

# EL CASO DE BELÉN

*Belén tenía quince años cuando por primera vez sus padres acudieron a verme. Tenía una hermana a la que sacaba tres años y las dos vivían con su madre desde que esta y su padre se separaron hace ya unos cuantos años.*

*La relación entre sus padres era bastante buena, como pude apreciar al instante en esa primera reunión que tuvimos. Diferían, como la mayoría de las parejas, en su forma de ver los problemas y a la hora de adjudicarles más o menos importancia y, sobre todo, a la hora de interpretar y de explicar sus causas.*

*Resulta curioso comprobar que la mayoría de las personas, en busca de una respuesta a aquellas cuestiones que les preocupan, van conformando la suya propia hasta convencerse de que es la correcta, la razón última de lo que sucede.*

*De esta forma, cuando acuden a un profesional, desde un principio quieren dejar claro que ellos son conscientes perfectamente de lo que ocurre. Lo normal es que los dos cónyuges traigan teorías diferentes sobre la misma cuestión y que nunca coincidan.*

*Pero en el caso que nos ocupa, el respeto que mostraban entre ellos significaba para mí una especie de salvoconducto, una garantía para poder trabajar de manera conjunta, en equipo, que es lo deseable en estos casos, puesto que el objetivo es común y único: su hija Belén.*

Estas eran algunas de esas ideas que portaban los padres: **el padre decía que creía que habían sido muy permisivos** y que no habían sabido captar la singularidad de Belén y que la separación le había afectado sobremanera; **la madre, por su parte, estaba segura de que el padre había dado muestras siempre, sin pretenderlo, claro, de apreciar más los valores de la hermana que de Belén**, y de que la habían regañado mucho más, y de que además, como Belén estaba rellenita, **se veía fea y al compararse con la hermana tampoco salía ganando precisamente.**

Como siempre al principio, **trato de quitar el foco de atención en estas ideas explicativas varias que tienen y les hago ver que no es momento para conjeturas**, de igual forma que no lo es para juicios clínicos o **cualquier otro tipo de prejuicios que nos alejen del rigor que nos aporta la observación de su hija** y la atención a todos aquellos aspectos que de manera singular la rodean y hacen de ella un caso único.

**Todo lo demás nos daría lugar a errores que no nos podemos permitir en Psicología, ya que entonces no funcionaría como una ciencia experimental, que investiga con rigor y que actúa con prudencia.**

Ponernos manos a la obra **supone siempre y en todos los casos observar muy bien durante una semana o diez días esas conductas preocupantes** y todo aquello que forme parte de la demanda que nos hacen. En el caso de Belén, sus padres aterrizaban muy preocupados con ella, a la que veían **permanentemente a la defensiva, con un alto grado de arrogancia, muy conflictiva dentro de casa**, especialmente con su hermana y desde hace un tiempo, **bastante dispersa en el colegio, donde también comenzaba a tener algunos problemas de disciplina**, que, por cierto, habían desembocado en la sugerencia por parte del colegio de que **buscaran ayuda externa**.

También les preocupaba **el nivel de mentira al que estaba llegando**, que, si bien reconocían que siempre había sido un poco mentirosilla, ahora estaba alcanzando un punto de preocupación importante.

**Cuando conocí a Belén** y tras algunas pocas sesiones, vi que las manifestaciones de sus problemas **estaban relacionadas con esa coraza que ella se había ido fabricando poco a poco**, y que los demás, de una forma u otra, habían ido consolidando y sumando en cierta medida algo.

Físicamente, a pesar de ser fuerte y de presentar una buena complexión, **se sentía en clara desventaja respecto a su hermana, que era una magnífica deportista**; además, esta era una estudiante bastante metódica, que no daba ningún problema a sus padres y que **tenía éxito con amigas y amigos porque además resultaba simpática y era bastante monilla**.

Belén llevaba años **sintiendo unos celos horribles** que le hacían estar demasiado al tanto de lo que sus padres decían o hacían a su hermana y a ella misma **y reafirmando sus conclusiones**:

*“Mi padre me trata de manera distinta de mi hermana”.*

*“Yo sé que le gusta más ella”.*

*“Mi madre está muchísimo más pendiente de las cosas que yo hago; a ella la deja en paz”.*

Y la verdad es que ella **no era consciente de que su malestar interno la llevaba a provocar, en cierto modo, todo eso que estaba experimentando**.

Por ejemplo, se empeñaba en demostrar que era distinta de su hermana **intentando llamar la atención a través de conductas bastante provocadoras**, utilizando en casa objetos o ropa que no eran suyos y que sabía que no debía usar, o haciendo gala de un desorden espectacular, o en clase molestando y pasando de estudiar, o empezando a fumar **y a frecuentar algunos grupos de compañeros no demasiado recomendables**.

Por supuesto, **todo ello acompañado de una auténtica guerra con la hermana**, aprovechando cualquier excusa para meterse con ella y montar de paso un conflicto familiar.

Detrás de todo ello, fue dejando ver **una acumulada y extrema falta de confianza en sí misma**, un camino hacia el fracaso personal enraizado desde hace años y **que ella se iba trazando al empeñarse tan a fondo en ello**.

Fue necesario darse cuenta de esto y **empezar a poner el foco de atención en sus virtudes**, muchas de las cuales conseguí que viera que estaban ahí desde casi siempre, pero las tenía totalmente descuidadas.

