para que este se debilitara y fuese presa de las manipulaciones de Araceli, quien, para entonces, ya se había propuesto separarle de todos.

Sin duda, esa actitud fue clave. Carlos se sintió en todo momento querido, aceptado y no juzgado por su familia y sus amigos, y eso hizo que no se hundiera, ni se distanciara de ellos. Trabajamos mucho con Carlos, pero también con su círculo. Les insistimos mucho en que no le presionasen, que no le pidieran lo que en aquellos momentos no tenía fuerzas para hacer. Lo último que necesitaba era que su culpabilidad se acrecentase y, con ello, su ánimo aún se debilitase más.

Como comentábamos anteriormente, Rosa le había pedido a su hermano que acudiese al psicólogo, que nos contara cómo era la situación que vivía con Araceli, para que pudiéramos ayudarle a recuperar su estabilidad emocional, su confianza y su autoestima, de tal forma que pudiera salir de lo que él mismo ya consideraba como un auténtico infierno.

Al principio, cuando Carlos vino a consulta, pronto se desmoronó. Nos dijo que no se había derrumbado del todo gracias al apoyo de los suyos, pero que no podía soportar más la presión de Araceli. Se sentía tremendamente culpable por lo que había pasado en su matrimonio; por la infidelidad de aquella noche; por la separación de su exmujer y de sus hijas; por las humillaciones, las presiones y los miedos que estaba viviendo; por lo débil, manipulable y poco valiente que estaba siendo su comportamiento.

En estos casos, la persona que está siendo objeto de chantaje y que sufre constantes tribulaciones se siente muy culpable.

Aquí, nuestra principal misión, en la primera fase, es quitarle esa losa que no le deja vivir y analizar detenidamente todos los hechos y todos los condicionantes. Evaluamos

la forma de ser de su actual mujer, los rasgos patológicos que presentaba, los celos que mostraba, para conseguir que, poco a poco, él comprendiese de forma objetiva cuál era la situación, qué era lo que había vivido, lo difícil que es escapar de las redes de una persona que tiene unos pensamientos tan obsesivos y muestra comportamientos tan agresivos y tan patológicos, cómo todas sus conductas obedecen a un fin: debilitarle y alejarle de los demás. De esta forma, Carlos podía empezar a perdonarse.

La culpabilidad, con frecuencia, genera sentimientos muy encontrados y hostiles hacia uno mismo; la persona se siente débil, inmadura, hundida, incapaz de levantarse y comportarse de forma segura y asertiva; además de incompetente y muy frágil, como si la vida se le escapara y no le quedase un átomo de energía. En estas situaciones, solo cuando la persona se perdona es capaz de recuperar su autoestima y empezar a reaccionar.

En esta fase, Carlos NECESITABA PERDONARSE por encima de cualquier otra eventualidad.

Cuando le contamos, en presencia de Rosa, que su mujer presentaba un perfil claramente patológico, que le impedía analizar los hechos con objetividad y que la empujaba a una especie de lucha absurda contra los que consideraba sus enemigos, empezó a entender que, en realidad, más que culpable, él había sido la víctima de una persona tremendamente obsesiva y agresiva, que no dudaría en seguir presionándole toda su vida y que no cejaría en su empeño de intentar alejarle de sus seres queridos, de todas aquellas personas que no le rindieran pleitesía a ella.

A partir de ahí, Carlos empezó a recuperar su equilibrio emocional y la seguridad en sí mismo. Entendió que cuanto más cediera, más alimentaría la crueldad y la violencia de su mujer. Vio que la solución no era culpabilizarse y debilitarse cada día por los errores que había cometido, sino enfrentarse a una realidad que no había buscado, pero que condicionaba y empañaba su vida.

En este proceso de recuperación, como es fácil de suponer, la persona crucial fue Rosa. Ella le animó en cada recaída; le acompañó en los momentos de debilidad; estuvo a su lado cuando se sintió sin fuerzas para seguir, para superar esa carrera interminable de obstáculos en que se había convertido su existencia al lado de Araceli.

Rosa siempre creyó en él y le transmitió su cariño inmenso, su confianza plena, su seguridad en que conseguiría salir adelante y volvería a vivir como una persona en paz consigo misma y con su vida; una persona que merecía ser feliz, que había caído en las

mentiras y manipulaciones de alguien muy patológico, que se aprovechó de su buena fe, de su predisposición para ayudar a los demás, de su «ingenuidad» —como él mismo admitía—; se aprovechó, en suma, de alguien que era una buena persona y que nunca actuaría de forma deshonesta.

La gente sin escrúpulos, con frecuencia, se aprovecha de los sentimientos de las buenas personas y utiliza cualquier medio, incluida la mentira y la manipulación, para conseguir sus fines.

Rosa y su marido no cayeron en las trampas de Araceli; al contrario, su relación, si cabe, aún se hizo más fuerte. Los dos supieron luchar como un equipo unido y compacto ante los intentos de manipulación de su cuñada; los dos vencieron al no entrar en su juego, al no creer sus mentiras, al no prestarle la mínima atención a sus provocaciones, al mostrar su fortaleza por encima de sus estrategias y sus miserias.

Los ataques furibundos de Araceli se estrellaban en la falta total de atención por parte de Rosa, en la respuesta de extinción con que nuestra protagonista neutralizaba cualquier intento de manipulación o de tensión por su parte. Como acertadamente nos dijo un día: «Si ignoras a una persona, se termina dando cuenta de que nunca te podrá hacer daño, porque no tiene ningún poder sobre ti; da igual lo que ella intente, nunca podrá traspasar la roca que he puesto delante de mí».

Carlos, cuando se liberó de su culpabilidad, vio muy clara la hoja de ruta a seguir. El análisis psicológico nos mostraba que Araceli nunca admitiría una separación amistosa, y que cualquier intento por su parte de llegar a acuerdos razonables ella lo interpretaría como una señal de debilidad, por lo que, una vez tomada su decisión, actuó con rapidez, sorprendiendo profundamente a Araceli, quien no terminaba de dar crédito a lo que estaba sucediendo.

El mismo día que interpuso su demanda de separación, se fue de su casa. Le daba una pena enorme dejar a su hijo de año y medio. Tenía muy claro que lucharía con todas sus fuerzas por librarle al máximo de una persona tan patológica como su madre, pero lo que no podía hacer era seguir conviviendo con alguien que cada día buscaba cualquier excusa para justificar sus conductas agresivas y vejatorias.

Rosa le ayudó en el traslado. De nuevo estuvo a su lado en esos momentos tan difíciles, pero tan necesarios.

Como nos imaginamos que la siguiente batalla de Araceli tendría lugar en el trabajo —recordemos que estaban en la misma empresa—, nos adelantamos a sus posibles

actuaciones, y Carlos, aunque le costó mucho hacerlo, fue a ver a su consejero delegado para informarle sobre su decisión de separarse y las posibles batallas que organizaría su mujer en el medio laboral, pues sabíamos que intentaría desprestigiarle y que no dudaría en tacharle de maltratador e inventar cualquier historia para hundirle.

El consejero delegado reaccionó bien; conocía a Carlos desde hacía tiempo y lo respetaba mucho como profesional, pero también como ser humano. Le dijo que no se preocupase, que en realidad lo que nadie había comprendido es que se uniera a una mujer tan «extraña» como Araceli, que desde la empresa no harían nada contra ella — aspecto este que Carlos pidió expresamente—, pero que tampoco prestarían atención a sus comentarios. Le aconsejó que hablase directamente con el jefe actual de Araceli y que recuperase la brillantez y la buena ejecución que había tenido su carrera hasta hacía dos años, en que sus problemas personales habían afectado a su desempeño profesional.

Para Carlos fue un poco humillante hablar con el jefe directo de Araceli, pero lo hizo. Con sumo cuidado le comentó su decisión de separarse, y la respuesta que obtuvo por parte de su colega fue algo que cabía esperar. Este le dijo que se alegraba de que hubiese ido a hablar con él, pues hacía tiempo que había pensado en pedir el cambio de Araceli a otra dirección, pues, desde que estaba con ellos, había conseguido enrarecer el ambiente de su equipo, y él mismo se sentía muy incómodo ante las provocaciones que constantemente hacía, pero no había actuado con la contundencia con que lo habría hecho con otra persona que no fuera la mujer de un compañero. De alguna forma, le dio a entender que ella se sentía fuerte al ser su mujer, y trataba a la gente de una forma absolutamente inapropiada y fuera de lugar.

Con relación a sus hijas, les contó la decisión que había tomado y les pidió que si Araceli las llamaba, cosa que hizo al cabo de unos días, se mantuvieran al margen. Fue un encuentro muy emotivo. Las niñas habían sufrido mucho con la separación inesperada de sus padres y se alegraron enormemente de que por fin él «se liberase de las garras de esa loca», palabras textuales. Le dijeron a su padre que siempre las tendría a su lado y que, cuando se separó, sintieron que les había fallado, pero su madre siempre les dijo que su padre era una excelente persona y un padre maravilloso, que las necesitaba más que nunca. Les pidió a las niñas que no le reprocharan lo que había hecho y que se esforzasen por no crearle situaciones difíciles ante los comportamientos de Araceli.

