Patricia Ramírez



AUTOAYÚDATE

Tu vida es lo que tú decides

ESPASA

ÍNDICE

PORTADA
DEDICATORIA
INTRODUCCIÓN
1. PAREJAS QUE FUNCIONAN
2. BUSCADORES DE TRABAJO QUE ENCONTRARON EL TESORO
3. QUIEN TIENE UN AMIGO TIENE UN TESORO
4. PERSONAS QUE HAN SUFRIDO INJUSTICIAS Y HAN SOBREVIVIDO SIN RENCOR
5. LOS MALTRATADOS QUE VENCIERON A SU ENEMIGO
6. HERMANOS QUE NO SE PELEAN O QUE DEJARON DE HACERLO
7. SEPARADOS QUE REHACEN SUS VIDAS
8. NATURALIDAD Y ACEPTACIÓN DE LA HOMOSEXUALIDAD
9. PROBLEMAS EN EL TRABAJO
10. SOÑADORES QUE CONVIRTIERON SU SUEÑO EN REALIDAD
AGRADECIMIENTOS
CRÉDITOS

A Pablo, Carmen, Andrés y las pequeñas,
a esta nueva familia que formamos ahora entre todos.
Mi familia es mi estabilidad, el norte y el sur.
Con vosotros me siento fuerte y viva.
A todos los que leísteis con entusiasmo
Entrénate para la vida, porque vuestro apoyo
y agradecimiento me ha permitido
escribir un segundo libro.
Sois maravillosos.
A todos mis pacientes, el alma de mi consulta,
de la que tiene mesa y silla, y de la virtual.

INTRODUCCIÓN

Investigamos las causas de por qué las personas enferman, de por qué se contagian o de por qué unos son más vulnerables que otros, y, como consecuencia, encontramos medios y buscamos soluciones para que sepan afrontar sus vidas, para que aprendan a manejar situaciones complejas y para que den orden al desorden.

Pero ¿y si en vez de fijarnos en el «problema» centráramos nuestra atención en las cosas que sí funcionan? ¿Y si supiéramos qué hacen, piensan y sienten las personas que de forma natural resuelven sus problemas? ¿Y si conociéramos cómo gestionan sus vidas y cómo alejan las dificultades los que son capaces de compaginar con eficacia, la rutina y las situaciones críticas?

Ninguno de nosotros vive una vida de príncipes. Todos conocemos a personas enfermas cercanas, todos tenemos problemas que resolver y todos sobrellevamos situaciones difíciles a las que enfrentarnos. Si esperamos el momento idóneo para actuar, no lo haremos nunca, porque sencillamente este no existe. No se trata de solucionar para dar luego pasos, tomar decisiones o emprender, sino de vivir en paralelo. Vivir con el problema y, a pesar de él, trabajar, disfrutar e implicarse con la vida como si no existiera. Está ahí, pero no determina nuestra existencia. Está ahí, pero no nos boicotea. Está ahí, pero nos permite relacionarnos y disfrutar de la vida.

Cuando termines de leer el libro y aprendas de los ejemplos de nuestros supervivientes, llegarás incluso a plantearte si realmente tienes el problema o no. Porque habrás aprendido a no prestarle atención, a convivir con la miseria sin dejar de ser tú mismo, a vivir con los devenires sin dejar de perder oportunidades y a compaginar estrés con ocio. Habrás aprendido a disfrutar de forma plena, porque no existe esa vida rosa que nos inculcaron de pequeños en los cuentos que acaban con final feliz.

Lo cierto es que en nuestro día a día somos capaces de ir a trabajar y ser puntuales después de haber puesto la lavadora, de dar de desayunar a los hijos, de vestirlos o de estar pendientes de que se laven los dientes y se peinen; de llevar a casa de la abuela al pequeño —que se ha puesto enfermo y no puede asistir al cole— y, aun así, llegamos al trabajo sin retraso como si hubiera sido fácil.

El motivo de esta «habilidad» es que hemos aprendido recursos que nos permiten ser eficaces en la toma de decisiones, estar motivados y ser eficientes bajo el estrés del tiempo y la organización. Esto mismo ocurre con otras circunstancias en la vida. La diferencia está en que, con las otras situaciones, falta la experiencia, las ideas, los recursos o la creatividad.

La experiencia permite el aprendizaje, pero hay muchas situaciones en la vida por las que, por suerte, no hemos tenido que pasar. Situaciones duras como la muerte de seres queridos o enfermedades graves. Si te falta la experiencia, te quedan los recursos personales. Pero, a veces, la dureza con la que contemplamos el problema nos impide conocer y descubrir nuestras habilidades. Por eso, saber qué hacen otras personas que vencieron la situación nos ayudará a aprender, contemplar otros puntos de vista y adquirir experiencia a través de los otros.

He de reconocer que escribir este libro me ha costado mucho en el plano emocional. Cada historia es la vida de alguien, de personas, que, a pesar de salir victoriosas, sufrieron mucho hasta que se recompusieron. Y yo lo viví con ellos. Ha habido momentos en los que he tenido que parar de escribir, alejarme y mantener la distancia, porque recordar lo que había compartido con ellos me causaba una mezcla de emociones contrapuestas. Rabia por un lado por la injusticia de ver gente que sufre, pero alegría y fuerza al ver cómo todos fueron capaces de luchar y vencer, o por lo menos, de cumplir con su objetivo.

El éxito está relacionado con muchas variables: inteligencia, creatividad, seguridad y confianza, autoestima, apoyo social, modelos que nos enseñaron a luchar, optimismo, capacidad

para tolerar la frustración, la situación económica y social, la formación y un largo etcétera. Pero ninguno de los factores es determinante, porque todos conocemos casos de personas sin trabajo, separadas, económicamente desfavorecidos y que, aun así, son capaces de mirar a la vida con optimismo y tener ganas de luchar.

Con este segundo libro me gustaría volver a acompañarte. Si leíste *Entrénate para la vida* sabrás que me gusta trabajar en equipo. Ahora tú y yo formamos uno. Mejor dicho, lo formamos tú, los ejemplos de las personas protagonistas de este libro y yo.

En segundo lugar me encantaría que lo leyeras, pero que también lo trabajaras. Mi método sigue siendo el mismo: si quieres que los ejemplos te sirvan, implícate, anota en las tablas qué puedes aprender de ellos, cómo lo vas a utilizar en tu vida y qué ganancias obtendrás actuando, pensando y sintiendo así.

Y, por último, me gustaría que disfrutaras de estas personas, que las leyeras con mucho cariño, porque son unos triunfadores, son unos valientes, generosos, con gran fuerza de voluntad e inteligentes. Son, sin ninguna duda, maravillosos.

Estoy segura de que cuando termines *Autoayúdate* sentirás nostalgia, te habrás unido sentimentalmente a los protagonistas y tú también llevarás una parte de ellos en tu corazón.

En definitiva, a través del libro aprenderás de las personas que sí encontraron —a su manera— la forma de salir victoriosas de sus problemas. Y si a ellos les funcionó, ¿por qué a ti no te iba a ocurrir lo mismo?

1
PAREJAS QUE FUNCIONAN

El matrimonio acaba muchas locuras cortas
con una larga estupidez.
FRIEDRICH NIETZSCHE

Casi todo el mundo que ha vivido en pareja conoce las ventajas y desventajas.

La convivencia es dura. Muchas personas dejan de esforzarse porque se acomodan, olvidan los detalles que tenían al inicio de la relación con su pareja. Las responsabilidades, el trabajo, los hijos, las tareas del hogar y la economía generan más conflictos que complicidad. El foco de atención lo dirigen a actividades y obligaciones que nada tienen que ver con la pasión. Y cuando perdemos la pasión, las personas dejan de ser atractivas. La falta de atracción, la rutina y el cansancio impactan en la calidad y frecuencia de las relaciones sexuales. Las hormonas también juegan su papel destructor del amor. Afloran en cantidades indecentes recién enamorados, pero pasados un máximo de tres años, las hormonas se relajan, y la pareja pasa al siguiente nivel.

El primer nivel permitió que se enamoraran, se prometieran quererse toda la vida, descubrieran los valores, aficiones y las personalidades mutuas. Muchas parejas, pasada esta fase, se encuentran tan a gusto, disfrutan tanto de su compañía y de las cosas en común, que a pesar del descenso en la actividad sexual, deciden comprometerse y seguir dando pasos juntos.

Pero en algún momento se empieza a priorizar otros asuntos como la profesión, amigos nuevos o las actividades personales. Muchas parejas saben cómo empezar a salir juntos y cómo construir los cimientos, pero desconocen cómo gestionar los siguientes pasos. Y muchas otras se encuentran con piedras, o con pedruscos en el camino, que no saben sortear. Las parejas mueren en parte por la rutina, pero también por no ser capaces de negociar, encontrar soluciones juntos, ser creativos y adaptarse a las situaciones.

Veamos a continuación los ejemplos de quienes sí supieron como continuar unidos.

ARACELI Y JUAN

Araceli y Juan se casaron en 1993. Ella es ama de casa y él, administrativo de una mediana empresa. Después de cinco años de matrimonio decidieron tener hijos. Pasó un año, pasaron dos… y empezaron a ponerse nerviosos. Para Araceli, cada menstruación era motivo de lloros y desesperación. Quería ser madre por encima de todo y no entendía la vida sin hijos. Consultaron con varios ginecólogos y expertos en reproducción, y no encontraron motivos orgánicos que justificaran que no quedara embarazada, ni por parte de ella ni por la de él.

En 2003 empezaron a estresarse con todo tipo de pruebas e intervenciones de reproducción asistida. Durante dos años estuvieron en tratamiento. Araceli padecía de unos cambios de humor tremendos debido a inyecciones con grandes cargas hormonales. Recuerda haber estado nerviosa, incluso histérica, durante muchos años de su vida. Pendiente de los ciclos, de las inyecciones, de los resultados, de que no le bajara la regla, pendiente de no desfallecer anímicamente y de controlar la ansiedad —porque el médico le dijo que uno de los motivos por el que no se quedaba embarazada podría ser la angustia de desearlo.