Belén **era creativa**, pero nada metódica; **era inteligente**, pero no muy aplicada; **era guape-tona**, pero no se cuidaba; **tenía sus propios valores**, pero se mostraba tremendamente insegura de sí misma.

Había pasado tanto tiempo mirando fuera de sí misma y comparándose con los demás que **se había olvidado de que mirando dentro se descubriría a ella de verdad.**

La auténtica Belén **empezó a creer en sí misma** cuando vio que algunos gestos por su parte inmediatamente tenían **consecuencias positivas** para ella.

**En el plano más práctico**, menos psicológico, proponerse ser más organizada en casa, resolver su dejadez y cumplir con más eficacia con sus obligaciones o aprender a reaccionar mejor con su hermana **cambió el clima familiar de inmediato y ella empezó a percibir como dejaba de ser la mala de la película** para empezar a tener ciertos privilegios que hacía tiempo había perdido y que la tenían sumida en una situación de castigo casi permanente.

***Aunque siempre parece que estos estados les dan igual, lo cierto es que son bastante terribles, además de ineficaces, porque les infunden aún menos motivación por mejorar.***

En cambio, a partir de entonces, aunque la sancionarían cuando no hiciera algo bien, **también recibiría refuerzos positivos** cuando actuara correctamente.

Fue así como comenzó a poder ir a esas fiestas que tanto le gustaban o a comprarse algo más de ropa de su estilo y **a percibir que dependía realmente de sus acciones y no de cómo ella se contaba a sí misma**, de que sus padres no quisieran pagarle a ella y sí a su hermana o cuestiones por el estilo.

Acabó entendiendo que **no estaban en contra de ella, sino de determinadas conductas** que llevaba a cabo, y que en la medida en que empezase a tener confianza en sí misma, **los demás empezarían a descubrir sus encantos.**

En el plano más interno, lo que trabajamos fue **enseñarle a sentirse bien consigo misma** y a descubrir sus fuentes de satisfacción.

Aunque el impulso tomado gracias a los logros más rápidos referidos antes fue el que nos puso en la buena dirección, **fue el trabajo más a largo plazo el que la llevó a verse suficientemente competente, y a conseguir una autoestima más auténtica**, sin ver la necesidad de mentir como estrategia que le sirviera y, en cambio, aceptando que **cuando las cosas no salen bien o se cometen errores, es perfectamente posible reconocerlos y no tapparlos**, y altamente reconfortante sentir que no pasa nada ni es tan dramático hacerlo.

**En el plano de su motivación**, le fue de gran ayuda encontrar algunos de sus **puntos fuertes** y ayudarla a orientarse, pensando qué podía estudiar más adelante. Los padres, por su parte, **no pudieron quedarse al margen de este proceso**, y así, desde el primer momento, **trabajamos en equipo.**

***He de decir que siempre es para los adolescentes altamente satisfactorio que sus padres separados se sienten juntos ante el psicólogo para tratar sus dificultades. Les reconforta y les transmite un mensaje de interés por ellos que está por encima de sus diferencias, y, aunque en ocasiones se quejan, argumentando que sería mejor que se metiesen en sus asuntos, internamente están satisfechos de que se preocupen por ellos.***

**Comenzamos estableciendo una pauta fija y coherente para los castigos** porque, como es habitual, tenían la sensación de que **no les funcionaba, pero, por otro lado, no paraban de hacerlo**; también dejamos de utilizarlo como si fuera el eje central de la intervención.

Por el contrario, **empezaron a centrarse mucho más frecuentemente en descubrir todo lo positivo que pudiera haber en Belén** y en hacerlo evidente con comentarios que a la chica le hicieran saber que les gustaba **y que estaban orgullosos de ella.**

Era necesario incidir en ello **para reafirmar su personalidad y ayudarle a ser ella misma**. Tuvieron que dejar de estar tan pendientes de **ciertas cosas que le costaba hacer y que nunca conseguía llevar a cabo lo suficientemente bien como para que lo consideraran perfectamente hecho**.

Y así, poco a poco, fue resurgiendo en Belén un sentimiento de eficacia y de valía personal: *“Ya no hago todo mal, ya no soy un desastre, ya no visto fatal...”*.

**Ese círculo vicioso** en el que estaban todos metidos desde tiempo atrás **se rompió, y ella comenzó a ver como ciertas actitudes positivas por su parte eran recogidas positivamente por sus padres**, quienes se esforzaron por estar muy atentos y estar más sensibles, si cabe, a los pequeños logros que se produjeron al principio, como paso previo a los que vendrían después.

También fue necesario que tomaran decisiones duras e incómodas pero necesarias, para la mejora del control externo y del entorno, **como en este caso lo fue el cambio de colegio**.

Estaba ya viciado el ambiente, y, **aunque ella se resistía a cambiar, principalmente porque ahí estaban sus amigos**, todo apuntaba a la necesidad de un cambio que facilitara el estudio en un ambiente propicio para ello, con profesores nuevos pero experimentados y un ambiente escolar que también facilitara el cambio. **Aunque no a los primeros días, pasado un tiempo ella empezó a ver claro lo conveniente de la decisión**.

En definitiva, **Belén despegó y comenzó una trayectoria exitosa en el terreno personal**, en la que se centró única y exclusivamente en lo que más garantía le proporcionará siempre, que no es otra cosa que ella misma, con su potencial, con sus diferencias respecto a los demás, **con sus cosas buenas y no tan buenas, con la confianza en sí misma, como clave indispensable para prosperar**.