Cuando Carlos les dijo que todo había terminado, que sentía en el alma que hubiesen sufrido tanto, sus hijas se abrazaron tiernamente a él y le dijeron: «Sabíamos que volverías, papá; sabíamos que esta pesadilla no podía durar siempre. Lo que nunca entendimos es que cambiases una princesa como mamá por una loca que solo disfrutaba haciendo daño».

Carlos, conjuntamente con Rosa, y siguiendo nuestras orientaciones, también habló con sus padres. Les pidieron que bajo ningún pretexto accedieran a quedar con Araceli, por mucho que esta les dijera que era para que viesan a su nieto. Nos temíamos que ella pudiera intentar manipular a sus padres, para que presionasen a su hijo. Al igual que

había pasado con sus hijas y con sus amigos, todos le daban la enhorabuena por la decisión que había tomado, pero estaban muy preocupados por las posibles reacciones que Araceli pudiera tener. En estos dos años habían visto lo que nunca creyeron que contemplarían en su vida y temían que reaccionase como un animal herido.

En efecto, Araceli lo intentó todo y en todos lados. Como habíamos previsto, en el trabajo empezó con una campaña difamatoria contra Carlos; igualmente, intentó chantajear a sus padres, a sus hijas, a sus amigos e, incluso, in extremis, ideó una estrategia a la desesperada para que Rosa intercediera por ella ante su hermano.

Nuestra protagonista, en cuanto Araceli empezó a hablar por teléfono, se limitó a cortarla para decirle que borrara su número de su teléfono y que no se molestase en volver a llamarla, pues ella decidía con quién hablaba y tenía muy claro que a ella no tenía nada que decirle, ni nada que escuchar. Habíamos establecido que cuando la llamase Araceli cogería el teléfono, pero lo haría precisamente para darle esa información tan explícita y tan contundente: quisimos dejarle muy claro que cualquier contacto, a partir de ese momento, se había terminado; de esta forma, aunque lo siguiera intentando, pronto comprendería que por ahí no iba a conseguir nada.

El último día que vimos a Rosa me dijo que estaba muy feliz por cómo su hermano había conseguido liberarse de esa especie de esclavitud en la que se había convertido su vida; le dijimos que ella había sido crucial en esa «liberación» y que su hermano reunió las fuerzas que necesitaba cuando sintió su apoyo incondicional y cuando logró perdonarse.

—Tienes razón —contestó—, cuando por fin se perdonó empezó a ser de nuevo él mismo, recuperó su fuerza y actuó con inteligencia. Lo que aún me cuesta comprender es que haya personas como Araceli, que primero quiere separarme de mi hermano, luego de mi marido, después de mis sobrinas y ahora pretende decirme que yo soy la única que la puedo entender, que no puedo fallarle, pero ¿cómo es posible que haya gente tan manipuladora, que disfrute destrozando la vida de los demás?

—Las hay, Rosa —contesté—; lo importante es que no ha podido con vuestra unión y vuestro cariño, lo peligroso es que hay muchas personas a las que, efectivamente, han destrozado la vida.

El cariño y el apoyo incondicional pueden ser el mejor antídoto contra la envidia y los celos enfermizos de las personas que tratan de manipularnos para conseguir sus objetivos.

A los manipuladores no les ganaremos intentando que razonen, sino retirándoles la atención y cerrándoles todas las puertas a sus intentos de extorsión.

Llegados a este punto, donde hemos visto muchas situaciones en las que nuestros protagonistas no conseguían salir adelante hasta que por fin aprendían a perdonarse, vamos a tratar de exponer las principales «claves» que nos acercarán a la felicidad y nos permitirán aprender cada día los principales secretos y lecciones que nos depara la vida.

#### CONVIENE RECORDAR QUE...

- El bienestar de los demás provoca sufrimiento en algunas personas. Se trata de un brote de envidia que les impulsa a conspirar contra aquellos a quienes le va bien en la vida.
- La animadversión percibida por el afectado, en ocasiones, llega a suscitarle sentimientos de culpa por haber tenido éxito. En ese caso, es clave perdonarse para contrarrestar y desactivar a los manipuladores y envidiosos.
- Los envidiosos son esencialmente infelices, pero que ello no nos induzca a la compasión: son personas peligrosas; debemos apartarlas de nuestra vida.
- Las personas positivas y alegres, en general, resultan muy estimulantes para los demás, pero también pueden suscitar celos y hostilidad en aquella gente que parece disfrutar con el sufrimiento del prójimo.
- El mejor antídoto contra la envidia y los celos enfermizos de las personas que pretenden manipularnos para conseguir sus objetivos es el cariño y el apoyo incondicional de aquellos que nos quieren.

## **Capítulo 6**

### **LAS TRES CLAVES QUE TE AYUDARÁN A ENCONTRAR LA FELICIDAD**

## PERDONARNOS HECHOS DEL PASADO

Seguramente, muchas personas conservan en su mente imágenes y comentarios de situaciones poco afortunadas vividas a lo largo de los años. En algunos casos, se tratará de episodios en los que alguien les llamaba la atención por algo que supuestamente habían hecho mal. En otros momentos, revivirán situaciones en las que se sintieron tratados de forma injusta y heridos en lo más profundo de su ser. Lo habitual es que la intensidad del dolor sea proporcional a la edad que tuviéramos cuando ocurrieron esos hechos y a la etapa vital que transitáramos.

Cuanto más pequeños somos, más vulnerables nos sentimos y más nos influye la actuación de nuestro entorno.

En la infancia, nuestro bienestar y nuestra seguridad dependen, fundamentalmente, de nuestros progenitores y de las principales personas de referencia de nuestra vida.

En la adolescencia, serán los «iguales» los que tengan, en gran medida, las llaves de nuestra felicidad o de nuestro malestar, y en nuestra etapa adulta podrá haber personas a las que aún les concedamos el poder de condicionarnos, de hundirnos o elevarnos con sus juicios y comportamientos.

Algo parecido ocurre con nuestros estados emocionales. Si nos sentimos fuertes, los acontecimientos nos influirán menos que si estamos atravesando una etapa de debilidad.

También nuestro carácter desempeñará un papel determinante. No es lo mismo el niño que presenta un temperamento muy débil y muy dependiente del entorno desde que nace, que el típico niño que se muestra muy seguro desde bebé. En mi experiencia profesional, siempre me han llamado la atención las diferencias tan notables que pueden advertirse en los niños con muy pocos meses de vida. Precisamente, será entonces, en

esos momentos, cuando conviene empezar a trabajar con ellos, para que adquirieran el máximo equilibrio emocional y sean dueños de su futuro.

Infinidad de adultos viven aún condicionados por situaciones que experimentaron hace muchos, muchos años. En numerosos casos no son conscientes de ello, pero el origen de su debilidad puede remontarse a hechos lejanos en el tiempo, aunque presentes en sus emociones.

De pequeños tenemos pocas defensas, por ello, asumimos, generalmente sin controversia, lo que nos dicen. Esas vivencias, acumuladas a lo largo de los años, terminan condicionando nuestra vida.

El entorno cultural y religioso también será determinante.

Si nos educaron para aceptar todo lo que nos decían, sin posibilidad de razonamiento o validación, nuestro espíritu crítico quedó poco desarrollado, por no decir anulado y, lejos de aprender a perdonar y perdonarnos, cada día nos empujaron a sentirnos más inseguros y más débiles. Esa educación es la responsable de que nos cueste tanto perdonarnos. Esa educación es la que ha hecho que infinidad de personas no sepan quererse, ni valorarse. Personas que se han quedado «pequeñas» y no han sabido crecer ante las dificultades.

Por el contrario, si desde el principio nuestra educación estuvo basada en una serie de valores, en los que primaba que los niños aprendieran a escuchar, a observar, a pensar, analizar y valorar todo lo que ocurría a su alrededor, el resultado habrá sido muy distinto. Habrá favorecido el desarrollo de personas que se sentirán libres para pensar y seguras para adoptar sus propias decisiones. Personas generosas que habrán aprendido a perdonarse y a perdonar, sin dejarse manipular.

Una educación en valores «saludables» habrá cimentado el pilar que favorece la inteligencia emocional.

El resultado de esa educación serán niños, jóvenes y adultos con criterio propio, con espíritu crítico, con capacidad para poder analizar con objetividad y juzgar con criterio propio. Esas personas habrán aprendido la importancia de perdonar y perdonarse. Perdonar sin claudicar de sus principios y perdonarse sin provocar su inseguridad, ni potenciar sus miedos.

Aquí, la principal clave estará en que nos cuesta mucho perdonarnos porque, en algún momento de nuestro desarrollo, no nos enseñaron que detrás de un error casi siempre hay una posibilidad de rectificación, que la equivocación puede ayudarnos a ver el aprendizaje que estaba oculto, y que es la confianza la que genera seguridad, mientras que el miedo nos lleva a la debilidad y al fracaso.