Durante este tiempo hubo tristeza, discusiones y diferencias en la escala de valores. Mientras Juan se veía capaz de seguir adelante con su matrimonio, independientemente de si venían hijos o no, Araceli rechazaba cualquier modo de vida en el que no fuera madre. Se plantearon incluso la separación porque ella creía que Juan sería mucho más feliz con otra mujer que pudiera darle hijos. Cada conversación relacionada con este tema era motivo de depresión.

Después de unos años de matrimonio lo normal es que amigos y familiares empiecen a

preguntar por la venida de los niños. Araceli dejó de salir con amigos con tal de no dar explicaciones, y cada vez tenía menos ganas de asistir a reuniones familiares donde pudiera surgir el tema de conversación. Llegó un momento en el que la pareja se aisló. Pero este aislamiento no trajo más que un desbordamiento del problema, porque el hecho de no quedar con amigos les recordaba que lo hacían por evitar el asunto «bebés».

Más preocupante era la reacción de la pareja cuando alguna de sus amigas, primas o hermanas se quedaba embarazada. Sufrían un tremendo sentimiento de envidia, pena, alegría y frustración, todo a la vez.

Cuando vinieron la primera vez a la consulta y me expusieron el problema, ella era la imagen de la desolación. Él, por su parte, era una marioneta en manos de su mujer: que Araceli quería probar con otra in vitro, se probaba; que Araceli no quería ver a nadie, no se salía; que Araceli se quería separar, se buscaba un abogado que les informara, aunque ella retrocediera después. Ya lo habían intentado todo.

Quería saber en qué creían ellos que yo les podía ayudar y Araceli me contestó: «En tener hijos». Así que tuve que ser muy sincera y explicarle que era psicóloga, pero que no hacía milagros. La ayuda que les podía ofrecer era la de trabajar su estado anímico e intentar razonar si la escala de valores era útil tal y como estaban las cosas y aprender a aceptar la situación. Pero ella no quería aceptar nada. «Si no aceptas la situación, después de todo lo que ya has hecho por intervenir en ella, vivirás siempre amargada. Hay situaciones que no dependen de ti, pero vivir una vida diferente, más apasionada, con una buena relación de pareja, disfrutar de los amigos, de la familia, buscar un trabajo si no eres feliz siendo ama de casa, apoyar y vivir a tu marido, aprovecharte de todo lo que te ofrece la vida… Eso sí depende de ti», le dije. No salió nada convencida de la consulta.

No volví a saber nada más de ellos hasta pasados siete meses. Una tarde, Juan me llamó para decirme que Araceli había cambiado como de la noche al día. Durante las dos semanas siguientes después de la visita a la consulta todo siguió igual, pero pasado ese tiempo tuvieron una conversación muy gratificante. Araceli no quería morir en vida, deseaba volver a ser la de antes y necesitaba su ayuda para salir adelante. Le dijo que entre los dos lo iban a conseguir, y que estaba convencida de ello. Araceli le recordó cómo salieron juntos del agujero cuando Juan se quedó sin trabajo. Eran una pareja que siempre habían resuelto situaciones duras entre los dos.

Juan me contó que les costó tiempo. Habían sido siete meses de dar un paso adelante y dos hacia atrás, pero poco a poco iban mejorando y, sobre todo, habían vuelto a encontrar la paz.

En estos últimos años he vuelto a tener contacto con ellos. Siguen bien. Se han aficionado a viajar y los viajes son cada vez más exóticos y largos. Araceli no ha encontrado trabajo, pero está volcada en la cocina, sobre todo en la repostería. Le encanta inventar nuevas recetas y decorar tartas.

Claves para lograrlo

Me han dado las gracias muchas veces, pero soy yo la agradecida por la enseñanza que me mostraron al ser capaces de gestionar ellos solos el peliagudo problema. Les pregunté qué habían cambiado y cómo lo estaban trabajando. Los planteamientos que se hicieron para conseguir que su relación siguiera funcionando fueron los siguientes:

— Volvieron a retomar a los amigos y a sincerarse con ellos. Les dijeron que llevaban años intentando tener hijos y que no lo habían conseguido. Les pidieron que no les insistieran más con el tema porque se sentían mal cada vez que hablaban sobre bebés.

— Lo mismo hicieron con los familiares. De todos obtuvieron apoyo y respeto. Alguna cara de pena, pero se sintieron aliviados y comprendidos.

— Hablaron, hablaron y hablaron. Sobre el futuro y sobre cómo se sentían (incomprendidos, solos, raros, culpables, observados por los demás, egoístas…).

— Se cuestionaron la escala de valores. Se plantearon cómo podrían ser felices sin hijos y las ventajas de no ser padres: menos responsabilidades, más dinero, más tiempo para disfrutar el uno del otro, más libertad para viajar y para cambiar de residencia...

— Se marcaron otros objetivos. Araceli decidió reciclarse para optar a un puesto de trabajo.

ANA Y ANTONIO

Ana y Antonio llevan veinte años casados. Tienen tres hijos: Álvaro, de diecinueve; Angélica, de quince; y Antonio, de doce. Los dos trabajan fuera de casa. Antonio, en una caja de ahorros y Ana es la responsable de una cafetería. Hace cinco años una nueva compañera se incorporó a la misma sucursal de Antonio. Empezaron a tontear, a tomar una cerveza después del trabajo, a compartir desayunos y confidencias, y terminaron por sentir una atracción muy fuerte el uno por el otro.

Desde el principio, Antonio dejó muy claro que no iba a romper su matrimonio por nada del mundo. Quería a su mujer y le gustaba la familia que tenía. Él no sabe cómo se metió en este lío y por qué se dejó llevar por la novedad y por lo sugerente del juego. Cada vez le excitaban más los mensajes y el erotismo que envolvía a la situación.

Después de meses de coqueteo, y aprovechando un fin de semana que su mujer iba a visitar a sus padres al pueblo, Antonio quedó con su compañera. Salieron a cenar y luego reservaron una habitación en un hotel. Afirma que jamás sufrió un sentimiento tan grande de culpabilidad como el que tuvo a las tres de la mañana, cuando se despertó sobresaltado en la cama del hotel. Empezó a llorar como un niño, se vistió y se fue a su casa a dormir. Esto causó estupor en su compañera de trabajo, que se quedó sola en la habitación.

Durante meses hubo muy mal ambiente entre ellos. Antonio incluso pidió que le cambiaran de sucursal, alegando cansancio por la clientela de la zona. No hubo traslado, así que ambos intentaron sobrellevar la situación como pudieron.

Antonio no se perdonaba haber traicionado a su mujer. Sentía tanta culpa que a los dos meses de la aventura se sentó a hablar con ella y le relató lo ocurrido. Le dijo que la había engañado y que lo sentía muchísimo.

Desde ese momento la pareja pasó por distintas etapas. La primera reacción de Ana fue la de llorar, insultarle y comportarse con agresividad. Antonio recuerda que tiró todo lo que había en la mesa del salón y sintió miedo del descontrol de Ana. Ella estaba fuera de sí. Pasaron varias semanas en las que Ana no le dirigió la palabra, dormía muy poco y no daba señales ni de querer separarse ni de querer perdonarle. Estaba distante y se comportaba como un autómata. Al mes hubo la primera reacción y Ana le pidió hablar.

En esa conversación salieron todo tipo de emociones. Ella estaba interesada en saber qué sentimientos tenía Antonio, si su arrepentimiento era sincero, qué esperaba él que pasara, qué quería hacer con su vida, etc. Ana creyó necesaria ayuda psicológica que la orientara para poder perdonar y fortalecer su relación. Este fue el motivo de la consulta.

Claves para lograrlo

La forma de gestionar el conflicto para salir airosos de una situación tan crítica como es la de la infidelidad es lo que llevó a Antonio y Ana a continuar juntos. Esta historia les ha fortalecido porque han recuperado conversaciones, actividad sexual y confidencias que habían perdido con la rutina.

— Dieron valor a lo que les unía en lugar de a lo que les separaba. Ana, en su período de silencio, estuvo pensando mucho en su vida con Antonio: nunca había tenido problemas con él,

le parecía un buen marido, comprensivo y sincero; era una persona honesta, incluso al contarle la aventura. También dio valor al tipo de familia que tenían, con unos buenos hijos, estudiosos, que adoraban al padre.

— Se recrearon en lo positivo. Ana pensó en lo que Antonio había aportado a su vida y focalizó la atención en las buenas etapas vividas. Recordó los momentos en los que se sentían enamorados, los viajes en familia, las cenas de los viernes con amigos. No olvidaba tampoco las placenteras relaciones sexuales.

— Apostaron por un objetivo. Ana no quería perder a su marido y trató de recuperarlo. Hubo momentos en los que se sintió hasta culpable, preguntándose si se habría «abandonado» («con tanto niño en casa») y si había dejado de ser una mujer atractiva para su marido.

— Hablaron con franqueza. Ella llegó a confesarle que durante unos meses se sintió atraída por un chico más joven que acudía a la cafetería. Sus piropos diarios le hacían sentirse bien y segura, aunque nunca pasó de un simple coqueteo (ni siquiera tenía su número de teléfono).

— Buscaron información sobre las diferentes etapas por las que atraviesa una pareja para entender si era normal, si era frecuente y si se podía superar la infidelidad.

— Aprendieron por imitación. Hablaron a través de foros en Internet con parejas que habían atravesado por las mismas circunstancias y les consoló saber cómo lo habían superado.

