

EL CASO DE DANIEL

A Daniel le costó mucho acudir a un psicólogo, y solo lo hizo cuando se encontró inmerso en una crisis que amenazaba su estabilidad emocional y su relación con los que le rodeaban.

Una y otra vez, de forma insistente, repetía que “en esos momentos se sentía tan mal, que solo quería terminar rápidamente con todo, y la verdad es que creía que esa sería la mejor solución; así dejaría de volver a sentir el mismo problema cada poco tiempo”.

Daniel tenía 45 años, estaba en el cenit de su carrera profesional, pero de vez en cuando se asustaba; curiosamente, esos sustos siempre le sobrevenían cuando pensaba que sería incapaz de conseguir los objetivos que le habían marcado en su trabajo.

A medida que habían aumentado sus responsabilidades en la empresa, había ganado poder y prestigio, pero también ansiedad e insatisfacción.

Cuando le vimos, estaba inmerso en plena crisis de inseguridad: había decidido que dejaría su empresa y, si su mujer se oponía, también se separaría de ella.

Al tratar de racionalizar sus pensamientos y objetivar los hechos, vimos que en realidad Daniel no tenía en ese momento otro trabajo alternativo; tampoco parecía que la situación actual fuese muy distinta de la que había vivido ya en otras ocasiones y, en cuanto a su matrimonio, todo parecía indicar que había logrado una relación bastante aceptable con su mujer y sus hijos.

A pesar de todo, **Daniel estaba harto; se sentía atado a un tipo de trabajo muy asfixiante, que le impedía tener tiempo para sí mismo y le provocaba tensiones insostenibles;** además, se estaba planteando dejar una ciudad como Madrid, pues, según él, se había convertido en un infierno.

Ante este panorama, no podíamos menos de formularle a Daniel las reflexiones más elementales, **y, ante su sorpresa, le formulamos lo que sigue:**

“¿Hay algo en tu vida que funcione bien?”.

“Si el camino acertado es cambiar todo, ¿no crees que aún podrías cambiar más cosas?; ¿por qué no coges ‘el toro por los cuernos’ y pones todo ‘patas arriba’?, total, solo cambias tu vida, la de tu mujer, tus hijos...”.

“¿Qué es todo eso si al final estás seguro de que encontrarás la solución a tu vida y a la de todos los que arrastras?”.

“¡Adelante, Daniel; si tienes la varita mágica, ya no volverás a tener dudas nunca: cámbialo todo, deja mañana mismo tu trabajo, quédate sin nada, vende la casa que ya no podrás mantener, explícales a tu mujer y a tus hijos ese proyecto apasionante de cambio radical en vuestras vidas y... ¡no lo dudes, hazlo!”.

“Pero recuerda que ¡se terminaron las quejas para siempre! Ya no podrás volver a echar la culpa a nadie ni a nada de lo que te pasa; tú eliges tu camino y aceptas todas las consecuencias de tu decisión”.

Como habíamos previsto, Daniel no pareció entusiasmado con nuestra propuesta. Nos miraba entre incrédulo e inquisitivo, escudriñaba cada movimiento, como buscando la llave que le explicase la justificación de un “discurso” tan inesperado.

Casi sin darse cuenta, **se sorprendió a sí mismo argumentando razonamientos para no tomar medidas tan drásticas.**

De repente, **se calló cuando estaba diciendo algo así como** *“total, ya me he visto otras veces en situaciones parecidas, y la verdad es que siempre he salido; supongo que podré encontrar otras opciones que no signifiquen destrozar la vida de los que me rodean...”*.

Y, en un tono bastante enfadado, terminó diciendo:

“¡Para esta solución no había hecho falta venir al psicólogo!”.

El problema de Daniel no era tanto su trabajo, ni su mujer, sus hijos... o vivir en Madrid; la raíz de su insatisfacción era la falta de ilusiones, la presión que él ejercía sobre sí mismo, la inseguridad que sentía ante determinadas actuaciones suyas, la sensación de estar en “peligro permanente” y poderse caer en cualquier momento.

Cuando Daniel aceptó empezar de verdad a analizar su situación, **vio que sus pensamientos se repetían de forma incansable y demoledora;** internamente, **no paraba de decirse frases como las siguientes:**

“Así no puedo continuar, esto no es vida, no aguanto más presión, estoy agotado, tengo que buscar otra salida y mandarlo todo a la mierda”.

“Esta gente (sus compañeros) son lo peor que he conocido, se comportan como buitres al acecho, están deseando ver algún fallo para saltar sobre su presa”.

“Mi mujer no lo entiende porque en el fondo es bastante simple, ella tiene la vida resuelta y solo sabe exigir, como si yo fuera un autómata”.

“Los niños solo piensan en ellos, en el fondo son bastante egoístas...”.

Después de numerosas “prácticas”, Daniel aprendió a racionalizar sus pensamientos. Le costó mucho, **pero esto nos permitió analizar de forma objetiva su realidad y empezar a elaborar decisiones realistas.**

Al cabo de tres meses, se sentía como una persona nueva. Sin necesidad de haber efectuado ningún cambio externo en su vida, había logrado que **emergiera un Daniel desconocido para él.**

Su mujer lo resumía muy bien:

“En lugar de agobiarse por cualquier cosa, ahora se entusiasma y ve la parte positiva, y cuando vienen mal dadas reacciona con ánimo y no se hunde”.

Con el paso del tiempo, **Daniel tuvo que enfrentarse a situaciones difíciles**, muy difíciles, **tanto en el plano personal como en el profesional.**

Su empresa fue partida en trozos y Daniel **terminó por instalarse por su cuenta.**

Su mujer y él sufrieron una crisis importante, a consecuencia de diversos problemas originados por sus familias de origen, pero los superaron actuando con mucho realismo.

Sus hijos atravesaron esas etapas tan duras que terminan con la paciencia de cualquier padre, pero al final siempre se impuso el sentido común, y, aunque son muy diferentes de como sus progenitores habían previsto, la verdad es que **mantienen una relación muy estrecha y sincera.**

Desde hace mucho tiempo, solo hablamos con Daniel una vez al año, pero siempre se ríe al recordar los “cambios” tan drásticos e irracionales con los que quería resolver sus problemas.