

EL CASO DE IGNACIO



ALAVAREYES
CENTRO DE PSICOLOGÍA

(Extraído de María Jesús Álava Reyes:
La inutilidad del sufrimiento. La Esfera de los Libros, Madrid, 2011)

INSEGURIDAD. CONTROL MENTAL PARA SUPERARLA

Ignacio tenía 45 años cuando le conocí. Era el típico exponente de lo que la gente llama “una buena persona”.

Tenía un negocio propio que le iba muy bien, estaba muy enamorado, disfrutaba de un buen estatus, de buena salud..., pero todo en su vida eran dudas.

En el plano económico, la mayor parte de sus esfuerzos se encaminaban a realizar operaciones que asegurasen su vejez; vivía en un sin vivir permanente con el tema de los ingresos y los gastos; a pesar de la salud financiera que mostraba su empresa, él no se permitía el mínimo descanso en el control de sus inversiones.

Con sus empleados era agradable, pero muy exigente; le costaba conciliar el sueño por las noches y no paraba de dar vueltas a problemas inexistentes. Aunque tenía un olfato comercial privilegiado, había desarrollado, por el contrario, una habilidad poco recomendable: la de pasarse los días preocupándose “inútilmente”.

La verdad es que Ignacio había conseguido que esa preocupación amargase su vida, y se sentía incapaz de controlar sus miedos e inseguridades.

Después de varias sesiones, en las que **Ignacio mostraba todas las resistencias del mundo a “racionalizar sus pensamientos”**, optamos por una vía más contundente y **trabajamos “a destajo” en su autocontrol.**

Solo cuando sintió que podía conseguir dominar sus emociones, siguiendo el procedimiento que habíamos diseñado para su caso, **empezó a ser disciplinado con la metodología de trabajo que estábamos desarrollando**, y pudo lograr un avance muy significativo en **el control de sus temores irracionales.**

El origen de sus inseguridades era evidente; cuando era pequeño, **pasó de una situación económica muy privilegiada a una etapa ciertamente dura**, donde, de repente, no sobraba un solo euro en casa.

Muchas personas pensarán que la reacción de Ignacio estaba perfectamente justificada, ante los hechos que había vivido. **Él había sentido lo que era pasar de la riqueza a la pobreza, y eso le había marcado su futuro.**

Si este argumento fuese válido, **¿cómo explicaríamos que sus tres hermanos hubieran reaccionado de forma tan dispar, ante el mismo suceso?**

Su hermana vivía como si fuese “la mujer de un multimillonario”, gastaba sin cesar, se permitía todos los lujos del mundo, y, en más de una ocasión, **su cuñado le había pedido dinero prestado a Ignacio, para hacer frente a facturas escandalosas.**

Sus hermanos tenían dos buenos empleos y llevaban una vida muy normal: pagaban sendas hipotecas, sus hijos acudían a colegios concertados, sus mujeres trabajaban, **y, cuando podían, se permitían algún que otro viaje extra.**

Todos los hermanos habían vivido la misma situación, pero los cuatro reaccionaron de forma diferente. De nuevo, la raíz no hay que buscarla en lo que había sucedido, sino en los pensamientos que cada uno había tenido a partir de aquel hecho.

Su cuñado terminó dejando a su hermana, porque no podía afrontar el tren de vida que ella parecía necesitar.

Uno de sus hermanos tiene en este momento **una situación económica más difícil, porque la empresa en que trabajaba hizo un plan de prejubilaciones muy drástico,** y con 52 años se vio fuera del mercado laboral. **El otro hermano** sigue con su mismo empleo, aunque **está atravesando por una seria crisis matrimonial.**

Ignacio aún seguía pensando en el drama que había pasado de pequeño, y **se decía frases como:**

“Hay que tener mucho cuidado, porque la suerte te puede volver la espalda en cualquier momento”.

“Cualquier crisis que surja puede terminar arruinando el negocio de mi empresa”.

“No podría volver a vivir una situación tan dramática”.

“Los que no han pasado por algo parecido, no tienen ni idea lo que se puede sufrir”.

“Si me descuido, otros pueden aprovecharse y hundir mi empresa”.

“Hay que tener mucho cuidado con lo que gastamos; mi mujer no sabe controlarse y derrocha sin cesar, como si el dinero no tuviera fin”...

Con este tipo de pensamientos, Ignacio estaba consiguiendo hundir su vida; aunque los acontecimientos hubiesen sucedido hace muchos años, y su realidad actual fuese muy distinta, **él se preocupaba por los hechos más inverosímiles** y había llegado un punto en que **se sentía inseguro, agobiado y lleno de temores.**

Muchas personas pueden pensar que ellos, al igual que Ignacio, no tienen solución, pues determinadas experiencias les han condicionado irremediamente.

Este principio es rigurosamente falso. No son los acontecimientos de nuestra vida los que determinan nuestro presente o nuestro futuro, **son nuestros pensamientos los que provocan que, en esos momentos o al cabo de los años, aún nos sintamos mal.**

Afortunadamente, **Ignacio era una persona luchadora** y no estaba dispuesto a pasarse su vida hipotecado por lo que vivió de pequeño.

Cuando comprendió que podía cambiar su presente, simplemente controlando los pensamientos que pasaban por su mente, puso su cerebro a trabajar “a su favor”, y hoy día es un empresario de éxito, **con grandes recursos y habilidades para superar las situaciones difíciles,** pero, sobre todo, es una persona que **de nuevo disfruta y se siente seguro ante su futuro, porque ha conseguido extraer los aprendizajes “útiles” de los hechos que vivió.**