— Practicaron el perdón. Ana decidió pasar página. Iba a confiar en él otra vez como lo había hecho siempre. En un principio se sintió tan insegura que le controlaba el móvil y le miraba los mensajes. Quería saberlo todo, pero luego se dio cuenta de que vigilar a su marido era incluso más dañino para ella, a pesar de que él se ofrecía voluntariamente con tal de que confiara otra vez en él. La única forma de sobrevivir sin reproches y pasar página a la infidelidad es el perdón. Necesitas perdonar a quien te ha ofendido, necesitas pensar que tú también te habrás equivocado en muchas ocasiones en la relación. Por su parte, Antonio también tuvo que perdonarse a sí mismo. Tenía que seguir siendo una persona alegre y caminar con la cabeza alta. El sentimiento de culpa le había deprimido, tenía baja autoestima y se sentía un miserable por haber fallado a su familia.

— Ana dejó de prestar atención a las imágenes sexuales que le invadían continuamente. Imaginaba a su marido con la compañera en la cama y no lo podía soportar. Para conseguirlo se refugió en la lectura y en otras actividades que la distraían y pensó que en algún momento lo superaría. Y así fue.

María y Bernardo

Bernardo y María no están casados. Son pareja desde hace cuatro años y ahora llevan dos conviviendo. María es una chica de veintinueve años, tradicional, religiosa y algo aniñada. Él es fotógrafo, una persona muy independiente y con una escala de valores diferente a la de María. Le atrajo de ella su inocencia y la visión infantil y romántica que tenía de la vida. María, por su parte, se enamoró locamente de una persona bohemia, profunda, con temas de conversación trascendentales, un poco desa- liñado y con valores muy diferentes a los que le habían inculcado en su casa. Un hombre que apreciaba la libertad y la independencia, el pensamiento crítico, nada machista y abierto a todo tipo de experiencias. Bernardo siempre ha sido muy sincero con ella. Desde el principio le dijo que no era partidario del matrimonio y que tenía recelo del compromiso.

En este caso, los polos opuestos se atrajeron. A María sus padres le dijeron que a la larga la relación no funcionaría, pero ella decidió continuar porque estaba completamente enamorada de Bernardo. Pensó que algún día él le pediría casarse, que tendrían hijos y que vivirían felices. Pero después de cuatro años, y de muchas conversaciones sobre el compromiso y la importancia

para ella de dar este paso, Bernardo seguía decidido a no cambiar de opinión.

Llegaron incluso a romper la relación. María creía que si él la quería de verdad, Bernardo debía ceder a sus condiciones. Las dos veces que lo dejaron fue él quien trató de convencerla y hacerle entender que no necesitaba un papel de por medio para quererla. Él no es católico y encuentra una hipocresía vestirse de traje y dar un «sí, quiero» ante una figura irrelevante, incluso negativa, para sus valores.

María tenía la presión de su familia y de alguna amiga, que la intentaban convencer de que la negativa al matrimonio de Bernardo se debía a la falta de amor hacia ella. María había sido una niña muy protegida en casa, educada con unos valores machistas y tradicionales y dependiente del parecer de sus padres. Le gustaba tener su aprobación y la de su hermana mayor. En más de una ocasión le recordaron que ya la habían avisado de que esa relación no funcionaria, haciéndola sentirse aún peor y más culpable. Bernardo pidió que dejara de escuchar las opiniones de los demás y consultaran y se ayudaran de un psicólogo con el fin de aunar posturas.

Cuando vinieron a la consulta les expuse que el amor y el compromiso no están relacionados con el matrimonio eclesiástico, pero sí con hacer concesiones. La pareja debía valorar lo que era importante para el otro y hacer un balance entre lo que se pierde y lo que se gana cuando se cambia de opinión y se cede. No tenían que debatirse entre el blanco y el negro, casarse o separarse, sino que debían pensar en soluciones intermedias.

Realizaron la técnica del *brainstorming* —lluvia o tormenta de ideas—, en la que expusieron soluciones creativas. Les pedí que desdramatizaran el problema y que lo observaran como si fuera una empresa a la que había que aportar distintas soluciones desde diferentes opiniones. Las reglas eran sencillas: las ideas tenían que ser aceptadas por los dos y debía trabajarse la creatividad, dando soluciones locas, divertidas, diferentes y sin censuras. De este tipo de elucubraciones suelen aflorar otras ideas coherentes y viables. De entre las que surgieron estaba la de irse a vivir juntos. A María no le convencía del todo porque le parecía más romántico vestirse primero de blanco, pero no le pareció mal. Por su parte, Bernardo cedió en casarse por el juzgado si algún día decidían tener hijos. Sería una ceremonia «bonita» sin que tuviera que ser fría por tratarse de una boda civil.

Claves para lograrlo

— Hicieron prevalecer los intereses de la pareja por encima de los de terceros, como la familia o los amigos. Muchas veces las relaciones fracasan más por los otros que por ti mismo. La intromisión de familiares distorsiona los verdaderos intereses de la pareja. El núcleo familiar de una pareja no es el entorno que les rodea, sino ellos mismos. En ocasiones la familia cree aconsejar bien, pero termina creando unos juicios de valor que confunden a quien realmente tiene que tomar las decisiones y convivir con ellas. Muchas personas han perdido al amor de su vida porque a sus madres o padres no les parecía adecuada la persona elegida por ellas.

— Buscaron soluciones creativas y alternativas. A veces las personas son incapaces de observar otro de punto de vista que no sea el suyo, sencillamente porque no están entrenados para hacerlo. Uno valora la vida, las decisiones y las alternativas desde una escala de valores con la que lleva conviviendo toda la vida, y no es capaz de ver más allá. No porque se oponga, sino porque su mundo se limita a esa visión.

— Negociaron. No se aferraron a su postura como si no existiera un término conciliador. En las parejas también hay que negociar y buscar el mejor bien para los dos. En cada toma de decisiones lo normal es perder algo, pero también ganar. Hay que tratar de perder lo que sea menos relevante para nosotros y ganar lo que signifique mucho.

CONCLUSIÓN

Conozco un caso de separación en el que ambos luchan por la custodia del hijo. Uno de los miembros le ofreció al otro que se quedara con el niño jueves, viernes, sábado y domingo para poder salir de fiesta, pero el otro miembro de la pareja se negó. Me extrañó su negativa ante una condición tan beneficiosa y me dijo que la había rechazado simplemente porque la otra parte la había propuesto.

Es importante que aprendas a negociar, acepta todo lo que te beneficie, incluso cuando sea una proposición de la otra parte. Abre la mente y valora si te conviene —antes de negarte por orgullo y soberbia— lo que te están sugiriendo.

Fíjate en el planteamiento de nuestros protagonistas sobre el complicado y difícil mundo de la pareja.

— Adaptarse a la situación. Vuelve a crear un mundo diferente al establecido. Reinvéntate, sé capaz de ver las cosas desde otro prisma y con otra escala de valores.

— Optimismo. Busca la parte positiva en lugar de prestar atención a lo que te distancia de tu pareja.

— Amor y respeto. No hagas reproches. Cuida la relación de pareja, tratando de comprender las necesidades del otro.

— Apoyo social. Cuenta con un grupo de amigos y familiares que te entiendan y te apoyen. Personas con las que te desahogues y te sinceres.

— Balance de lo bueno y de lo malo. En lugar de centrarte en lo que falta, focaliza la atención en lo que tienes.

— Comunicación. Hablar te facilita saber cómo se siente el otro y qué necesita. Esa información permite prestar ayuda y no tener que adivinar las necesidades de tu pareja. A veces la comunicación puede ser dura, porque enfrentas sentimientos que no gustan conocer de la pareja. Cuando decides abrirte sufres más como receptor que si no escucharas, pero la cohesión y la unión que se genera a partir de aquí puede ser enorme, ya que facilita la complicidad y la compenetración.

FICHA DE TRABAJO

Piensa qué puedes aprender de estas historias. Anota los puntos descritos en la conclusión final del capítulo que sean interesantes para ti y reflexiona en qué medida son aplicables a tu vida.

ESTA HISTORIA ME ENSEÑA QUE...	CÓMO PUEDO APLICARLO	QUÉ PUEDO CONSEGUIR
Debo tener en cuenta los aspectos positivos de mi pareja más que los negativos.	A partir de ahora me fijaré más en cosas que él hace por mí, como el beso que me da cada mañana. Me paso las mañanas regañando, diciendo que si no ha recogido la ropa, que haga la cama... y no le hago ni caso cuando viene y me da ese beso que tanto me reconforta y que me hace sentir segura.	Conseguiré que me lo dé cada día, porque sentirá que lo valoro. Quizá hasta está de mejor humor y me hace más caso con lo de recoger la ropa.

Esta historia me enseña que…	Cómo puedo aplicarlo	Qué puedo conseguir

2

BUSCADORES DE TRABAJO QUE ENCONTRARON EL TESORO

Buscar trabajo no es lo difícil, lo complicado es encontrarlo. Muchas son las personas que lo están pasando realmente mal. Personas formadas, cualificadas, con experiencia, con toda la credibilidad para trabajar. El problema no son las personas, sino la situación de crisis e incertidumbre por la que atravesamos.

La crisis agudiza el ingenio y la creatividad de muchos que ven la manera de inventar y de hacer las cosas de forma diferente. Einstein dijo: «No pretendamos que las cosas cambien si siempre hacemos lo mismo. La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países, porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia, como el día nace de la noche oscura».

Ante estas palabras solo me queda decir «amén». Lo que trata de transmitir Einstein es la responsabilidad que tenemos sobre nuestro futuro. Podemos condicionarlo si creamos oportunidades, y esto implica pensar, darle vueltas a la cabeza, analizar posibles opciones desde distintos puntos de vista y hacer las cosas de forma diferente.

Y eso es lo que hizo el protagonista, que sí encontró el tesoro.

