

EL CASO DE JAVIER



ALAVAREYES
CENTRO DE PSICOLOGÍA

(Extraído de María Jesús Álava Reyes:
Emociones que hieren. La Esfera de los Libros, Madrid, 2010)

INSEGURIDAD. RECUPERAR LA ESPERANZA

“Cuando descubrí cómo son las personas, lo que busca todo el mundo, las mentiras que nos rodean, la ambición sin límites, el engaño permanente..., me entró tal desesperación, y tal complejo de idiota por no haberme dado cuenta antes, que estoy convencido de que la felicidad y la justicia no existen, solo son quimeras para alimentar a los ingenuos. [...] Esta es una sociedad enferma, llena de sinvergüenzas y personas sin escrúpulos, que a las primeras de cambio te dan una puñalada por la espalda. Aquí, las personas que tenemos dos neuronas y un mínimo de sensibilidad estamos condenadas a pasarlo de p... pena”.

Este es un resumen, edulcorado, de lo que me dijo Javier cuando vino al gabinete, a poco de comenzar la primera consulta. Sin duda, intentaba que me “situara”, y me diera cuenta de que su caso no iba a ser, precisamente, un camino de rosas.

Nuestro protagonista estaba inmerso en una crisis importante: estaba enfrentado a media humanidad y sentía recelos hacia el resto.

Desde el principio, **me dispuse a tener una actitud de escucha activa**, que me acercase al problema de Javier; de esta forma, **conseguiríamos que él se sintiera escuchado y respetado y, en la medida de lo posible, entendido.**

Sin duda, **Javier se sintió escuchado, y con ello conseguí que estuviera expectante ante lo que fuera a decir.** Sin embargo, callé. Cuando él terminó, sabía que estaba esperando mis palabras, pero aquí **decidí comunicarme a través de otro de nuestros grandes recursos: el silencio.**

Cuando él esperaba un torrente de alegatos y argumentos por mi parte, sonreí, invitándole a continuar.

En este punto, **Javier se sintió gratamente sorprendido.** Sin duda, interpretó que me interesaba lo que estaba diciendo, que su caso no era fácil ni común, **y que por eso yo no empezaba, de forma rápida e inmediata, a tratar de contrarrestar sus argumentos.**

Tenía 44 años, **era exigente consigo mismo, trabajaba muchísimas horas y con bastante presión;** contaba con buenos amigos, **arrastraba un fracaso matrimonial, y se había vuelto a enamorar hacía tres años.** En la actualidad, **se sentía machacado, tanto en el trabajo como sentimentalmente.**

Era una persona valorada en su ámbito profesional. De hecho, **estaba a punto de conseguir el gran ascenso de su vida, cuando su empresa fue comprada por otra compañía,** que hasta hacía poco tiempo había sido la competencia directa de ellos.

Como suele pasar en estos casos, los compradores tienden a poner a personas de su confianza en los puestos clave, así que **Javier no solamente se quedó sin ascender, sino que además bajó un nivel en el nuevo organigrama de la empresa,** eso sí, le ordenaron **que colaborase estrechamente con su nuevo director,** al que consideraba un incompetente, pero al que **no tenía más remedio que “enseñar”, por una parte, y aguantar sus malas formas, por otra.**

A este panorama se unió que su actual pareja, con la que él se sentía muy bien, ante las preguntas insistentes de Javier, **por fin le había confesado,** después de varios meses en que él la encontraba algo extraña y distanciada, **que le gustaba un amigo común de ambos;** amigo que casualmente **se había brindado a hacerle compañía cuando él no tuvo más remedio que estar varios meses fuera,** poniendo en marcha un nuevo proyecto de su empresa.

Javier acababa de hacer un esfuerzo importante. No olvidemos que en estos casos un buen punto de partida es reconocer ese esfuerzo; después será el momento de crear las condiciones para que la persona empiece a sentir algo que no sea dolor, que le ayude a encontrarse vivo, **y le capacite para empezar de nuevo a reconciliarse y emocionarse consigo mismo.**

Cuando le agradezco a Javier su esfuerzo, él nota que lo hago sinceramente, y, como persona sensible que es, **se siente bien por mi reconocimiento. De esta forma, contribuimos a crear un clima favorable dentro de él.**

Cuando le digo que “es perfectamente comprensible que te sientas como has expresado”, estoy reconociendo y comprendiendo su dolor, pero **no le estoy diciendo que no haya otra forma de sentirse** en ese momento y, mucho menos, que ya sólo le queda encontrarse mal de ahora en adelante.

