

EL CASO DE SAGRARIO



(Extraído de María Jesús Álava Reyes:
La verdad de la mentira. La Esfera de los Libros, Madrid, 2016)

Sagrario tenía 37 años cuando vino a vernos. En principio, se sentía muy insatisfecha en todas las áreas de su vida: con su marido, con sus hijos, con su trabajo, con sus amigos...

Cuando alguien nos dice que «todo va mal», nos preparamos para un trabajo intenso. Lo habitual en estos casos es que la persona esté instalada en la queja, que su estilo de pensamiento sea bastante rígido y que se muestre muy resistente a realizar determinados cambios.

Según nos contaba, se había pasado la vida esforzándose y, sin embargo, se sentía profundamente insatisfecha.

Era una mujer atractiva, aparentemente alegre y simpática, que tendía a caer bien al principio en sus relaciones, pero llegaba un momento que la gente parecía cansarse de ella.

Su formación era buena, pero desde hacía 14 años seguía en el mismo puesto de trabajo; por alguna razón, en su empresa no la habían promocionado y esta era otra de las «espinas» que tenía clavadas.

Cuando empezamos a trabajar con ella, vimos que un área que también le preocupaba mucho eran sus relaciones sexuales, pues eran poco satisfactorias y le costaba alcanzar el orgasmo con su marido.

Pronto descubrimos que algo no encajaba. Estábamos ante una persona agradable, bien preparada, aparentemente simpática y ocurrente, sin especiales problemas en su entorno, pero que, al cabo del tiempo, parecía suscitar un cierto rechazo.

La evaluación que efectuamos no dejó lugar a dudas. Sagrario era una persona muy rígida, con un nivel de autoexigencia altísimo hacia sí misma y hacia los demás. Hasta que terminó la carrera había tenido mucho éxito (buena estudiante, chica guapa y simpática...), y ahora se sentía muy frustrada y profundamente insatisfecha con todo lo que la rodeaba.

Vimos que incluso su mejor amiga también se había distanciado de ella y apenas la veía, con la excusa de que andaba muy mal de tiempo.

Su marido la quería mucho, pero se sentía incapaz de combatir el estado de frustración constante que tenía su mujer. Por otra parte, reconocía que sus relaciones sexuales no eran buenas, aunque, profundizando, nos comentó algo que resultó definitivo: curiosamente, Sagrario siempre se había mostrado muy sexual y satisfecha con las relaciones sexuales; de hecho, solo hacía 4 meses que ella le había confesado a su ma-

ruido que, en realidad, lo hacía para que él se sintiera bien, pero que raramente alcanzaba el orgasmo cuando estaban juntos, ¡y llevaban 18 años con relaciones íntimas!

Con sus hijos tampoco la relación era buena; algo mejor con el niño, que era el pequeño, pero de nuevo se sentía muy defraudada: pensaba que no eran capaces de reconocer el sacrificio que ella hacía, cómo se pasaba el día corriendo para que todo funcionase bien en sus vidas...

Cuando le pedimos que escribiese literalmente lo que pensaba en esos momentos de insatisfacción, que anotase todas las preguntas y las quejas que le surgían al cabo del día, vimos que no se concedía un momento de paz y de alegría, y cuando profundizamos en el estilo de sus pensamientos, en los mecanismos de sus emociones, en su forma de analizar el mundo, de examinar constantemente a las personas que la rodeaban, su problemática emergió al exterior. Primero se hizo visible la punta del iceberg, pero pronto surgió toda la insatisfacción que había acumulado durante los últimos 14 años, y que empezó a desencadenarse justo después de terminar sus estudios. En ese instante pasó de ser una estudiante atractiva, desinhibida, alegre y llena de éxito, tanto en el aspecto académico como en sus relaciones sociales, donde tenía casi a la mitad de los chicos de la clase «enamorados» de ella, a convertirse en una persona responsable, con novio formal, que debía intentar conseguir un trabajo cuanto antes, pues además en su casa estaban atravesando una crisis económica importante.

A partir de ese momento, Sagrario trató de convencerse a sí misma de que empezaba otra nueva etapa, que exigía un comportamiento diferente por su parte.