GUILLERMO

Guillermo estudió ADE —Administración y Dirección de Empresas— y luego hizo un máster de Dirección de Empresas. Tiene treinta y ocho años, está casado y tiene tres hijas de nueve, ocho y tres años. Estuvo trabajando en el departamento de márquetin de una empresa y después de tres años le nombraron director de área. La empresa en la que trabajaba —del sector inmobiliario— presentó el año pasado un concurso de acreedores, y una vez aceptado por el juzgado empezó la liquidación. Guillermo fue de los primeros en ser despedido con las medidas aprobadas en el concurso. Le liquidaron con veinte días por año trabajado y, con los papeles del despido en la mano, salió por la puerta de la empresa a la que le había dedicado los últimos diez años.

A pesar de su conocimiento sobre la cuenta de resultados y de los números nefastos que semana tras semana se informaba en el comité de dirección, nunca pensó que fuera uno de los primeros en salir.

La sensación que tuvo Guillermo al principio fue la de una enorme desolación. Vagó horas por la calle, sin rumbo. Le daba vergüenza llegar a casa, contarle a su mujer que le habían despedido y tener que dar la cara ante sus hijas. Se sentía un fracasado y solo se preguntaba por qué le había tocado a él ser de los primeros en perder el trabajo. En su cabeza rondaban las palabras del director de recursos humanos: «Hay que optimizar tu puesto», «No podemos sostener el gasto de un director de márquetin, la empresa va a liquidar y estamos despidiendo a los más prescindibles en estos momentos», «Lo sentimos Guillermo, de corazón, pero esto es insostenible», «Cuenta con nosotros para lo que necesites, te hemos redactado una carta de recomendación, y te agradecemos mucho el tiempo y dedicación a la empresa»... Las oyó de pasada, sin prestarles demasiada atención.

Su preocupación en ese momento era cómo se lo diría a Elena, su mujer, y a sus hijas, y cómo saldrían adelante, porque solo con el sueldo de Elena no era suficiente para mantener la casa. De momento tendría el paro, pero con la situación actual y según estaba su sector veía muy difícil encontrar un nuevo puesto. Se veía incluso mayor para que le ofrecieran trabajo y el mundo se le

hundía bajo los pies.

A la hora de comer volvió a casa y su cara le delató nada más entrar por la puerta: era un cadáver andante. Su mujer le abrazó y entonces se vino abajo y lloró como si hubiera cometido el mayor de los pecados.

Después de una semana de papeleo, gestión del paro, empezó a buscar trabajo. Miraba diariamente los anuncios en Internet, se apuntó a todas las *webs* de búsqueda de empleo, y los domingos devoraba las páginas color salmón de los periódicos. Estuvo así durante cinco meses y no obtuvo ninguna respuesta, ni siquiera la posibilidad de participar en una entrevista de trabajo. Nadie le llamó. Empezó a enviar el currículo a perfiles más bajos, pero tampoco obtuvo resultado.

Durante todo este tiempo su mujer fue un pilar para él. Le apoyó en todas sus decisiones y se sentía orgullosa de ver la perseverancia y el optimismo con el que Guillermo seguía buscando trabajo. Tanteó también en otras provincias y tampoco funcionó.

Guillermo estaba más participativo en casa. Ahora tenía tiempo para ayudar a las niñas con los deberes y por la noche disfrutaba viendo series con su mujer en el sofá ¡sin quedarse dormido por el cansancio! Por las mañanas preparaba la merienda de las niñas para el colegio; le gustaba ser creativo; cada día, un bocadillo nuevo. Sus hijas estaban encantadas de llevar un sándwich sorpresa y Guillermo se sentía relajado preparándolos.

Una mañana pensó que en su ciudad no había ningún negocio especializado en la venta de comida rápida y sana para llevar. Y empezó a emocionarse con la idea. Le dijo a su mujer, sin contarle el motivo, que él haría las cenas, y cada noche inventaba una ensalada diferente. El tiempo en la cocina pasaba volando; ponía música, buscaba recetas, las modificaba y cada ensalada exitosa la apuntaba en un recetario.

Después de un mes se sentó a hablar con Elena y le dijo que ella y las niñas le habían servido de potenciales clientes. Estaba muy ilusionado con la idea de montar un pequeño negocio propio, de comida rápida, con sándwiches y ensaladas, en el centro. Un local con pocas mesas y en el que la gente pudiera comprar y llevarse la comida a la oficina. Con precios accesibles, un local fresco y alegre. Había descubierto que le encantaba inventar en la cocina y que era un lugar en el que podía desarrollar también su creatividad.

Preguntó a su mujer qué le parecía la idea y si ella aceptaría invertir el dinero de la indemnización de su despido en el inicio de este negocio. Elena vio tan ilusionado a su marido y le pareció tan creíble que le dijo que estaría con él en todo momento.

En la actualidad tienen dos pequeños locales, uno en el centro y otro en un polígono industrial. En el polígono han puesto reparto a empresas. A primera hora atienden los pedidos de los trabajadores y a las doce y media empiezan con el reparto. Llevan ya dos años… ¡y el negocio funciona! Lo más positivo es que Guillermo ha dejado de pensar en direcciones de área y en márquetin. Ahora prefiere seguir creciendo como empresario, con sentido común, pero con atrevimiento y optimismo. Elena ha pensado, que si se asientan, dejará su trabajo de administrativa y se implicará de lleno en el proyecto.

Claves para lograrlo

Guillermo no se vino abajo; luchó, pensó, creyó e inventó. Y al final ha triunfado. Porque triunfar no es sinónimo de ganar grandes sumas de dinero, ni siquiera de tener notoriedad pública. Triunfar también significa no venirse abajo, perseverar y ser capaz de sacar donde no había.

— Afrontó la situación. Pasó por una fase de duelo, en la que sufrió por algo que él quería, por un trabajo en el que se sentía realizado, con el que estaba comprometido y al que había entregado

parte de su vida. El despido para muchos es sinónimo de fracaso, les baja la autoestima y hace que se cuestionen desde su valía como profesional hasta la calidad como persona. Pasar por la fase de duelo es normal, lo que es perjudicial es quedarse anclado y no avanzar. Guillermo lloró, se frustró, pero tomó las riendas y decidió seguir. Para llegar a vencer hay que empezar por actuar.

— Tuvo el apoyo de su mujer. Se respaldó en un pilar muy importante, le contó cómo se sentía, cuáles eran sus miedos y cuáles sus ilusiones.

— No se quedó parado y supo cómo ocupar su tiempo mientras llegaba su momento. No contempló como una pesadez su implicación en las labores domésticas, se aferró a aquello que le hacía disfrutar y sacó lo mejor que tenía dentro. Hizo interpretaciones racionales, y en lugar de pensar que era un fracasado, buscó otra salida profesional.

— Tuvo iniciativa y fue proactivo. A la semana de ser despedido, ya puso su currículo en la Red y empezó a buscar en los periódicos. Muchas personas se toman un tiempo de reflexión, como si el despido fuera el momento para tomarse unas vacaciones. Es cierto que es necesario «poner en orden la cabeza» y encajar lo que ha pasado. Pero cuanto más tarde tomes las riendas, más te va a costar. Aquí no hay tiempo que perder. Puedes buscar trabajo mientras procesas el duelo. El trabajo no vendrá a buscarte a tu casa, tienes que salir tú a por él. Trata de involucrar a cuantos más mejor. Hazlo público a tus amigos, a tus conocidos, y diles que estás buscando trabajo. No seas pesado, pero demuestra interés. En momentos como el que estamos viviendo, cuenta más la actitud y las ganas de querer que el propio currículo.

— Buscó alternativas basadas en el disfrute. Guillermo dirigió su creatividad a inventar en la cocina. Todos sus conocimientos y experiencia con el márquetin, así como la formación en LADE, le ayudaron a montar, organizar y hacer un estudio de mercado, para posteriormente implantar su negocio. Nada puede prevenir el fracaso, pero sí minimizar el riesgo. Cuando te dejas llevar por lo que disfrutas, las ideas fluyen, te sientes cómodo y eres capaz de poner pasión en lo que haces. La pasión no te asegura el éxito, pero sí permite hacer las cosas de forma excelente.

— Fue un hombre considerado y priorizó el bienestar familiar por encima de las emociones que a veces afloraban. No solo por el apoyo que prestó a su mujer en casa, sino porque no contagió a su familia con desidia y bajo estado de ánimo. Durante los meses en los que no obtuvo respuesta a sus solicitudes de entrevistas, fue positivo y no permitió que esa situación pudiera con él. Era importante que en su casa se respirara tranquilidad y que a su lado su familia se sintiera segura. No fue egoísta, arrastrando a todos con su malhumor.

CRISTINA

Cristina llevaba ocho años opositando. Durante esos trece años, cinco de licenciatura y ocho de oposiciones, su vida ha sido pura rutina. Desde que terminó la carrera de Derecho tenía claro que quería ser jueza. Estudiaba ocho horas diarias. Se levantaba a las ocho, desayunaba y salía a correr. A las nueve y media empezaba a estudiar, encerrada en su «búnker», una habitación cada vez más aislada de ruidos y estímulos que la distrajeran —había quitado hasta las fotos de sus amigos y los pósteres que tenía en la pared—. A esta hora apagaba su móvil y había «ordenado» a su familia que descolgara el teléfono fijo. Estudiaba hasta las doce con un descanso de media hora. Comía de doce y media a dos. Descansaba un par de horas y vuelta a empezar hasta las nueve de la noche, con otro descanso entre las seis y media y las siete. Y así un día tras otro durante estos últimos ocho años.

La vida de los opositores transforma sus personalidades. Se vuelven muy sensibles a todo. Están encerrados en su mundo, con sus temas y su tutor. Sienten que nadie más los entiende, les

molestan los ruidos, las interrupciones, la falta de orden y metodología, les irrita que las cosas no estén como ellos quieren y en el momento en el que lo necesitan. Se vuelven susceptibles y sensibles porque la burbuja en la que viven les potencia las emociones, sobre todo las negativas.