En definitiva, ¡aprendamos a perdonarnos hechos del pasado! Si nos arrepentimos de algo que hemos vivido, no nos bloqueemos dándole vueltas y vueltas. Por mucho que lo hagamos, no seremos capaces de cambiar la historia de lo ocurrido. Lo que sí que podemos hacer es reflexionar sobre los hechos, aprender las enseñanzas que encierran, asumir nuestra responsabilidad —si la tuvimos—, perdonarnos por aquello que hoy nos gustaría que no hubiera pasado y, si aún podemos hacer algo por repararlo, ¡hacerlo! Lo que no tiene sentido es que «paremos nuestra vida» y no nos perdonemos hechos sobre los que ya es imposible hacer nada en el presente por subsanarlos o compensarlos.

Recordemos que hoy es el mañana del ayer.

Las personas cometemos errores. Cerrar la posibilidad de perdonarnos hoy por algo que hicimos ayer nos lleva a una situación imposible porque nos impide vivir el presente y nos niega el futuro.

## ASUMIR NUESTRO PRESENTE. NO SENTIRNOS CULPABLES POR LA CONFLICTIVIDAD DE LAS PERSONAS MÁS CERCANAS, INCLUIDOS NUESTROS HIJOS

Los psicólogos vemos en las consultas cada vez a más padres que se sienten preocupados y confusos ante las dificultades que presentan sus hijos, y atendemos a más chicos, adolescentes y jóvenes muy «perdidos», atrapados en una especie de búsqueda de vivencias y emociones que, con frecuencia, les llevan a un callejón sin salida.

Muchas personas se sienten responsables de lo que ocurre a su alrededor, y muchos padres sufren hoy y se sienten muy culpables; culpables de lo que hacen sus hijos o de lo que omiten; culpables de la agresividad que pueden tener o de la falta de control que manifiestan; culpables del fracaso que sufren en los estudios o de la falta de esfuerzo y motivación que padecen. Culpables, en suma, de sentirse impotentes ante la problemática que muestran sus hijos.

Hay quien piensa que los hijos son el fiel reflejo de sus padres, pero este hecho, por muy extendido que esté, no es exacto ni se corresponde enteramente o siempre con la realidad.

Los padres, por mucho que lo intenten, no pueden controlar todas las variables, fuentes de información y circunstancias que rodean a sus hijos. Es cierto que el estilo educativo de los progenitores condiciona bastante la forma de ser y actuar de los hijos, pero también es una realidad que, en algunos casos y con determinados vástagos, su influencia es menor.

A veces ocurre que dos hermanos, incluso dos gemelos monocigóticos, que han compartido el útero materno, que tienen la misma carga genética, que nacen a la vez, escuchan y viven las mismas experiencias con sus padres, pueden tener caracteres muy diferentes. Uno de ellos llega a ser un ejemplo de sensibilidad, reflexión y generosidad, mientras que el otro, por el contrario, puede manifestar conductas agresivas, hostiles y egoístas.

Los padres influyen en sus hijos, pero no son ni determinantes ni del todo responsables de su evolución.

Es lógico que un padre se sienta preocupado y disgustado ante ciertas conductas y actitudes de su hijo con las que no se identifica; pero una cosa es no compartir la forma de actuar de su vástago y otra muy distinta es sentirse culpable y responsable de sus pensamientos y sus actuaciones.

Cuando algo de nuestros hijos nos preocupe, intentaremos analizar los hechos con objetividad, y si nos sentimos desbordados por estos, pediremos ayuda profesional. Pero una cosa es pedir ayuda y otra dejarnos llevar por una culpabilidad que nos hunde y nos debilita.

Si algunos padres que están leyendo estas páginas se sienten culpables en el momento actual, les pediría que primero ¡se perdonasen! Y, segundo, se pusieran en manos de un especialista que les devuelva la confianza en sí mismos, la autoestima que han perdido y les guíe sobre cómo deben actuar para ayudar a sus hijos.

Los chicos que están confundidos y presentan conductas de riesgo no necesitan padres culpables; lo que precisan son progenitores seguros, valientes, llenos de energía y de confianza, que les faciliten el análisis de sus equivocaciones y les ayuden a encontrar el equilibrio emocional que hace tiempo perdieron.

El caso de Luis y Laura seguramente nos ayudará a ver el drama que sufren muchos progenitores que se culpabilizan por las conductas de sus hijos.

---

**El caso de Luis y Laura**

**Cuando los padres se sienten responsables  
de la tensión familiar**

---

Luis y Laura vinieron a nuestra consulta para que les ayudásemos con la situación tan difícil que estaban viviendo con su hijo pequeño: Martín.

Ambos se querían mucho, pero estaban atravesando la peor crisis de su matrimonio. Llevaban veintisiete años casados y tenían tres hijos de 23, 21 y 15 años, todos deseados. Siempre habían intentado volcarse en su educación.

Martín era el menor y, desde muy pequeño, había dado muestras inequívocas de que no se parecía en nada a sus hermanos.

El mayor había sido un niño inquieto, algo travieso y muy creativo, pero salvo algún pequeño episodio en su adolescencia, nunca había planteado problemas importantes. Actualmente, acababa de empezar a trabajar y estaba muy contento, aunque su salario era muy escaso y su horario amplísimo.

La mediana aún estaba estudiando. Era una chica muy luchadora, con un temperamento fuerte y un espíritu sensible hacia los temas sociales. Defendía siempre con mucha energía sus posiciones, tenía un sentido de la «justicia» muy acusado y era muy consecuente con sus planteamientos. En casa, a veces, cuestionaba algunas normas, pero la relación con sus padres era buena.

El problema esencial era Martín, que siempre había sido un chico difícil, al que le gustaba llamar la atención e imponer su voluntad. Desde hacía cuatro años sus manifestaciones y sus conductas resultaban cada vez más conflictivas. En la actualidad sus padres estaban perdidos y desolados. No sabían cómo habían podido llegar a esa situación, pero la convivencia en casa se había hecho insostenible y ambos se sentían profundamente culpables y responsables del ambiente de tensión y crispación que sufrían todos.

Los casos de este tipo, en contra de lo que pueden pensar los afectados, se dan con más frecuencia de lo que podrían imaginar, por lo que, en un centro de psicología grande como el nuestro, todos los días vemos a familias con situaciones parecidas.

Lo que más impacta siempre es el sentimiento de culpabilidad que tienen los padres. Es verdad que, en algunos casos, uno de los miembros de la pareja responsabiliza claramente al otro y piensa que, si se hubieran seguido sus criterios, la situación no sería tan crítica; no obstante, la realidad es que cuando tienes un hijo que presenta las conductas de Martín, la mayoría de los padres se sienten desbordados.

Como siempre, lo primero que hicimos fue empezar a trabajar con los padres. No tiene sentido tratar de comenzar la terapia con el hijo «complicado».

Nuestra experiencia como psicólogos con chicos difíciles nos demuestra que cuanto más tarde entren estos en terapia y más hayamos trabajado previamente con los padres, mejor pronóstico tendremos.

El hijo no debe acudir al psicólogo hasta que sus progenitores no hayan «cambiado» la forma de actuar con él, cuando le hayan demostrado con hechos que no van a tolerar determinadas conductas, cuando haya visto que los miembros de la familia han formado un equipo absolutamente compacto y unido, que actúan de forma coordinada, que muestran unidad total en sus criterios y que ya no son susceptibles de que él los pueda manipular. Entonces, y solo entonces, tiene sentido que vaya al psicólogo; sin embargo, cuando llegue ese momento, seguiremos trabajando simultáneamente con los padres para conseguir los acuerdos de convivencia que cada caso requiera.

Con Luis y Laura empezamos a trabajar de forma intensa, y nuestro primer objetivo, como siempre, fue conseguir que se «perdonasen», que no se sintieran culpables por algo de lo que ellos no eran responsables. Nos costó, pero a la tercera sesión asumieron que no había culpables. A partir de ahí, sabíamos que teníamos una realidad muy difícil, que había que cambiar cuanto antes, pues Martín estaba instalado en una provocación constante hacia ellos y sus hermanos.

Les pedimos que nos registrasen —que anotasen literalmente— lo que ocurría en casa en los momentos de mayor tensión. Lo harían señalando quiénes estaban en casa, qué hacían en los momentos previos al «estallido», cuál era la conducta de Martín, cómo respondían ellos y el resto de la familia que estuviera presente y, ante las respuestas que ellos emitían, apuntarían a continuación cómo reaccionaba Martín; es decir, cómo respondía de nuevo y cómo reaccionaban otra vez ellos.

En la segunda sesión ya vimos que Martín vivía en una provocación constante, intentando siempre saltarse los límites y las normas más elementales, enfrentándose a todos los miembros de la familia y abusando del desconcierto y el sentimiento de fracaso que todos experimentaban.

Empezamos a dar a los padres las primeras pautas sobre cómo debían actuar en cada ocasión, y les pedimos que sus hijos mayores viniesen a la siguiente sesión. Como nos imaginábamos, los dos hermanos pensaban que a Martín le habían consentido demasiado sus padres desde que era pequeño; que siempre habían sido demasiado «pacientes» con él y que ahora se mostraba tan agresivo, que cualquier día iban a tener algún incidente grave en la familia, pues no paraba de provocarlos a todos.

En estas situaciones es muy habitual que la mayoría de las personas, en lugar de efectuar una evaluación rigurosa y exhaustiva del caso, lo primero que hagan sea buscar culpables; parece que localizando a los culpables, el resto de los implicados se sintieran liberados y pensarán que los únicos que tienen que cambiar son ellos.