Con esa frase estamos sentando las bases para que se sienta comprendido, pero también para que, sin darse cuenta él conscientemente, su mente vaya abriéndose a la opción de que puede salir de ese estado emocional tan lamentable.

Sin duda, **parte de nuestro trabajo será ir creando las condiciones para que Javier se vaya abriendo a otros sentimientos menos paralizantes para él.**

Quizá lo que más sorprenda es **por qué le pido a Javier que intente exponer qué es lo que más le gusta o le ha gustado siempre de él, de su forma de ser.** La respuesta es clara. En esos momentos, una vez conseguido que Javier **se sienta escuchado, reconocido en sus esfuerzos y comprendido** en sus sentimientos, **vamos a intentar que su mente empiece de nuevo a funcionar a su favor.**

Javier reaccionó bien, aunque le costaba mucho, tanto como era de esperar. Por eso le pedí tranquilidad, **le dije que no había que agotar el tema ese día,** que durante la semana siguiente lo pensara despacio y lo fuera anotando, **después lo veríamos con más calma** y con la profundidad que merecía.

En las siguientes sesiones entrenamos sin parar. Al principio, **Javier se seguía mostrando muy negativo,** era como un “disco rayado” **repitiendo una y otra vez que nada merecía la pena,** que no le iba a convencer con bobadas como que lo mejor estaba aún por venir, que él ya no volvería a querer a nadie, que si pudiera dejaría de trabajar para siempre, **que nada le hacía ilusión...**

En uno de esos momentos cruciales, que marcan que una persona empiece a salir del pozo en que se encuentra, o que se hunda definitivamente, **le dije:**

“Javier, vamos a tratar de ver qué reflexiones podemos sacar de todo lo que has vivido últimamente. Te aseguro que eso no te puede hacer ningún daño. Quizá te niegues porque temas que

salgan a la luz algunas cosas que no te agraden, pero créeme, no se trata de engancharnos en lo que ocurrió, sino de ver qué podemos hacer ahora mismo, en este día a día que aún te resulta tan doloroso”.

Javier, poco a poco, se dio cuenta de que **efectivamente podía controlar su malestar; aprendió a comunicarse mejor; a ser una persona proactiva (dejó de ir siempre detrás de los acontecimientos**, perdiendo las pocas fuerzas que le quedaban en reaccionar como buenamente podía, **sin capacidad para elegir o decidir sobre su destino**).

Llegó un momento en que, casi de forma sorprendente para él, **se descubrió de nuevo riéndose; con ganas de hacer cosas que nunca había imaginado; contento ante las nuevas oportunidades que se le presentaban...**

Javier por fin había reaccionado. Sin duda, le resultó doloroso reflexionar sobre algunas de sus vivencias, pero logró aprender de esas experiencias que tanto habían aportado a su vida.

El análisis resultaba claro: Javier, primero, había profundizado en su propio **autoconocimiento**, eso le permitió **mejorar sus niveles de autocontrol**.

Posteriormente, trabajó en la forma de comunicarse, tanto consigo mismo, cómo con los que le rodeaban. Sus relaciones mejoraron de forma significativa; **aprendió a dirigir su vida, a resolver los problemas, a disfrutar de la mayoría de los momentos...**; a saber que las situaciones más difíciles encierran grandes aprendizajes.

Cuando dimos por terminado este “entrenamiento”, Javier me comentó:

“La verdad es que sólo pensaba venir un día”.

“Ya lo sé” –le contesté.

“Pero –confesó– no podía perderme todo lo que iba a aprender contigo”.

Actualmente se encuentra bien con su nueva pareja **y, aunque no le gusta su actual trabajo, sabe que podrá sobreponerse si las “cosas se tuercen”**. Además, las nuevas vivencias y reflexiones que ha tenido desde que sufrió aquella fuerte crisis le han hecho descubrir que **tiene los mejores amigos del mundo, y eso, como él muy bien dijo, es impagable**.

Por otra parte, **disfruta con los nuevos recursos que aprendió para relacionarse y comunicarse mejor**. La verdad es que **está hecho todo un artista en ese difícil arte de comunicarse** y, al contrario que muchos hombres, tiene ganas de hablar y escuchar cuando llega a casa.

Javier recuperó la esperanza.