Cristina dejó de salir con su novio porque «no la comprendía». Le producía estrés que le exigiera más tiempo. Ella solo se toma quince días de vacaciones y no puede llevar el ritmo de sus amigos —la mayoría ya trabajando—, porque no tiene dinero para hacerlo. Así que en sus vacaciones se limitan a estar estos días sin abrir los libros.

Cristina ha pasado varias veces el primer examen, el de tipo test, incluso un año superó el segundo, cantando los cinco temas de maravilla, pero ha sido incapaz de superar el tercero. Nunca llega a tiempo, los temas de la segunda parte se le atragantan**.** Cada vez se encuentra más agotada. Dice que ya no se reconoce. Todo le sienta mal, llora continuamente y no es capaz de razonar con lógica. Siente que todo se desborda.

Ahora se ha planteado buscar trabajo, aunque sin dejar la oposición. Se encuentra en un punto en el que no sabe si dar marcha atrás y «tirar todo por la borda» o si continuar intentándolo. Seguir probando es como la ruleta de la fortuna. Se pregunta qué pasaría si no aprobara nunca, y no sabe hasta cuándo seguir insistiendo en sus sueños. Siente que la vida se le escapa, que estos años de juventud los ha dedicado exclusivamente a un objetivo que parece no alcanzar.

Mientras que ella estaba encerrada, sus amigos han empezado a trabajar, han hecho másteres, han viajado... Dos amigas se han casado y una ya tiene un hijo de un año. Y ella sigue igual, como si no hubiera transcurrido el tiempo desde que acabó la carrera. Además, piensa que no ha madurado, que no ha vivido las experiencias adecuadas para la edad que tiene, incluidas las relaciones sexuales. Le da vergüenza encontrar un novio y que note su falta de experiencia. Este tema le preocupa bastante.

Sus padres comentan que no es la persona que era cuando estudiaba la carrera y que la convivencia con ella es insoportable. La apoyan en todo, incluso atendiendo a sus «manías», como descolgar el teléfono o no poner música, ni siquiera la radio, mientras la madre cocina. Es hija única y ambos están volcados en ella, pero piensan que ya no vale la pena seguir invirtiendo tanto desgaste y tiempo en un proyecto como ese.

La madre de Cristina es ama de casa y su padre, funcionario de prisiones. Desde el principio les hizo mucha ilusión que su hija eligiera esta oposición, pero no a cambio de la estabilidad emocional y personal de su hija. Le aconsejaron que consultara con un psicólogo.

Después de una breve charla con Cristina me di cuenta de que la decisión de abandonar la tenía más clara de lo que ella imaginaba. El problema no era abandonar la oposición, sino el miedo a encontrar trabajo en algo para lo que no se había preparado en estos ocho años. Supo razonar muy bien que el tiempo dedicado a estudiar no era perdido, sino una inversión en formación. Decidió darse una semana para investigar qué habían hecho otros compañeros que tomaron la decisión de dejar la oposición, y para meditar qué otras salidas profesionales tendría, aprovechando estos años de estudio.

Pasados estos siete días, volvió. Había pensado «patear» la ciudad y dejar el currículo en los despachos que se dedicaran al derecho penal, que es el que más le atraía. Empezó por aquellos en los que su padre tenía algún contacto, y siguió con todos los demás.

Entre las dos elaboramos una agenda de búsqueda de empleo, y cada día visitaba un despacho con el que previamente había contactado por teléfono. Se entrevistaba con ellos y se ofrecía a cambio de nada. No quería cobrar, solo deseaba aprender «el oficio», ayudar a buscar legislación, ponerles al día de los cambios en las leyes y se comprometía a hacer el curso que le permitía posteriormente ejercer.

Estuvo seis meses visitando despachos. No todo era tan sencillo como imaginó al principio. Había muchos abogados que tardaban en darle una cita, a otros que les costaba mucho localizarlos, otros estaban siempre ocupados y otros no mostraban mucho interés… Pero a los seis meses recibió una llamada de un despacho que necesitaba incorporar a alguien sin experiencia, para formarle y ayudar al socio que llevaba penal que ahora estaba desbordado de trabajo.

No le prometieron nada, ni continuidad, ni contrato ni salario. Pero a Cristina no le importó. Les dijo que aprendería y que solo les pedía dinero para el transporte. Se encerraba doce horas en el despacho, y a pesar de la tensión y la cantidad de trabajo, disfrutaba. A los tres meses le pidieron que se diera de alta en el colegio y le dijeron que empezaría a cobrar según lo que generara.

Lleva ya dos años allí; sigue trabajando a un ritmo infernal, pero se siente feliz y realizada. Ha vuelto a recuperar su personalidad alegre. No tiene novio, pero sí ha contactado con sus antiguos amigos. Sale a tomar algo después del trabajo y lleva una vida «normal» de una mujer de treinta y dos años.

Claves para lograrlo

Abandonar unas oposiciones cuando se ha invertido tantos años es una decisión muy difícil de tomar. Lo mismo ocurre con personas que se quedan «atrapadas» en puestos en los que llevan años y años, y en los que no se sienten ni realizadas, ni satisfechas ni felices. Les encantaría probar en otras actividades, tener una segunda o una tercera oportunidad laboral y expresar otros talentos, pero les cuesta un mundo imaginar un trabajo diferente. No se ven capacitadas, ni formadas y sobre todo, les da miedo. Miedo a lo nuevo, miedo a la incertidumbre de si encontrarán otro trabajo, miedo a no saber si les gustará más que el que tienen ahora… Y entre indecisión e indecisión les pasa la vida.

¿Por qué fue capaz Cristina de tomar la decisión? ¿Por qué salió victoriosa? ¿Por qué encontró trabajó?

— Tuvo valentía, que no atrevimiento. Supo plantarse, no se sabe si en el momento oportuno, si lo pudo haber hecho antes o mejor hubiera sido intentarlo otra vez. Lo cierto es que lo hizo, da igual cuándo. Sabía que lo cómodo era seguir, pero se enfrentó a lo nuevo, con la conciencia de que podría salirle mal y que dejaba escapar el tiempo invertido en su oposición.

— Se enfrentó al miedo. El miedo estaba relacionado con su valía como trabajadora. No sabía dónde iba a trabajar, ni siquiera si encontraría algo relacionado con lo suyo. Desconocía si estaba preparada para hacer algo diferente. No tuvo en cuenta las circunstancias sociolaborales ni la crisis. Sabía que mientras se preparaba para otro trabajo podría pasarlo mal, que existía la posibilidad de fracasar, pero nada la limitó. Dar un giro total a tu vida no es sencillo, se requiere valor, pero a veces es imprescindible tomar decisiones, aunque no conozcas el resultado.

— Actuó, se puso en movimiento. Ese es el primer paso para romper la inercia. Si quieres que ocurran cosas en tu vida, tienes que hacer porque ocurran. Tu mundo no se mueve si tú no haces por ponerlo en movimiento.

— Tuvo paciencia y perseverancia. Tocó puertas, dejó recados en los despachos de abogados, insistió una y otra vez. No se vino abajo en ningún momento, pensó en que le llegaría su oportunidad y que tenía que seguir intentándolo.

— Tuvo iniciativa. Decidió que tenía que tomar las riendas y buscó ideas. No esperó a que la llamaran a su casa o a que su padre le buscara un trabajo.

— Se organizó y planificó. Elaboró un plan de acción. Buscó los despachos, los números de teléfonos y siguió un orden: les llamó, les pidió una entrevista, los visitó, y periódicamente

repetía el método.

— Fue humilde. No le importó no tener un sueldo al principio. No preguntó siquiera cuándo tenían pensado pagarle. A pesar de llevar ocho años invertidos y tener más conocimientos teóricos que muchos de los que estaban trabajando, aceptó cualquier condición que le pusieron en el despacho.

— Tuvo seguridad. Tuvo claro desde el principio en que empezó a trabajar que en algún instante la tendrían en cuenta y la valorarían. Supo esperar su momento trabajando con esfuerzo, compromiso y dedicación.

— Fue positiva. Durante los meses de búsqueda siempre pensó que lo podía conseguir, sabía que alguien valoraría su experiencia o que llegaría a algún despacho en el que en ese momento necesitasen a alguien. Cristina dice siempre que hay que estar en el momento oportuno.

— Supo transmitir su entusiasmo. Trasladó sus ganas de trabajar, su capacidad, sus conocimientos a quien la entrevistaba. Su satisfacción le daba fuerza para seguir intentándolo.

Eusebio y Carmen

Eusebio tiene veintisiete años. Desde muy joven empezó a ganar «bien de dinero», como dice él. Abandonó los estudios y a los diecisiete años comenzó a trabajar en la «obra». En los primeros años se le fue un poco «la cabeza». Se vio con mucho dinero para su edad, salía de fiesta los jueves, los viernes y todos los fines de semana. Hacía «auténticas animaladas», como llegar los viernes a trabajar sin dormir y con unas copas de más. El dinero le llevó a consumir cocaína y entre los amigos era el rey de la fiesta.

En su trabajo era brillante, cumplidor y muy buen albañil. En la empresa enseguida le hicieron fijo y en tres años le dieron una cuadrilla que dirigir. Tenía un liderazgo increíble, el grupo le hacía caso y su grupo era de los más eficientes en la empresa. Eusebio, además, tiene un carácter simpático, afable, y siempre está dispuesto a ayudar.

Allí conoció a Carmen, la jefa de obra, una joven aparejadora, y pronto se enamoraron. Al poco tiempo empezaron a convivir. Ella admiraba su presencia, su desenvoltura con el personal y su experiencia.

Estuvieron trabajando juntos en la misma obra de edificación durante dos años. Durante este tiempo, la empresa entró en suspensión de pagos, y se aprobó un ERTE, que posteriormente se convirtió en un ERE. Entre la crisis y la mala gestión no pudo sostenerse. Empezaron a liquidar al personal de obras y a Eusebio y a Carmen les tocó salir. Así que los dos se quedaron parados a la vez.