Necesitamos dos sesiones más para que los dos hermanos comprendieran que sus padres habían actuado como lo habrían hecho la mayoría de los progenitores; es decir,

habían intentado, con poco éxito, pero con mucha paciencia y mucha buena intención, que su hermano poco a poco fuese cambiando; llevaban años con un desgaste constante y diario, procurando que Martín reaccionase y se comportase de una forma más razonable.

Una vez que todos tuvimos claro que los hechos se debían a que su hermano pequeño tenía un carácter muy «retador», muy protagonista y muy infantil, con conductas que demostraban su inmadurez y su búsqueda constante de la provocación, vieron clara la estrategia que debían seguir con él.

En ese plan de actuación, cada uno de los cuatro tenía una misión y un papel diferente que desempeñar. El primer objetivo era conseguir sorprender a Martín. A partir de ahí, no dejaríamos un cabo suelto hasta lograr que él sintiera la necesidad real de cambiar. Finalmente, todos le ayudaríamos a que ese cambio fuese factible y duradero en el tiempo.

La primera actuación sería una puesta en escena, con Martín delante, donde sus padres, apoyados por sus hermanos mayores, le informarían de que habían acudido a un psicólogo para que les ayudase a solucionar la situación imposible que vivían en casa. Como es lógico, habíamos previsto que Martín dijera que eso no iba con él, y que a él no le contasen rollos, pero entonces ellos le dirían que habían tomado una decisión irrevocable, y era que él solo podría seguir viviendo en la casa si aprendía a controlar sus impulsos, sus reacciones violentas y sus mentiras, y que para eso los psicólogos le podrían ayudar, pues estaba claro que él no sabía cómo hacerlo; que ellos seguirían al pie de la letra las indicaciones que los especialistas les darían y que ya les habíamos adelantado que si él no asumía una conducta aceptable, nos haríamos cargo del caso y lo pondríamos en conocimiento de Fiscalía de Menores.

Es posible que algunas personas piensen que ese fue un comienzo muy radical, pero ante una situación de deterioro como la que había en la familia, necesitábamos que Martín recibiera el mensaje de que no podía continuar con sus provocaciones y sus agresiones, de que a partir de ese momento las cosas iban a cambiar y de que él únicamente tenía ante sí un camino: colaborar y dejarse ayudar.

En esa reunión le dijeron que les habíamos pedido que anotasen literalmente cualquier hecho, cualquier conducta agresiva que él manifestara en las próximas semanas. Nuestro adolescente, como también habíamos previsto, les dijo que «le daba igual, que él no pensaba ir a que ningún psicólogo asqueroso que le metiera mano en su cabeza». Lo que no esperaba Martín es que sus padres le explicaran que el psicólogo les había dicho que con esas anotaciones que iban a hacer, él ya podía analizar lo que ocurría, incluso podía saber bastante bien lo que Martín pensaba, las razones de su comportamiento... y que no necesitaba que fuese a la consulta, que ya les iría dando instrucciones sobre cómo debían actuar.

Evidentemente, nuestro adolescente empezó a proferir toda la colección de tacos que se sabía, pero pronto se quedó callado al ver que sus padres habían dejado de mirarle

y hablaban con sus hermanos como si él no estuviera presente. Su sorpresa fue en aumento cuando la madre preguntó quién empezaba a anotar los hechos. Su hermana comenzó a escribir con detalle lo que estaba ocurriendo en esos momentos y fue la primera vez en mucho tiempo que vieron a Martín totalmente desconcertado y reaccionando tal y como habíamos previsto en la sesión que tuvimos con ellos. Ese sería el instante en el que le comunicarían, con mucha tranquilidad, pero con mucha firmeza, los dos límites que a partir de ese momento no tolerarían. En estas situaciones siempre hacemos una lista de las conductas a modificar y empezamos por aquellas que resultan más impactantes y que nos facilitan la consecución del resto.

Por supuesto que las siguientes semanas fueron muy duras, y nuestro adolescente intentó provocar por todos los medios a sus padres y a sus hermanos, pero se quedaba descolocado ante la reacción compacta que encontraba en todos. Lo que más le desconcertaba es que ninguno de los cuatro perdió el control emocional, por mucho que él intentara llevarlos al límite.

Al cabo de tres semanas de aquella conversación donde le notificaron que las cosas iban a cambiar, de nuevo, tal y como habíamos adelantado, les dijo a sus padres que quería ver al «mierda de psicólogo que le estaba puteando». Los padres le dijeron que no bastaba con que él lo pidiera, que acudiría a la consulta cuando nosotros, y no él, lo determinásemos.

A partir de ahí todo fue bastante rápido. El día que vimos a Martín le comunicamos que era insostenible la situación en casa que él provocaba, que como psicólogos no lo íbamos a tolerar, que le podíamos ayudar a él y a su familia a encontrar un marco de convivencia aceptable, que pensábamos que era suficientemente inteligente como para darse cuenta de que había llegado a un comportamiento límite que él mismo ya no controlaba y que su única opción era que le ayudásemos, que le entrenásemos para que no fuera una persona a la que todos rechazasen.

Con altibajos, el ambiente de casa cada vez fue mejor. Martín por fin se abrió y nos contó que no se sentía bien consigo mismo, que muchas veces se arrepentía de lo violento que se había puesto, pero que no sabía controlarse y que, aunque lo intentaba, una y otra vez volvía a estallar. Ese fue el momento clave de la intervención, a partir de ahí sabíamos que nuestro adolescente estaba dispuesto a que le ayudásemos entre todos. En el fondo, cuando ya empezamos a trabajar con él en profundidad, a Martín le encantó conocerse más, identificar los pensamientos que le «disparaban» emocionalmente y que después le llevaban a quitarse cualquier culpa de encima, justificando siempre su falta de control en actuaciones de los demás. Aprendió a controlar su agresividad, a reconocer cuándo y cómo debía parar esos pensamientos erróneos que le impedían conducirse con racionalidad y se dio cuenta de que el cerebro puede «dispararse» y actuar en contra de nosotros, si no aprendemos a guiarle.

Un día nos dijo que se sentía muy mal consigo mismo, que sus padres no merecían todo el daño que les había causado, pero que hablando de este tema con su hermano, este

le había dicho que lo importante es que se diese cuenta de lo que estaba provocando y que reaccionase, que ellos también se habían sentido culpables, pero que los psicólogos decíamos que una de las cosas más valiosas de la vida era aprender a perdonarse; a perdonarse cuando uno por fin ha decidido hacer todo lo que está en su mano para terminar con esa situación tan injusta que estaba provocando. Al final, sonriendo, Martín nos dijo: «Entonces, ¿no estaré siendo un jeta si me perdono?». «No, no eres un jeta si reconoces que tienes que controlar esa agresividad y que harás todo lo posible para que los demás no sufran las consecuencias de tu falta de control. Sí que serías un jeta si te engañases a ti mismo y dijeras que son los demás quienes tienen la culpa de que tú reacciones violentamente, que tú ya lo intentas, pero que ellos siguen provocándote». Luego continuó haciéndonos preguntas sin parar hasta que al final nos reveló lo que más le preocupaba... «¿Y es verdad que es tan importante perdonarse?». «Tan importante como que sin ese perdón tú no te sentirías bien y tranquilo contigo mismo... Pero, en realidad, ya lo has hecho, porque solo una persona que se ha perdonado es capaz de reírse como tú lo haces últimamente».

Martín estaba ya bastante bien, pero sin duda sus preguntas nos indicaban claramente que había algo que no le dejaba tranquilo, así que un día le preguntamos: «Martín, ¿qué es lo que te tiene tan preocupado? ¿Qué escena aún te viene a la cabeza? ¿Qué es lo peor que crees que has hecho?». Nuestro adolescente nos confesó que se sentía muy mal cuando recordaba que un día en que estaba muy «desquiciado» había tirado al suelo a su madre al propinarle un fuerte empujón, y cuando ella le miró con ojos llenos de lágrimas, se sintió tan mal que le escupió. «En lugar de pedirle perdón, fui tan gusano, tan mierda, que le escupí, y eso nunca me lo perdonaré».

Aquí teníamos que tener mucho cuidado en nuestra respuesta. Martín tenía 15 años, y si le decíamos que no se preocupase, podría sentirse muy confundido con algo que él aún no estaba maduro para poder interpretar, así que le explicamos: «Es lógico que te arrepientas de lo que hiciste y es positivo que cuando sientas un impulso de agresividad, por lo que sea, traigas a tu mente aquella escena, porque te ayudará a no volver a cometer ese grave error. Pero, piénsalo Martín, seguramente te vendrá bien hablar de este tema con tu madre y decirle lo mucho que sientes lo que hiciste». Nuestro adolescente asintió con la cabeza, y como estas conversaciones son muy difíciles de empezar, quedamos con él en que le ayudaríamos a realizarlo. En esa misma sesión, le dijimos a su madre, con él presente, que quería pedirle disculpas por algo que ocurrió hace tiempo, pero que él tenía clavado en su corazón... La escena fue muy conmovedora, su madre lo abrazó sin poder reprimir ese llanto tan fuerte y tan liberador que se desencadena cuando por fin nos quitamos de encima algo terrible, cuando creemos que lo peor ha pasado, cuando sentimos que todo el esfuerzo ha merecido la pena y que ese es y será uno de los instantes más felices de nuestra vida. De hecho, Laura le respondió: «¡Gracias, hijo, por hacerme tan feliz!».