Aunque era una persona muy creativa, el trabajo que consiguió era muy técnico, poco adecuado a su perfil, y aunque su novio le insistió en que no lo cogiera, pues no la veía para ese cometido, Sagrario decidió que era un gran éxito el ser de las primeras de su promoción que lograba un trabajo, por lo que, aunque no le gustaba nada el contenido, se engañó a sí misma y pensó que era un puesto muy adecuado para ella, que, si hasta ahora había conseguido todo lo que había querido, esto también lo lograría. Así que se puso manos a la obra, comentó a sus amigos, a su familia y a todo el que la quisiera oír que había conseguido el trabajo de su vida e intentó adaptar su imagen y su forma de actuar, para aparentar más edad y generar mayor confianza entre sus compañeros, su jefe y los clientes.

A partir de ahí, Sagrario cambió, y cambió profundamente y para peor; en realidad, dejó de ser ella misma, para convertirse en alguien que no existía. Si eres muy creativa, no es fácil que además seas ordenada y rigurosa en el trabajo, y eso le empezó a pasar factura a nuestra amiga. Por más que resultaba evidente para todos (para sus compañeros, su jefe...) que no se le daba bien su trabajo, que no tenía aptitudes para ello, Sagrario no lo admitió y siguió engañándose a sí misma, y buscando disculpas del estilo de que todos le tenían envidia, que su jefe temía que ella brillase más que él y por eso era tan duro con ella, que le perjudicaba ser guapa y joven...

Entró en una dinámica muy autodestructiva: se vestía como una señora mayor, no se arreglaba, siempre se mostraba seria (pensando que eso le daba puntos), y se empeñaba en lo imposible, triunfar en un trabajo que no se adecuaba para nada a su perfil.

Al cabo de dos años Sagrario se había convertido en una persona muy amargada, resentida, huraña y, en no pocas ocasiones, agresiva con su entorno, con sus compañeros, su jefe, su marido, sus amigos, sus padres...

Fue como si se embarcase en una cruzada contra el resto del mundo, por más que su marido le dijo que podía encontrar otros trabajos, no quiso escuchar a nadie que le aconsejara marcharse, pues para ella sería un gran fracaso, el primer fracaso importante de su vida.

Al principio, trató de disimular y a su familia y sus amigos les decía que todo iba bien, que estaban encantados con ella. Cuando pasaron ya unos años y la gente se extrañaba de que no progresara, que no le dieran puestos de más responsabilidad, de nuevo se engañó y se autoconvenció de que estaba siendo objeto de *mobbing* en el trabajo.

La espiral cada vez se hizo más grande, hasta que Sagrario empezó a creerse sus propias mentiras, a pensar que todos se habían confabulado contra ella; a partir de ahí, se convirtió en la persona insatisfecha y agresiva que era ahora.

Todo el resto de su mundo rodó por una pendiente. Con sus padres tenía una relación durísima: no paraba de reprocharles que la obligaran a ponerse a trabajar nada más terminar la carrera, lo cual no era cierto; consideraba que su marido tenía más éxito profesional gracias al sacrificio que ella hacía, lo cual tampoco se correspondía con la realidad; en cuanto a sus problemas en el trabajo, al principio mintió a sus amigos y les dijo que era la «reina» de su empresa, y como al cabo de un tiempo esa mentira era insostenible, buscó excusas para enfadarse con ellos; sus hijos adoraban a su padre (que era mucho más simpático y cariñoso con ellos) y decidió que eran unos ingratos que no reconocían su esfuerzo y su valía.

Cuando por fin Sagrario se miró de verdad al espejo, cuando dejó de buscar atajos, fue capaz de descubrir y asumir su verdad; esa verdad llena de amargura, de análisis erróneos y de tensiones innecesarias.

Sagrario admitió que se había equivocado con la elección de su trabajo y no supo, ni quiso rectificarlo. Ella era muy creativa, tenía un perfil incompatible con su puesto en la empresa, pero se resistió a admitir su primer fracaso, y con ello entró en una dinámica de mentiras constantes y de insatisfacciones permanentes.