En estos dos años se habían comprado una casa y un coche nuevo. No habían tenido hijos, pero sí que entraba en sus planes. Eusebio dio un giro a su vida desde que conoció a Carmen. Dejó de apetecerle tanta fiesta y se propuso abandonar la cocaína. Le costó muchísimo, porque todo el grupo de amigos con el que salía consumía, y salir de ese círculo fue bastante duro.

Las dos indemnizaciones por el despido no era dinero suficiente como para subsistir durante mucho tiempo. La familia de Eusebio es una familia humilde, sus dos hermanos y su padre también son albañiles, y también se habían quedado sin trabajo. La familia de Carmen es de clase media; su madre trabaja como procuradora y su padre es enfermero. Al principio les costó aceptar la relación de su hija con un hombre de formación diferente, bueno, realmente sin formación, pero el carácter de Eusebio les ganó la partida, y ahora es una persona muy querida en su casa. Carmen tiene una hermana de quince años que estudia cuarto de la ESO y que también adora a Eusebio. Los padres les dijeron que les ayudarían en lo que fuera, pero que no tenían tiempo ni motivos para venirse abajo, que se fueran unos días de vacaciones, que no las habían disfrutado ninguno de los dos en los últimos dos años, y que a la vuelta «se pusieran las

pilas».

Carmen y Eusebio se fueron una semana a Roma. Pasaron unos días tranquilos, empapándose de construcciones, que es un tema que apasionaba a los dos. Pensaron qué hacer y hablaron sobre el futuro. Dieron muchas vueltas a diferentes alternativas: buscar trabajo en otra empresa constructora, aunque sabían que tarde o temprano terminarían en la calle, irse a trabajar al extranjero, donde Carmen encontraría trabajo con más facilidad y Eusebio también, etc.

Eusebio pensó en volver a estudiar y formarse en un sector distinto o en montar algo por su cuenta, como una pequeña empresa de reformas. De todas las alternativas, esta última es la que más les atrajo, y al volver a España lo hablaron con la familia de Carmen. El padre tenía un pequeño local en un pueblo que les prestó y que convirtieron en su oficina, y el despacho de la madre les gestionó la licencia de apertura y toda la documentación que requiere emprender una empresa.

Los primeros años fueron duros. Apenas los conocían como empresa, y hacían más labor comercial que de obra. Eusebio, con su carácter y su capacidad de trabajo, visitó inmobiliarias —proponiéndoles reformar los locales que tenían en alquiler una vez los alquilaran o vendieran—, empresas, comunidades de propietarios, y Carmen diseñó un folleto para pequeñas reformas de particulares e hizo personalmente el buzoneo.

Desde el momento en el que emprendieron el negocio, Eusebio se hizo cargo de otro trabajo, que nada tenía que ver con lo suyo, pero que era de gran ayuda para el pago de los préstamos e hipoteca. Ponía copas los viernes y sábados noches y los domingos hasta las diez en un *pub* de su pueblo, regentado por amigos, y así sacaba algo de dinero para ayudar mientras el negocio de reformas tomaba vida. Durante este tiempo lo pasó mal. Sentía la coca cercana, pero no cayó en la tentación.

Abrieron una página en Facebook. Daban pequeños consejos sobre obras pequeñas, información sobre materiales, precios, cómo conservar el calor en invierno y aislarse del mismo en verano, cómo ahorrar energía, etc. Muchos clientes contactaron con ellos al principio para demandar información, y posteriormente les recomendaron o encargaron pequeñas reformas como pintar su casa, el cambio de ventanas, etc.

El negocio de reformas lleva funcionando desde 2008, y ahora se mantiene estable. Han contratado a los hermanos y al padre de Eusebio, y a una administrativa. No tienen pérdidas y se va manteniendo con pequeñas obras de reformas en chalés, pisos y algún que otro local.

Claves para lograrlo

Cuando en una misma familia todos sus miembros se quedan sin trabajo, la situación se vuelve insostenible. No solo no hay ingresos, sino que es imposible hacer frente a los gastos ya adquiridos. En el caso de Eusebio y de Carmen podía haber sido muy dramático de no haber tenido ese apoyo y respaldo por parte de la familia de ella. España es un país solidario, con una escala de valores basada en el cobijo y la protección del núcleo familiar, lo que les ayudó a sentirse protegidos y les dio valor para emprender un nuevo negocio.

El *shock* de verse despedidos los dos el mismo día fue muy duro. Al principio no se atrevían ni siquiera a hablar del tema, no podían desahogarse el uno con el otro, porque ambos tenían miedo a potenciar las emociones del otro. Estuvieron dos días en su casa sin saber qué decir ni qué hacer, hasta que tomaron conciencia de la situación.

Las causas que ayudaron a Eusebio y Carmen a superar sus despidos y emprender un nuevo proyecto fueron las siguientes:

— El apoyo social. Las familias de ambos fueron un pilar importantísimo. La de Carmen porque ofreció apoyo económico, burocrático y moral; y la de Eusebio porque ayudó en las

pequeñas obras que fueron surgiendo al inicio sin cobrar, hasta que la empresa se estabilizó y pudo tener ganancias.

— El carácter de Eusebio. Es una persona socialmente hábil, se desenvuelve bien, se relaciona bien, no tiene vergüenza para reclamar lo que cree que es un derecho, como lo hizo pidiendo trabajo a sus amigos en el *pub*. Es valiente, tiene fuerza de voluntad, con mucha capacidad de trabajo como para simultanear dos actividades a la vez. Es positivo y se valora como alguien capaz de sacar los proyectos adelante.

— La unión de la pareja. En todo momento pensaron juntos, propusieron ideas y se reforzaron. Trabajaron en equipo y aceptaron situaciones que perjudicaba a la pareja como la pérdida de la intimidad y el tiempo que Eusebio estaba trabajando los fines de semana.

— El atrevimiento para emprender. Lo cómodo hubiera sido volver a buscar en el sector, con la experiencia que ya tenían, pero decidieron emprender y depender de ellos, gestionar su propio negocio e invertir el dinero de los despidos en su empresa.

— El orientarse al éxito. En ningún momento se dejaron vencer, no contemplaron la posibilidad de fracasar. Emprendieron el negocio sabiendo que si invertían esfuerzo, trabajo, ganas y creatividad, tarde o temprano obtendrían resultados. Si no contemplas otra opción más que la de triunfar, tu cuerpo, tus emociones y tus pensamientos se orientan en esa dirección porque no existe otra. Cuando atiendes otras alternativas como la del fracaso, tu atención está dividida, mientras que si solo existe la de vencer, toda la atención y concentración se ponen en buscar las vías, la manera y las soluciones que te lleven al final del camino.

— Las redes sociales. Cuando abrieron una página de empresa en Facebook y colgaron consejos sinceros y honestos sobre las pequeñas obras de casa, atrajeron clientela. Muchas personas les demandaban información sobre materiales, tiendas en las que comprar más económico, etc., y de ahí fueron surgiendo pequeñas obras. También animaban a sus clientes a dejar comentarios sobre el trato y la calidad de los servicios recibidos.

CONCLUSIÓN

Estas historias nos hablan sobre la capacidad de superación y de no venirse abajo cuando encuentras que has perdido un pilar tan básico y al que tienes derecho, como es el trabajo, y cómo ante la situación de crisis se puede hacer algo por intentarlo. Tener éxito es un tema secundario, lo importante es vencer el miedo y probar. Los protagonistas nos han enseñado a:

— Afrontar la situación. No esconder la cabeza, hay que tenerla bien alta para poder ver con perspectiva. Los miedos se vencen y se encuentran soluciones solo cuando decides ir a por ellos.

— Contar con el apoyo de la pareja. Estar unidos, ser un equipo.

— No parar, ser perseverante, y ocupar el tiempo. Estar sin trabajo no significa que estés parado.

— Tener iniciativa, querer hacer cosas, pensar en actuar.

— Buscar alternativas basadas en el disfrute. Estar viviendo una situación dura no conlleva arrastrar a tu familia y deprimirte esperando que alguien te salve. La mente funciona mejor si la alimentas con actividades en las que puedas recrearte y pasar un buen rato. No tienes que sentirte culpable ni pasar un castigo porque te hayan despedido. Quedarte en casa llorando no te hace más responsable que salir y pasarlo bien.

— Consideración hacia los demás. En ocasiones hay que dejar el egoísmo de lado y priorizar el bienestar familiar por encima de las emociones que a veces afloran.

— Valentía. Hay que tomar decisiones, incluso si existe la posibilidad de fracasar. Lo que sí es un error y un fracaso es no intentarlo. Ahí no hay nada que ganar. El que no se atreve, tampoco gana.

— Enfrentarse al miedo. Puedes tomar la decisión de cambiar tu vida, quizá la carrera o la formación que elegiste no te hace feliz del todo, quizá piensas que en otro sector podrías tener más éxito. Atrévete. Durante un tiempo puede ser duro compaginar dos actividades a la vez (la de tu trabajo y la de la formación), pero luego te alegrarás. Puedes darte todas las oportunidades que desees, porque las oportunidades son tuyas.

— Paciencia y perseverancia. Tranquilo, no abandones, en algún lugar está tu oportunidad, seguro. Tarde o temprano va a llegar, no bajes los brazos.

— Iniciativa. Tienes que tener ideas, y para eso debes dedicar un tiempo a pensar. Si haces lo que todo el mundo, estarás repitiendo modelos que quizá son un fracaso. Atrévete a emprender de forma diferente.

— Organización y planificación. Fundamental. Buscar trabajo es una actividad más, y cuanto más planificada y ordenada la tengas, menos dejas a la improvisación. Hay que gestionar una agenda con las visitas que haces, con quién hablas, cuándo piensas volver, etc.

— Humildad. Tal y como está el mercado laboral actual, se valora mucho a las personas que están dispuestas a todo, que son capaces de realizar actividades por debajo de su perfil con tal de empujar y sumar en la empresa.