Decíamos antes que casos como este los vemos con mucha frecuencia en la consulta y, afortunadamente, la mayoría se resuelven muy bien, pero el éxito no solo consiste en conseguir que la familia vuelva a «respirar» y alcancen de nuevo una convivencia tranquila. Lo crucial es que los protagonistas, además, aprendan todas las lecciones que encierran estas situaciones tan difíciles.

Los padres que se sienten al límite y quieren ayudar a sus hijos previamente deberán perdonarse por todo aquello por lo que injustamente se sienten culpables.

Eso es lo que Laura y Luis aprendieron. Sin duda, fue un caso muy bonito, en el que todos los miembros de la familia colaboraron y consiguieron que Martín en pocas semanas madurase lo que no había madurado en quince años. Además, los padres reconquistaron el prestigio que habían perdido con sus hijos mayores, que no entendían que se mostrasen tan frágiles, tan inseguros y tan vulnerables ante las conductas y las provocaciones de su hermano pequeño. Finalmente, como ellos decían: «¡Hemos vuelto a respirar!».

Es importante que la culpabilidad no nos asfixie y nos ahogue con su falta de perdón. Por ello, a continuación vamos a presentarles uno de los mejores antídotos para cuando nos sintamos mal.

SER NUESTROS MEJORES AMIGOS.

QUERERNOS BIEN Y PERDONARNOS MEJOR

El concepto de amistad es bastante subjetivo, pero la mayoría de las personas coinciden en que la amistad es un regalo único e impagable.

Uno de los mayores privilegios que nos puede dar la vida es tener buenos amigos. Mucha gente está convencida de que el amor que nos profesan los amigos es el sentimiento más generoso y el más incondicional que existe.

Los psicólogos sabemos que los amigos son claves para que las personas se sientan valoradas, reconocidas, apoyadas, acompañadas, mimadas y queridas.

Los buenos amigos son uno de los pilares más sólidos, que nos sirven de apoyo en los momentos de debilidad o vulnerabilidad.

Los amigos auténticos, los de verdad, son generosos y disfrutan ayudando a las personas que quieren y aprecian. Los amigos, con mayúsculas, no pasan factura ni nos reclaman que les compensemos por sus esfuerzos y su entrega.

Nos pasamos una parte fundamental de nuestra vida compartiendo nuestras experiencias y nuestras vivencias con los amigos.

Los psicólogos somos conscientes de que una persona con buenos amigos tiene un soporte emocional importante, que le ayudará en los momentos difíciles y le servirá también para disfrutar de la vida con más intensidad. Por el contrario, una persona sin amigos resulta muy vulnerable. Es un déficit que más pronto que tarde nos pasará factura. De hecho, hay gente que hace lo imposible para tener amigos, incluso están dispuestos a comprarlos. Se sienten tan mal que pueden caer con facilidad en la

manipulación, incluso en la extorsión a manos de personas poco éticas, que se aprovechan de la debilidad que muestran.

Pero... si tan importante es la amistad, ¿por qué no empezamos por ser nuestros mejores amigos?

Las únicas personas que estaremos siempre a nuestro lado —en el sentido literal de la palabra— somos nosotros mismos. Por ello, resulta crucial que seamos nuestros mejores amigos.

Uno de los principales elementos que dificultan esa amistad interna es el sentimiento de culpabilidad. Con frecuencia nos culpamos por lo que hicimos o dejamos de hacer; por nuestras emociones, por nuestros actos, por nuestros hechos, por nuestras imperfecciones y por nuestros fallos.

Desde la psicología sabemos que podemos aprender a querernos bien. Si lo hacemos, estaremos más cerca de alcanzar la felicidad que anhelamos. No seamos pesimistas y pensemos que es difícil; en realidad, lo conseguiremos fácilmente si somos nuestros mejores amigos, si nos perdonamos cada vez que sentimos que hemos fallado y nos mimamos todos los días del año.

A las personas escépticas, las que crean que resulta muy difícil quererse bien, les formularía tres preguntas:

1. ¿Hay alguna razón de peso que nos prohíba ser nuestros mejores amigos?
2. ¿Hay algún error que nunca deba ser perdonado?
3. ¿Existe algún obstáculo que nos impida querernos?

Aprenderemos a ser nuestros mejores amigos perdonándonos por nuestros fallos y queriéndonos por nuestros esfuerzos.

## Conclusiones y reflexiones finales

Siempre he mantenido que vivir sin reflexionar es una forma estéril de vivir, casi un no vivir.

Como psicóloga, la observación y la reflexión son dos pilares clave en mi desempeño profesional. En mi día a día, cuando me encuentro con personas que esperan mi ayuda, el análisis que hago de todas las variables que intervienen en sus casos me acercará o me alejará del objetivo final: lograr su equilibrio y su bienestar emocional.

Pero la psicología, como el ser humano, es una ciencia en continua evolución; una ciencia que seguirá perfeccionándose si logramos incorporar todos los descubrimientos que observemos, constatemos y ratifiquemos en nuestro trabajo diario.

Periódicamente reflexiono en profundidad sobre los principales factores que llevan a muchas personas al error, a la confusión y al sufrimiento inútil; de la misma forma, trato de evaluar las causas que les impiden liberarse de prejuicios y principios erróneos que les conducen a situaciones injustas y padecimientos estériles.

Desde hace años, sistemáticamente, he comprobado que...

Las buenas personas pueden ser esclavas de su alto nivel de autoexigencia y las malas personas se aprovechan de ello.

Asimismo, he constatado que una generosidad mal entendida, o mal aplicada, puede llevarnos a ser presas fáciles de sujetos egoístas y manipuladores que llenan su «botín» gracias a nuestras buenas intenciones.

Las personas de bien, con frecuencia, pueden suscitar envidias en aquellos sujetos educados en el resentimiento y en la insatisfacción permanente. Por el contrario, los que hacen gala de una inflexibilidad y una intolerancia extremas son capaces de pensar que están en posesión de la verdad y que los demás deben asumir sus tesis sin oponer resistencia. A veces, da la sensación de que el mundo va al revés. Paradójicamente, los que tienen pocos escrúpulos parecen triunfar más fácilmente que los que se esfuerzan y se dejan la piel en su quehacer diario.

Estos hechos no nos pueden dejar impávidos a los profesionales que estudiamos la conducta humana. Sería como si con nuestra imperturbabilidad ratificásemos como buenas esas malas prácticas. Por ello, decidí escribir este libro sobre la necesidad de aprender a perdonarnos bien, querernos mejor y coger las riendas de nuestra vida.

Este es un libro dirigido, básicamente, a las personas de bien; a aquellos que cada día intentan mejorar, que desean aprender de los errores para no volver a cometerlos, que se alegran ante el bienestar de los demás y sufren con la injusticia y el egoísmo que muchas veces corroe a nuestra sociedad.

Esas personas, con frecuencia, no saben perdonarse, no aciertan a juzgarse con objetividad y son esclavas de ideas equivocadas y pensamientos poco objetivos.

La capacidad de perdonarnos es intrínseca al ser humano, pero en muchos casos ha quedado bloqueada por nuestros miedos y nuestras inseguridades.

Lo peligroso es que cuanto más nos cueste perdonarnos, más bajará nuestra autoestima, más nos costará querernos y más estaremos en manos de los demás.

La conclusión es muy clara: o aprendemos a perdonarnos y querernos o nuestra vida no nos pertenecerá.

Cuando me preguntan cómo conseguirlo, cómo aprender a perdonarnos, la respuesta es indudable: haciéndolo, llevándolo a efecto; no dejando que nuestra insatisfacción niegue nuestra buena intención. De lo contrario, siempre encontraremos una excusa para no perdonarnos y para perpetuar una injusticia que cometemos a diario: juzgarnos por lo que no hemos conseguido y no por lo que hemos intentado.

Conozco a muchísima gente que se trata injustamente, que se juzga con dureza y que vive en un reproche constante. Son personas que no asumen su condición humana, que no aceptan sus errores y sus debilidades, que no toleran sus fallos y que, a pesar de los años, no han aprendido a quererse y a respetarse. Están por ello condenados a la

insatisfacción permanente, a una fragilidad que los hace presa fácil de los manipuladores.

Como psicóloga, siempre he mantenido que los casos más difíciles que he tenido son los de personas maltratadas. Toda manipulación significa maltrato al ser humano y a su dignidad. Pues bien, cuando he analizado en profundidad cada caso, siempre me he encontrado que la persona maltratada se sentía culpable, en gran medida, de los hechos que estaba padeciendo. Culpable por no responder como el otro quería, culpable por equivocarse o haberse equivocado, culpable por tener miedo, culpable por ceder ante la presión, culpable por sentirse débil; culpable, en definitiva, por no quererse, y por sentirse indigna de su propio perdón.