Desde la psicología, lo que le ocurrió fue muy claro. Dejó de ser la chica alegre, simpática, ocurrente, llena de éxito y glamour con los chicos, y se convirtió en una persona amargada en cuanto dejó de ser ella misma, para intentar ser la antítesis; es como si hubiera matado lo más genuino de su ser.

El resto vino añadido. En el fondo era una persona rígida e insegura, que quería agradar. En realidad, a ella le habría gustado aplazar sus primeras relaciones sexuales con su novio; de hecho, aunque tomaban precauciones, siempre tuvo mucho miedo a quedarse embarazada y, curiosamente, a pesar de su atractivo, no se gustaba desnuda, por lo que su comportamiento en la intimidad era muy poco espontáneo; no obstante, no quería reconocer sus miedos ni sus limitaciones, y por eso fingió durante años en sus relaciones sexuales.

Con sus amigos de siempre no quería que viesen que no había triunfado, de manera que, al principio, les mintió y, al cabo del tiempo, cuando era imposible mantener sus mentiras, terminó alejándose de ellos.

Con las personas del trabajo, en realidad nunca se había mostrado como era, y la persona falsa en que se había convertido suscitaba rechazo en los demás.

Al final, esa primera mentira dirigida a nosotros mismos se convierte en una negación de nuestras posibilidades de ser felices.

Pero una vez que Sagrario admitió que se había engañado a sí misma, nos propusimos que recuperase su confianza e incrementase su autoestima y, cuando por fin lo consiguió, decidimos que era el momento de cambiar de trabajo, de buscar algo que realmente se adecuase a su auténtica forma de ser, a la creatividad y el ingenio que llevaba dentro. Empezó muy desde abajo en su nuevo trabajo pero, curiosamente, en menos de dos años había conseguido ya una gran promoción.

Volvió a vestirse como a ella le gustaba, y no como pensaba que debía hacerlo, poco a poco recuperó su alegría y su espontaneidad y, cuando se quiso dar cuenta, sus hijos estaban encantados con esa nueva madre que había surgido.

Cuando Sagrario se reconcilió consigo misma, volvió a nacer a sus 37 años, pero con la ventaja que da una vida intensamente vivida.

Las mentiras que causan más infelicidad y que son más difíciles de erradicar son las que nos decimos a nosotros mismos.

Al cabo de unos meses había recuperado a sus amigos más íntimos. Todo sucedió de una forma bastante natural; al principio tuvo que esforzarse para llamarles y quedar con ellos. Le costó conseguirlo. Los amigos se mostraron reticentes; en realidad, no les gustaba esa mujer oscura e insatisfecha en que se había convertido, pero cuando descubrieron que había vuelto la Sagrario de antaño, que lejos de formular continuos reproches, se la veía de nuevo feliz, abandonaron sus defensas y le abrieron de nuevo las puertas de su amistad.

Al cabo de un par de meses le preguntaron qué le había pasado para que hubiese cambiado tanto, por qué se había mostrado tan enfadada con el mundo, tergiversando todo lo que pasaba a su alrededor. A Sagrario le costó no mentirles, pero habíamos trabajado mucho para que dijera la verdad, así que les reconoció que todo venía de su insatisfacción consigo misma, de su falta de éxito profesional, de la amargura del primer gran fracaso de su vida. Fue muy clarificador cuando sus amigos le comentaron que eran conscientes de que algo fallaba. «Ahora lo entendemos –le dijeron–, **te mentías a ti misma**. Estabas siempre enfadada y te mostrabas muy agresiva; a la mínima buscabas una excusa para hacernos sentir mal».

Efectivamente,...

... a veces, cuando nos mentimos a nosotros mismos, la forma de manifestarlo hacia el exterior es con una actitud muy agresiva, llena de reproches continuos que tratan de justificar nuestra profunda insatisfacción.

Sagrario aprendió la lección, se dio cuenta de que no podemos engañarnos permanentemente, de que somos humanos y como tales nos equivocamos. Fue consciente de que **el problema no es cometer errores, la tragedia es no asumirlos**.