— Seguridad. Tienes que confiar en tus virtudes, y explotarlas. Vende soluciones, no problemas.

— Positivismo. Transmitir entusiasmo a quien te entreviste. La persona que te escucha, como el entrevistador, debe notar que tienes ganas de trabajar, que puedes aportar, además de conocimientos y experiencia, garra y positivismo. Un entrevistador va a huir de quien se muestra con desidia, desmotivado y negativo.

— Apoyo social. Contar con la familia y los amigos es fundamental. Te da seguridad para emprender y no sentirte desamparado. No es algo que depende de ti, pero si cuentas con ellos tienes un tesoro.

— Carácter. El carácter emprendedor, socialmente hábil, «descarado», con capacidad para pedir favor y encajar cuando no te los pueden hacer, saber relacionarte… te puede abrir muchas puertas.

— Orientarte al éxito. Si piensas en la posibilidad de fracasar, aumentas la probabilidad de que ocurra. Deja que tu mente se oriente a lo que funciona y a las soluciones.

— Redes sociales. Son una herramienta muy potente para generar negocio. Ponte al día y utilízalas a tu favor.

FICHA DE TRABAJO

Piensa qué puedes aprender de estas historias. Anota los puntos descritos en la conclusión final del capítulo que sean interesantes para ti y reflexiona en qué medida son aplicables a tu vida.

ESTA HISTORIA ME ENSEÑA QUE…	CÓMO PUEDO APLICARLO	QUÉ PUEDO CONSEGUIR
Quizá me estoy cerrando las puertas porque solo pienso en que me contrate una empresa. Tal vez podría empezar a pensar, inventar, tener mi propio negocio. No tiene por qué ser algo que me genere un gasto inicial enorme.	Voy a «bichear» por Internet, para saber qué están haciendo en otras ciudades, con otras ideas de negocio. Voy a a informarme en los servicio de mi Ayuntamiento sobre el tipo de ayuda que dan a los jóvenes empresarios y voy a preparar una agenda. Cada día le dedicaré dos horas a la búsqueda de trabajo en empresas y tres horas a generar ideas que puedan servir para establecerme por mi cuenta.	Me siento más animado, empiezo a ver que hay más salidas y oportunidades que si solo me cierro a la opción de dejar el currículo. Me ilusiona pensar que puedo ser el director de mi trabajo.

Esta historia me enseña que…	Cómo puedo aplicarlo	Qué puedo conseguir

3

QUIEN TIENE UN AMIGO TIENE UN TESORO

«Quien tiene un amigo tiene un tesoro», dice el refrán. A los amigos los elegimos nosotros, es por eso por lo que nos sentimos tan bien a su lado. Compartimos con ellos confidencias, aficiones, escala de valores, penas y alegrías.

La amistad evoluciona a lo largo de los años. En el colegio o en la universidad es sencillo hacer amigos. Estás en contacto con un grupo muy grande de personas, y tarde o temprano terminas por generar lazos emocionales con muchos de ellos. Las responsabilidades son pocas y los momentos de ocio y placer, muchos. Todo esto favorece la unión y la complicidad.

Algunos de los amigos que hiciste en el colegio, en el instituto o en la universidad te acompañarán el resto de tu vida. Suelen ser aquellos con los que más afinidad tienes, con los que siguen viviendo en tu misma ciudad, con los que compartieron carrera universitaria o formación contigo, con los que llevan una vida similar a la tuya y con aquellos que se esfuerzan por seguir manteniendo el contacto.

Con otros muchos perdemos esa relación estrecha, aunque no la amistad. Estudian en el extranjero, trabajan en otra ciudad, se casan con alguien que no te cae bien o que les separa de sus amigos, dejan de tener tus mismas aficiones o tienen hijos y se apartan de la vida social. Las causas pueden ser muchas, pero realmente aquellos que quieren seguir siendo amigos, lo consiguen. Las nuevas tecnologías facilitan muchísimo la tarea. Las personas que no cuidan sus amistades —que no se esfuerzan por verse, por comunicarse— tarde o temprano terminan por perderlas.

Todos sabemos que a partir de cierta edad cuesta más hacer amigos. Hay investigaciones que marcan el límite alrededor de los treinta años. A esa edad no solemos tener acceso a nueva gente, salvo que nos incorporemos a grupos ya definidos —senderismo, gimnasio, teatro…—. Además, nos volvemos más selectivos con las amistades y nos molestan actitudes y comportamientos que antes pasábamos por alto. Buscamos personas afines a nosotros, a las que les guste hacer lo mismo y dejan de atraernos las personalidades más excéntricas y bohemias que sí nos seducían cuando éramos más jóvenes.

A muchas personas les cuesta mantener las amistades, mientras que para otras les resulta extremadamente sencillo. Aprende de las que sí fueron capaces a pesar de las dificultades.

CARMEN Y CLARA

Las unió una amiga común, Ana, una noche de juerga por Mallorca, cuando solo tenían dieciocho años. Y a partir de ahí se convirtieron en inseparables. Veintidós años después son como hermanas.

Clara veraneaba en Mallorca, en casa de sus abuelos. En una de esas tardes de vacaciones conoció a Carmen y a toda la cuadrilla. Empezaron a salir juntas y a compartir las noches de verano y los días en la cala. Se formó una pandilla muy divertida: los extranjeros que repetían cada año en la isla por vacaciones, las hermanas madrileñas y otros mallorquines del lugar. Tantas horas juntas les permitió compartir confidencias, valores, ideas y se dieron cuenta de que tenían mucho en común.

Ese mismo año Clara empezaba la Universidad en Mallorca, y no tenía otros amigos en la isla. Carmen estudiaba Biología y Clara inició Psicología. Sus Facultades estaban una enfrente de la otra y quedaban todos los días para desayunar. Clara fue haciendo también amigos en la universidad, y fue incrementando su grupito. Pero con quien quedaba para salir los fines de semana era con Carmen.

Empezaron a compartir las penas típicas del desamor, la ansiedad de los exámenes, las risas jugando a dados en la cafetería de la Facultad, los problemas de salud, las confidencias y las complicidades.

Clara decidió estudiar cuarto y quinto en otra universidad fuera de la isla, y esto supuso la separación física. Pero nada pudo con su amistad; volvían a verse en vacaciones de verano, en Navidad y en Semana Santa, y Carmen se convirtió en una asidua de Granada, ciudad a la que se fue Clara.

Ambas acabaron la carrera y empezaron a trabajar. Y continuaron viéndose…, compartiendo confidencias y problemas laborales y de pareja. Se apoyaban siempre, en todas las decisiones y en todas las circunstancias. Aprendieron mucho juntas, sobre los aciertos y los errores.

Llevan dieciocho años físicamente separadas, muchos más de los que estuvieron conviviendo en la misma ciudad, y la distancia no ha dañado en nada su amistad. Clara no recuerda un solo momento de su vida —sobre todo en el fracaso— en el que no estuviera Carmen a su lado, siempre apoyando y sintiendo su mismo dolor. Se siente afortunada por tener una amistad tan grande. Lo máximo que están sin hablar por teléfono es un mes, y enseguida se ponen al día de todo lo que ocurre.

Los amigos de Clara en Granada son íntimos de Carmen, y los de Carmen en Palma lo son de Clara. No ha habido celos, ni desplantes, ni enfados que luego hubiera que reconciliar… Nada. Es una historia basada en buenos sentimientos, en el bien de la otra persona, en querer su felicidad y en apoyar a pesar de la distancia.

Claves para lograrlo

La verdadera amistad no sobrevive como lo hacen los cactus. Necesita que estemos pendientes de ella, que la reguemos, que la tratemos con cariño e incluso, a veces, que renunciemos a lo que deseamos por atender las necesidades del otro.

En muchas ocasiones la distancia es el principio del fin. Tantos kilómetros de por medio no facilitan, sino que separan. Pero Carmen y Clara lo lograron a pesar de vivir en ciudades diferentes. Fíjate en cómo lo consiguieron.

— Tuvieron detalles mutuos. No se olvidaban de las fechas de los cumpleaños, ni de los santos ni de momentos especiales. El regalo no tiene por qué tener un valor material, lo que importa es el gesto. Esos detalles te recuerdan que la otra persona está pensando en ti, que te tiene presente, y esa actitud te reconforta.

— Estuvieron juntas en los buenos y en los malos momentos. Los amigos que solo están cuando la vida nos sonríe no son amigos. Pueden ser conocidos con los que compartamos un momento de risas, pero nada más. Los amigos no dan lecciones de moralidad, no hacen reproches y no dicen «Te lo dije» cuando nos equivocamos.

— Compartieron una misma escala de valores. Tenían una es- cala de valores similar; además de cohesionar, les limitaba mucho las discusiones, porque la mayoría de las decisiones que tomaban, las soluciones que aportaban y las ideas que proponían eran compartidas y comprendidas.

— Se respetaban. A pesar de tener muchas cosas en común, siempre existía alguna que les distanciaba, pero eran respetuosas la una con la otra.

— No había malos sentimientos, ni envidias ni celos. Cada una era consciente de su realidad. Y tanto en la victoria como en la derrota estaban unidas.

— Se valoraban como personas y como profesionales. Es positivo hacer comentarios sobre el valor que tiene la otra persona, comentarios sinceros y llenos de respeto.

EDUARDO Y ELENA

Eduardo y Elena se conocieron en clases de yoga. Eduardo, de cuarenta y cuatro años, se acababa de separar de su pareja, Carlos. Mejor dicho, «lo separaron». Lo estaba pasando terriblemente mal; se hallaba desolado, pasaba noches sin dormir, con ataques de ansiedad, sumergido en una pena y tristeza que bloqueaban completamente su vida. Trabajaba como redactor en un medio de comunicación local y el médico le tuvo que dar la baja porque era incapaz de escribir dos frases con sentido; no estaba inspirado y no le surgían preguntas inteligentes en las entrevistas. Como no era amigo de inflarse de pastillas, antidepresivos y ansiolíticos que controlaran su estado de ánimo y su vida, buscó alternativas para estar distraído, actividades en las que pudiera conocer a gente nueva y algún deporte con el que liberar tensión y esa rabia interna que le provocaba el desamor.