Por el contrario, quienes objetivamente saben perdonarse son personas libres, llenas de energía, de positividad, de resistencia ante la frustración; personas creativas que buscan y encuentran soluciones, que saben quererse y se sienten fuertes incluso en los momentos de debilidad, que no se dejan manipular y que cada día trabajan su seguridad, su confianza y su equilibrio emocional.

Aquellos que saben perdonarse tienen buena autoestima y demuestran una actitud positiva ante la vida; una actitud que les acerca a la satisfacción y a disfrutar de la felicidad.

Honestamente, creo que uno de los principales objetivos que tenemos los psicólogos es ayudar a las personas a que aprendan a perdonarse y a quererse, a que se valoren como merecen y que logren ser dueños de su vida, de sus sentimientos y de sus emociones.

El día en que la gente de bien sepa perdonarse habrá dado el principal paso de su vida, el paso hacia su felicidad.

No nos engañemos, si no aprendemos a perdonarnos, no habremos crecido como personas y...

Si no sabemos ser justos con nosotros mismos, dejaremos que otros dirijan nuestras vidas.

Por último, la psicología también me ofreció una reflexión llena de sentido común y de sabiduría.

## APRENDAMOS DE LAS PERSONAS SABIAS

En este «viaje» que hemos hecho juntos, hemos visto que si queremos ser felices conviene que recorramos al menos tres estaciones: en la primera aprenderemos a perdonarnos, en la segunda extraeremos las principales lecciones de las experiencias difíciles y en la tercera nos entrenaremos bien para querernos cada día mejor.

No obstante, hay una cuarta lección, que bien podría ser la primera, y que resulta apasionante: ¡aprendamos de las personas sabias! Ellas nos mostrarán el auténtico camino de la sabiduría, de la tranquilidad y de la felicidad.

Si pensamos detenidamente qué caracteriza a estas personas, coincidiremos en que siempre destacan por la paz que transmiten, por la seguridad y el equilibrio que reflejan, por la afectividad que muestran y por la generosidad que regalan.

En ese ambiente de generosidad, vamos a tratar de compartir algunas de las principales reflexiones con las personas importantes de nuestra vida:

— *Convenzámonos de que somos seres privilegiados.*

- ¡Pensemos cuántos millones de personas desearían cambiarse por nosotros!
- Si valoramos lo que tenemos, seremos conscientes de nuestro privilegio.

— *Seamos conscientes de que tenemos todos los ingredientes para ser felices.*

- Si alguien piensa que le falta algo para ser feliz, que analice qué pensamientos le están llevando a cometer esa equivocación.
- ¡Nadie nos puede arrebatarnos nuestra felicidad interna!

— *Pensemos, si nos sentimos mal, en cómo podemos perdonarnos y hagámoslo.*

- Empecemos por perdonarnos por aquello que más vergüenza nos dé.
- A continuación, pasemos a la acción y felicitémonos por ello.

— *Resolvamos el conflicto entre culpa y perdón.*

- Si me siento culpable, siempre puedo enfocar mi energía hacia la reparación, pero nada conseguiremos si previamente no nos hemos liberado con el perdón.

- *Tengamos presente que la generosidad será siempre un valor a conquistar.*
  - Recordemos que solo tenemos aquello que hemos dado.
  - Practicar la generosidad es una forma segura de favorecer la felicidad.
  
- *Superemos los males de amor perdonándonos, respetándonos y queriéndonos por dos.*
  - Un acto maravilloso de amor es renunciar a cambiar a la otra persona en lo que para ella es esencial.
  
- *Disfrutemos de las cosas pequeñas que nos rodean.*
  - Las personas sensibles disfrutan de las cosas pequeñas que nos hacen la vida tan maravillosa y valoran actos tan sencillos como respirar con tranquilidad, mirar con ojos de ver, sonreír y sentir que estamos vivos.
  
- *No nos enfademos por no ser guapos, pero reaccionemos si nos sentimos débiles y vulnerables.*
  - La belleza es subjetiva, pero la debilidad y la vulnerabilidad son una fuente constante de infelicidad.
  
- *Creemos siempre en nosotros y en nuestro poder de recuperación.*
  - Actuemos con inteligencia emocional y nos recuperaremos de cualquier caída o debilidad.
  
- *No dejemos de luchar cuando nos sintamos vencidos.*
  - En esos momentos veremos los secretos de la vida.
  
- *Aceptemos nuestros errores, aprendamos de ellos y asumamos nuestras limitaciones.*
  - Lo conseguiremos si, previamente, hemos aprendido a querernos.

— *Actuemos con empatía y seamos flexibles con nosotros mismos.*

- La flexibilidad y la tolerancia serán dos grandes guías en nuestra vida.

— *No permitamos que las crisis nos quiten la esperanza, ni nos vacíen la energía.*

- Recordemos que si perdemos la esperanza, lo perdemos todo.

Por lo tanto:

Pactemos siempre que podamos, pero no cedamos en lo esencial.

Queridos lectores: espero que sigamos compartiendo lecturas, vivencias y reflexiones.

Un abrazo lleno de emoción y de sentimiento para todos.

## Resumen de las ideas principales

**D**ecíamos en la introducción que si aprendemos a perdonarnos, la vida nos pertenecerá. También comentábamos que, personalmente, la psicología me ha enseñado a ver lo que el ojo humano no percibe y a escuchar lo que las palabras no dicen, y que una de las grandes enseñanzas que nos proporciona esta disciplina, y el trato constante con el ser humano, es la necesidad de perdonar y de aprender a perdonarnos.

Apuntábamos que perdonar no siempre significa olvidar; al menos no obligatoriamente. Perdonar nos ayudará a seguir aprendiendo de nuestras experiencias, a no perder nuestra autoestima y a mantener nuestro equilibrio emocional.

Y metiéndonos ya directamente en materia, afirmábamos que el perdón nos facilita el conocimiento de las auténticas motivaciones que están en la base de las conductas y los comportamientos que nos afectan, y que las personas nacemos con muchos más recursos de los que creemos, pero no con todos los conocimientos que necesitamos.

Insistíamos en que somos humanos, si fuéramos «dioses» no nos equivocáramos, pero como somos humanos cometemos fallos; fallos absolutamente lógicos y necesarios, que nos permitirán seguir avanzando y aprendiendo.

Establecíamos que perdonarnos a nosotros mismos nos proporcionará el equilibrio que tanto necesitamos, y perdonar a los demás nos liberará de la tensión y del desgaste que provoca el resentimiento.

Terminábamos la introducción concluyendo que el perdón nos posibilitará constatar que no hay felicidad sin sensibilidad, ni sabiduría sin flexibilidad.

En el capítulo 1 empezábamos sentando las bases de «Por qué es tan importante aprender a perdonarnos» y decíamos que resultaba impactante comprobar cómo el niño pequeño aventaja al adulto en el difícil arte del perdón. Sosteníamos que aprender a perdonarnos es aprender a vivir y que la vida sin perdón es el fracaso del ser humano.

Profundizábamos en que perdonarnos nos hace más seguros y que el fracaso llega cuando no somos capaces de perdonarnos por aquellas cosas que podríamos haber hecho mejor. Manteníamos que si nos perdonamos por las decisiones que tomamos en el pasado y dejamos de sentirnos culpables por las difíciles situaciones que vivimos en el presente, tendremos fuerzas para rectificar hoy lo que hicimos ayer. Este es un principio en el que, a lo largo del libro, hemos insistido varias veces, y lo hemos hecho sosteniendo que el pasado no lo podemos cambiar, pero el presente sí que depende de nuestra voluntad. Por ello, en el momento en que somos capaces de dejar de castigarnos por lo que llevamos años reprochándonos, en ese instante recuperamos la paz y la tranquilidad que tanto necesitamos y tanto merecemos.

Igualmente, apuntábamos que perdonarnos nos hace más humanos y que hoy, erróneamente, mucha gente piensa que solo triunfan los insensibles y los egoístas, y, por ello, han decidido anestesiar sus emociones.

Remarcábamos que entre los pilares de nuestra inteligencia emocional destacábamos la tolerancia, el respeto y la flexibilidad, y que nuestra valía no está en nuestros conocimientos, sino en la asunción de nuestras limitaciones.

Afirmábamos que perdonarnos mejora nuestra autoestima. Por el contrario, cuando alguien tiene un concepto pobre de sí mismo, y constantemente se formula reproches, su autoestima baja, en la misma medida en que lo hace su propio afecto.

Insistíamos al final del capítulo 1 en que el perdón nos devuelve la paz y la tranquilidad y que debemos ser indulgentes con nuestros errores, especialmente cuando no ha habido maldad ni egoísmo, cuando no hemos querido engañar ni abusar de nadie, cuando inmediatamente hemos reaccionado y hemos intentado reparar el daño causado.

En el capítulo 2 abordamos otro tema fundamental: «Cuándo debemos perdonarnos». Aquí manteníamos que cuando tengamos dudas sobre si merecemos perdonarnos, la clave será cambiar el tiempo verbal. No se trata de juzgar lo que hicimos ayer, sino la actitud que tenemos hoy. Sentirnos culpables no significa que no podamos perdonarnos, aunque ese perdón no justificará lo que hicimos, ni saldará los perjuicios que pudimos ocasionar.

Perdonarnos «de verdad» implicará compromiso y necesidad de reparación, y nos ayudará el intentar subsanar, en la medida de lo posible, los daños que provocamos con nuestras acciones o nuestros errores.

Igualmente, respondimos a otra pregunta clave: ¿cuándo debemos perdonarnos? ¿Cuándo hayamos corregido nuestro error? Debemos perdonarnos cuando nos hemos equivocado porque somos humanos, cuando hemos cometido errores que nos habría gustado evitar, y cuando nos arrepentimos, sinceramente, por el dolor que hayamos podido causar.

A continuación, nos planteamos si debemos perdonarnos siempre o solo si lo hacen los demás. El perdón auténtico es interno, personal e intransferible. Si nos sentimos culpables de determinados hechos, por mucho que nos perdonen los demás, hasta que no lo hagamos nosotros mismos su perdón no nos servirá.

Una persona puede tratar de herirnos; incluso a veces, en función de determinadas circunstancias, puede mostrarse agresivo, insultarnos y hasta descalificarnos, pero no podrá conseguir que nos sintamos mal si nosotros no dejamos que sus opiniones y sus actos afecten a nuestra autoestima y mermen nuestra seguridad.

Por tanto, perdonarnos no significa que no asumamos nuestra responsabilidad; se trata de un derecho que siempre nos podemos ganar: ¡de nosotros dependerá que lo consigamos!

En el capítulo 3 tratamos un tema muy sensible: «Los perdones más difíciles» y, entre otros, abordamos cómo podemos perdonarnos cuando fallamos a la persona que

más incondicionalmente nos ha querido: nuestra madre. Matizamos que el mejor homenaje que podemos dar a quien tanto nos quiso es sacar lo mejor de nosotros mismos y vivir con la honestidad y la generosidad que ellos tuvieron. Pero instamos a que no dejemos para mañana algo tan vital como decirles a las personas importantes de nuestra vida todo lo que las queremos.

También vimos cómo perdonarnos por sentirnos inseguros y no cubrir las expectativas de los demás. En este punto, recordamos que somos los autores de nuestra felicidad, pero también los protagonistas de nuestras insatisfacciones. Cuando por fin superamos la inseguridad, empezamos a ser dueños de nuestra vida y, a partir de ese momento, dejan de condicionarnos las opiniones y las valoraciones de los demás.

Examinamos asimismo cómo perdonarnos cuando nos hemos dejado engañar y hemos perdido nuestra dignidad y concluimos que las personas que carecen de valores, que son muy egoístas o que presentan ciertos rasgos patológicos tienen una especial habilidad para «engañar» a las «buenas personas» y «manipularlas». En la culpabilidad está nuestra debilidad. Si las personas que nos manipulan consiguen que nos sintamos culpables, solo superaremos su extorsión cuando nos hayamos perdonado a nosotros mismos por nuestra ingenuidad y nuestra debilidad. A partir de ahí, no habrá meta que no podamos alcanzar.

Finalmente, remarcamos que las buenas personas tienden a juzgarse con excesivo rigor y les cuesta perdonarse a sí mismas por aquello por lo que no dudarían un segundo en perdonar a los demás.

En el capítulo 4 nos centramos en «Cómo perdonarnos en los momentos más vulnerables»; por ejemplo, algunas personas se sienten culpables por enfermarse. Hemos visto que cuanto más positiva era la actitud que el paciente tenía para salir adelante de su enfermedad, mejor era el pronóstico y los resultados alcanzados. También constatamos que para los pacientes será fundamental el apoyo que sientan de sí mismos y de las personas cercanas. Ahí nuestro calor será insustituible, y nuestra comprensión, el mejor bálsamo que pueden tener. Desde la psicología, sabemos que es crucial que el paciente tenga esperanza, o la recupere si la ha perdido.

Otro momento vulnerable es cuando sentimos que hemos fracasado y nos hemos defraudado a nosotros mismos. En esta cuestión, matizamos que solo falla el que lo intenta, y el que no se arriesga difícilmente crea oportunidades de crecer y aprender. Una persona segura es alguien que admite sus fallos, que trata de aprender de los mismos y que no se considera fracasada por haberse equivocado.

También profundizamos en cómo perdonarnos en situaciones de extrema presión, como la convivencia cuando ya no hay amor pero aún no se ha producido la separación. Cuando el amor ha terminado en un miembro de la pareja, no podemos forzar unos sentimientos que ya no existen. En esos momentos, lo mejor que podemos hacer es analizar los hechos, aprender de los errores, si es que los hubo; perdonarnos, si aún nos culpabilizamos por algo, y querernos cuando emocionalmente nos sentimos vulnerables.

En el capítulo 5 analizamos «Lo que los demás no nos perdonan». Desde la psicología, sabemos que una de las emociones que más debilitan y que más daño pueden hacer es la envidia. La envidia es una reacción y una vivencia poco noble, pero desgraciadamente muy extendida, que genera una insatisfacción permanente en quien la siente y que está en el origen de muchas conductas y actitudes ruines y deshonestas.

Las personas envidiosas no son felices, nunca están satisfechas, y a pesar de lo mucho que tengan, siempre anhelan lo que les falta, lo que no pueden comprar, lo que jamás serán capaces de sentir; pero, no nos equivoquemos, son peligrosas, por eso conviene tenerlas lejos, no darles ninguna confianza y mostrarnos indiferentes ante sus provocaciones y sus miserias. Hay gente que no te perdona que triunfes, que tengas tu propia forma de ser, que defiendas un estilo diferente de trabajar, que no «tragues» como los demás y que no te comportes como un cordero dentro del rebaño.

Otra emoción muy complicada son los celos. Hay gente que no perdona que otros disfruten y caigan bien. De nuevo comprobamos cómo el cariño y el apoyo incondicional pueden ser el mejor antídoto contra la envidia y los celos enfermizos de aquellos que pretenden manipularnos para conseguir sus objetivos. A los manipuladores no les ganaremos intentando que razonen, sino retirándoles la atención y cerrando todas las puertas a sus intentos de extorsión.

En el capítulo 6 analizamos las tres claves que nos ayudarán a encontrar la felicidad.

La primera es «Perdonarnos el pasado». Constatamos cómo muchos adultos viven aún condicionados por situaciones que sucedieron hace muchos años. En numerosos casos no son conscientes de ello, pero el origen de su debilidad puede remontarse a hechos lejanos en el tiempo, pero presentes en sus emociones. Hoy nos cuesta mucho perdonarnos porque, en algún momento de nuestro desarrollo, no nos enseñaron que detrás de un error casi siempre hay una posibilidad de rectificación, que la equivocación puede ayudarnos a ver el aprendizaje que estaba oculto y que es la confianza la que genera seguridad, mientras que el miedo nos lleva a la debilidad y al fracaso.

La segunda clave es «Asumir nuestro presente. No sentirnos culpables por la conflictividad de las personas más cercanas, incluidos nuestros hijos». Muchos se sienten responsables de lo que ocurre a su alrededor, y muchos padres sufren hoy y se sienten muy culpables; culpables de lo que hacen sus hijos o de lo que omiten; culpables de la agresividad que pueden tener o de la falta de control que manifiestan; culpables del fracaso que cosechan en los estudios o de la carencia de esfuerzo y motivación que presentan.

Es posible que algunas personas piensen que los hijos son el fiel reflejo de sus padres, pero este hecho no es exacto ni se corresponde siempre con la realidad.

Como hemos dicho antes, los padres influyen en sus hijos, pero no son ni determinantes ni del todo responsables de cómo evolucionen. Los chicos que están confundidos y presentan conductas de riesgo no necesitan padres que se sientan

culpables, sino progenitores seguros y valientes, llenos de energía y de confianza, que les faciliten analizar sus equivocaciones y les ayuden a encontrar el equilibrio emocional perdido. Y los padres que se sienten al límite y quieren ayudar a sus hijos, deberán antes perdonarse por todo aquello por lo que, injustamente, se sienten culpables.

La tercera clave es «Ser nuestros mejores amigos. Querernos bien y perdonarnos mejor». Recordemos que las únicas personas que estaremos siempre a nuestro lado —en el sentido literal de la palabra— somos nosotros mismos. Por ello, resulta crucial que nos queramos bien.

Desde la psicología sabemos que podemos aprender a querernos bien, y si lo hacemos, estaremos más cerca de alcanzar la felicidad que anhelamos. La fórmula para ser nuestros mejores amigos es perdonarnos por nuestros fallos y querernos por nuestros esfuerzos.



Estamos llegando al final de este camino que hemos recorrido juntos y es el momento de sacar algunas conclusiones importantes antes de pasar a la acción. Queremos ayudarte en este proceso de reflexión. Para ello, dirígete otra vez a la web [www.las3clavesdelafelicidad.com](http://www.las3clavesdelafelicidad.com), donde encontrarás instrucciones para realizar el test final que te ayudará a fijar tus nuevos objetivos y establecer un plan para mantener el control sobre tu vida y ser más feliz.

## Bibliografía

- ÁLAVA REYES, M. J., *La psicología que nos ayuda a vivir*, La Esfera de los Libros, Madrid 2010 (última reedición).
- , *Amar sin sufrir*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011 (última reedición).
- , *El NO también ayuda a crecer*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011 (última reedición).
- , *Emociones que hieren*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011 (última reedición).
- , *Trabajar sin sufrir*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011 (última reedición).
- , *Recuperar la ilusión*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2013 (última reedición).
- , *La inutilidad del sufrimiento*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2014 (última reedición).
- y ALDECOA, S., *La buena educación*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011.
- ANDRÉ, C., *Prácticas de autoestima*, Kairós, Barcelona, 2007.
- BUELA-CASAL, G. y FERNÁNDEZ RÍOS, L., *Psicología preventiva: avances recientes en técnicas y programas de prevención*, Pirámide, Madrid, 1997.
- y KAZDIN, A. E., *Conducta antisocial: evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*, Pirámide, Madrid, 2006.
- y SÁNCHEZ, A. I., *Trastornos del sueño*, Síntesis, Madrid, 2002.
- BURNS, D., *Sentirse bien: una nueva terapia contra las depresiones*, Paidós, Barcelona, 2010.
- CAPRARA, G. V., STECA, P., ALESSANDRI, G., ABELA, J. R. y MCWHINNIE, C. M., «Positive orientation: Explorations on what is common to life satisfaction, self-esteem, and optimism», *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 19(01), 2010, pp. 63-71.
- CASTANYER, O., *Yo no valgo menos*, Descleé de Brouwer, Bilbao, 2007.
- CHERNISS, C., «Leadership and emotional intelligence», en J. Burke, Ronald & C. L. Cooper (Eds.), *Inspiring Leaders*, Routledge, Nueva York, 2006, pp. 167-186.
- COMTE-SPONVILLE, A., *Pequeño tratado de las grandes virtudes*, Paidós, Barcelona, 2005.
- CYRULNIK, B., *El encantamiento del mundo*, Gedisa Editorial, Barcelona, 2003.
- EGUÍA, J., *Cómo ayudar a solucionar los problemas de sus hijos*, EOS, Madrid, 1999.

- ELLIS, A., *Una nueva guía para una vida racional*, Obelisco, Barcelona, 2003.
- , *Razón y emoción en psicoterapia*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 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.
- GARCÍA, B., *Programa para mejorar el sentido del humor*, Pirámide, Madrid, 2006.
- GEMIO, I. y ÁLAVA REYES, M. J., *Aprende a ser feliz*, Espasa, Madrid, 2011.
- GONZÁLEZ, H. y PÉREZ, M., *La invención de trastornos mentales*, Alianza Editorial, Madrid, 2007.
- GUÉNARD, T., *Más fuerte que el odio*, Gedisa Editorial, Barcelona, 2009.
- HELLIWELL, J. F. y WANG, S., *Trust and well-being*, National Bureau of Economic Research, 2010.
- HOOKE, J. N., WORTHINGTON, E. L. y UTSEY, S. O., «Collectivism, Forgiveness and Social Harmony», *The Counseling Psychologist*, 37(6), 2008, pp. 821-847.
- HUMPHREY, R. H., POLLACK, J. M. y HAWVER, T., «Leading with emotional labor», *Journal of Managerial Psychology*, 23(2), 2008, pp. 151-168.
- JÁUREGUI, E., *El sentido del humor: manual de instrucciones*, RBA Libros, Barcelona, 2007.
- KANTOR, J. R., *Psicología interconductual*, Trillas, México, 1980.
- KATHLEEN, L. y ESCOTT-STUMP, S., *Krause Dietoterapia*, Masson, Barcelona, 2009.
- LABRADOR ENCINAS, F. J., *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*, Pirámide, Madrid, 2009.
- , *Situaciones difíciles en terapia*, Pirámide, Madrid, 2011.
- , LÓPEZ MUÑOZ, M. y CRUZADO RODRÍGUEZ, J. A., *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*, Pirámide, Madrid, 2004.
- 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, pp. 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.
- MELILLO, A., SUÁREZ, O. y ELBIO, N., *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*, Paidós, México, 2001.
- MONTAIGNE, M., *Los ensayos*, Acantilado, Barcelona, 2007.

- O'SULLIVAN, G., «The Relationship between Hope, Eustress, Self-Efficacy and Life Satisfaction among Undergraduates», *Social Indicators Research*, 101(1), 2010, pp. 155-172.
- PERALBO, A., *El adolescente indomable*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2009.
- , *Educación sin ira*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011.
- , *De niñas a malotas*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2013.
- PICARDI, A., FAGNANI, C., GIGANTESCO, A., TOCCACELI, V., LEGA, I. y STAZI, M. A., «Genetic influences on alexithymia and their relationship with depressive symptoms», *Journal of Psychosomatic Research*, 71(4), 2011, pp. 256-263.
- PRIETO, V., *La soledad del cuidador*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2013.
- RIVERA, J. A., *Lo que Sócrates diría a Woody Allen*, Espasa, Madrid, 2003.
- SALOVEY, P. y MAYER, J. D., «Emotional Intelligence», *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 1990.
- SAN JOSÉ, A., *La felicidad de las cosas pequeñas*, Espasa, Madrid, 2011.
- SAN MARTÍN BLANCO, C., *Violencia de género*, Dykinson, Madrid, 2011.
- STRACK, F. y MARTIN, L. L., «Inhibiting and Facilitating Conditions of the Human Smile: A Nonobstrusive Test of the Facial Feedback Hypothesis», *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (5), 1988, pp. 768-777.
- THOMAS-COTTINGHAM, A., *Psychology Made Simple*, Broadway Books, Nueva York, 2004.
- URRA, J., *Mapa sentimental*, Aguilar, Madrid, 2012.
- , *Respuestas prácticas para padres agobiados*, Espasa, Madrid, 2013.
- VÁZQUEZ, C., DE COS, A. I. y LÓPEZ-NOMDEDEU, C., *Alimentación y nutrición. Manual teórico práctico*, Díaz de Santos, Madrid-Buenos Aires, 2005.
- 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, pp. 13.067-13.075.
- WATKINS, D. y REGMI, M., «Personality and Forgiveness: A Nepalese Perspective», *The Journal of Social Psychology*, 144 (5), 2004, pp. 539-540.
- 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

<sup>1</sup> Estos y otros ejercicios y técnicas pueden encontrarse en diversas obras de la autora, como *La inutilidad del sufrimiento* o *Recuperar la ilusión*, también publicadas en La Esfera de los Libros.

2 Extraído de varios libros de la autora: *La inutilidad del sufrimiento*, *Emociones que hieren* y *Recuperar la ilusión*, todos publicados en La Esfera de los Libros.

3 *El NO también ayuda a crecer* y *La buena educación*, ambos publicados también en esta editorial.

4 Pueden encontrarse en otros libros de la autora como *La inutilidad del sufrimiento* y *Recuperar la ilusión*.

5 *Amar sin sufrir*, publicado en esta editorial.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

© Álava Reyes Consultores, S. L., 2014

© La Esfera de los Libros, S.L., 2014

Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos

28002 Madrid

Tel.: 91 296 02 00 • Fax: 91 296 02 06

[www.esferalibros.com](http://www.esferalibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2014

ISBN: 978-84-9060-093-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

# Índice

Dedicatoria	4
Agradecimientos	5
Introducción. ¡Perdónate bien, quíérete mejor y coge las riendas de tu vida!	6
Capítulo 1. ¿Por qué es tan importante aprender a perdonarnos y a querernos?	12
Perdonarnos nos hace más seguros	14
Perdonarnos mejora nuestra autoestima	21
Perdonarnos nos hace más humanos	25
El perdón nos devuelve paz y tranquilidad	32
Capítulo 2. Cuándo debemos perdonarnos	38
Perdonarnos ¿Es una acción saludable o una manera de no asumir nuestra responsabilidad?	39
¿Cuándo debemos perdonarnos? ¿Cuando hayamos corregido nuestro error?	48
¿Debemos perdonarnos siempre o solo si nos perdonan los demás?	54
Capítulo 3. Los perdones más difíciles	60
Perdonarnos cuando fallamos a la persona que más incondicionalmente nos ha querido: nuestra madre	61
Perdonarnos por sentirnos inseguros y no cubrir las expectativas de los demás	68
Perdonarnos cuando nos hemos dejado engañar y hemos perdido nuestra dignidad	77
Perdonarnos cuando pensamos que no lo hemos hecho bien con nuestros hijos	89
Capítulo 4. El perdón en los momentos más vulnerables	98
Perdonarnos por enfermarse	99
Perdonarnos por haber fracasado y habernos defraudado a nosotros mismos	110
Perdonarnos en situaciones de extrema presión. Cómo convivir cuando ya no hay amor, pero aún no se ha producido la separación	118
Capítulo 5. Lo que los demás no nos perdonan	128
Perdonarnos por haber triunfado. Cuando nos tienen envidia	129
Perdonarnos por disfrutar y caer bien. Cuando sienten celos	136
Capítulo 6. Las tres claves que te ayudarán a encontrar la felicidad	147
Perdonarnos hechos del pasado	148

Asumir nuestro presente. No sentirnos culpables por la conflictividad de las personas más cercanas, incluidos nuestros hijos	151
Ser nuestros mejores amigos. Querernos bien y perdonarnos mejor	159
Conclusiones y reflexiones finales	162
Resumen de las ideas principales	168
Bibliografía	173
Notas	176
Créditos	181