Elena, madre de tres hijos, estaba casada, y no era feliz. Trabajaba como profesora titular en la Facultad de Ciencias de la Educación y su relación de pareja hace años que no funcionaba; convivían, compartían piso, economía e hijos… y a veces, a desgana, la cama. Elena se apuntó a clases de yoga por huir. Huir de su casa, de un marido ajeno a su vida y al que ya no reconocía, alguien con el que no se comunicaba. Y allí conoció al que hoy, y después de diez años, sigue siendo su amigo del alma, Eduardo.

Después de las clases de yoga varios compañeros quedaban a tomar unas cervezas, hablaban de los motivos que les llevó a apuntarse a la actividad, de sus trabajos y de sus vidas. Eduardo y Elena se sintieron cómodos compartiendo puntos de vista políticos, sociales y económicos. Ambos eran grandes conversadores. Pronto empezaron a prestarse más apoyo emocional, quedando muchos días a desayunar.

Cuatro meses fueron suficientes para que Elena decidiera separarse de Octavio. Tuvo un divorcio largo y tedioso, porque su marido estaba cómodo con la situación y no tenía ningún interés en facilitarle la ruptura y salir de la vivienda familiar. Elena no se separó porque pensara o tuviera una oportunidad de salir como pareja con Eduardo. Conocía su homosexualidad y no albergaba ninguna esperanza. Tomó la determinación porque descubrió que existían hombres maravillosos y personas increíbles que podrían llenarla plenamente. Y decidió no sacrificar más su vida personal y seguir apostando por un marido con el que no era feliz.

Con Eduardo se sentía reconfortada, comprendida; compartían ideales y la forma de ver la vida. Pasaban horas y horas hablando. La separación de Elena fue una liberación para ella, pero también para Eduardo. Ahora salían a cenar, a veces solos y otras con amigos, empezaron a ir a conciertos y al cine. Se sentían orgullosos de la relación de amistad que tenían. Los momentos duros los unió, pero la franqueza y la complicidad permitieron que esta relación se convirtiera en una amistad profunda y tierna.

Han compartido muchas vacaciones juntos —incluso en uno de esos viajes estuvo una pareja ocasional de Eduardo, pero él siempre priorizó la relación con Elena—. Celebraron su primer aniversario de amistad, porque según ellos, la lealtad, el aprecio y el cariño bien cuidados son más gratificantes que cualquier relación de pareja. Tienen la costumbre de desayunar una vez por semana y hacer una salida nocturna, salvo por causas mayores.

Son muy detallistas el uno con el otro. Siempre hay un recuerdo, un libro, un recorte de prensa que se llevan a sus veladas. Elena no ha vuelto a tener pareja estable, solo alguna aventura porque la relación personal la tiene cubierta con Eduardo. Ahora se siente feliz, tranquila, sin nadie a quien atender más que a sus tres hijos, y realizada con el trabajo. En su casa, Eduardo es uno más para la familia, y sus hijos se llevan muy bien con él. Y así llevan más de diez años, quedando cada semana y compartiéndolo casi todo.

Claves para lograrlo

Ya he dicho que hacer amigos a partir de los treinta es difícil. Nos volvemos más exigentes, seleccionamos más a la gente con la que nos relacionamos y nos cuesta encontrar nuevos grupos en los que conocer a personas interesantes y que se parezcan a nosotros.

Estas son las razones por las que Eduardo y Elena mantienen aún la amistad:

— Se apoyaron. Se conocieron en un momento difícil; él estaba triste y atravesando la fase de duelo y ella se sentía sola e infeliz con un marido con el que ya no compartía nada. Pusieron en común las penas; ambos estaban pasando por una circunstancia parecida y eso les unió todavía más. La situación de Eduardo no tenía marcha atrás, pero el solo hecho de tener a Elena para desahogarse y sentirse comprendido le reconfortaba. Los sentimientos no se deben esconder. Es un error que pienses que por no hablar de ellos van a desaparecer. Lo mejor para que te sientas liberado es expresarlos con franqueza. Tan solo hay que elegir bien con quién hacerlo.

— Sacaron tiempo para los dos y priorizaron la amistad. Tomaron una rutina para verse. Ellos hicieron «el sacrificio» de seguir quedando, y hasta hoy lo han conseguido. Normalmente, al principio de la relación de amistad los amigos quedan con mucha ilusión, pero después de un tiempo priorizan el trabajo, a otras personas, a otras relaciones, y posponen continuamente el quedar con los antiguos amigos, hasta acabar por no verse. Esto no sucedió con Eduardo y Elena. De la misma forma que no puedes acomodarte en la pareja, tampoco puedes hacerlo con la amistad. Esta precisa de tiempo, de contacto físico, de actividades en común, de conversaciones telefónicas y de momentos de complicidad. Si no encuentras tiempo para las personas a las que quieres, quizá cuando quieras recuperarlas has perdido la oportunidad. Muchos pensarán que si realmente te apetece quedar buscarás la forma de hacerlo, pero lo cierto es que las responsabilidades, la vida laboral y familiar complican mucho los encuentros con amigos. «Obligarte» a quedar es una forma de adquirir una rutina.

— Mantuvieron una comunicación abierta, enriquecedora y sincera. Encontraron en el otro al amigo con la que sentirse comprendido. Una de las actividades que más reconforta a las personas es la de la comunicación. Las familias ven la tele mientras comen o cenan, las parejas están toqueteando el móvil mientras comparten un rato en el sofá, los hijos no hablan con los padres porque están con sus videoconsolas… Cuando no hay comunicación nos sentimos solos, y cuanto menos hablamos, más nos cuesta, porque también a esto nos acomodamos. Hablar, reír, empatizar, contar secretos…, todo favorece la complicidad y nos hace sentir satisfechos y plenos.

— Compartieron valores. Tener principios comunes les unió y favoreció el diálogo, la empatía y la relación. A veces existen puntos de divergencia, pero esto lo único que hace es enriquecer la relación, aprovechando los diferentes puntos de vista.

Guillermo y Carlos

Guillermo y Carlos fueron juntos al instituto, pero se hicieron amigos en COU. Jugaban en el mismo equipo de baloncesto y luego fueron a la universidad a estudiar Derecho. Los dos terminaron la carrera a la vez e hicieron las prácticas en el despacho del padre de otro amigo común que no quiso estudiar la carrera. Siempre han sido inseparables, les gustaba el mismo deporte, los mismos sitios para salir, las mismas excursiones los fines de semana, y a pesar de que algunos chicos de la pandilla iban y venían, ellos siempre permanecían juntos.

Cuando estudiaban cuarto de carrera conocieron en una fiesta de cumpleaños de otra amiga común a dos hermanas, que luego se convertirían en sus mujeres. Se sentían felices porque la vida los había hecho cuñados, y esto les unía todavía más.

Tanto Guillermo como Carlos llevaban vidas muy tradicionales. Los padres de ambos vivían en la misma ciudad, no tenían salidas fuera de tono, practicaban deporte y tenían una vida sana… Los yernos que cualquier suegra quisiera tener.

Tras seis años de noviazgo, primero se casó Carlos, con María, y al año siguiente, Guillermo con Cristina. Entre los dos montaron un despacho, y María empezó a trabajar en la oficina como procuradora, y Cristina, médico, lo hacía en un hospital público.

Durante los primeros cuatro años de matrimonio fueron de vacaciones juntos, salían todos los viernes a cenar y compartían muchos fines de semana. Parecía la situación ideal. Dos hermanas para dos amigos. En esta fecha Guillermo y Carlos tenían ya treinta y cuatro años.

Una tarde Guillermo confesó a Carlos que hacía seis meses había conocido a una abogada que lo tenía loco. Le dijo que había sido infiel a Cristina en varias ocasiones —cada vez que coincidía con la guardia de ella en el hospital—, que todo había empezado como un simple coqueteo después de un juicio en el que tomaron un café, y que a partir de entonces ella había ejercido una fuerza superior sobre él, que era como una droga, y que se estaba planteando separarse. Reconoció estar locamente enamorado. Ella estaba soltera, tenía veintinueve años y era, físicamente, despampanante.

De Carlos no obtuvo la respuesta que le hubiera gustado oír, ni siquiera el apoyo que en ese momento necesitaba. Carlos sintió que su mundo se tambaleaba, que compartía despacho con su amigo del alma, pero también su cuñado, y que esta separación o «encoñamiento», como le dijo, iba a hacer derrumbarse todo lo que habían construido de una forma tan sana. María, su mujer, no querría seguir trabajando con la persona que había puesto los «cuernos» a su hermana, no podrían seguir viajando ni compartiendo los fines de semana. Todo parecía un caos del que el «tonto» de Guillermo no era consciente. Maldijo mil veces a la abogada que había venido a encender el fuego entre ellos.

No fue capaz de dar un consejo a su amigo, cualquier alternativa en la que pensaba iba encaminada a buscar más su seguridad y su zona de confort que la paz para Guillermo. Ahora reconoce que en ese momento pensó de forma egoísta, solo buscando el bienestar y la comodidad de los cuatro. No fue capaz de ponerse en el lugar de su amigo, de entender que se había enamorado y de que a pesar de que no encajara con los planes que Carlos tenía para los cuatro, debía respetar la decisión y los sentimientos de su amigo.

No quiso seguir engañando a su mujer y a la semana estalló la bomba. Le dijo que ya no estaba enamorado de ella, que había conocido a una mujer y que quería romper el matrimonio. Que lo sentía en el alma, que la había querido muchísimo, pero que no quería vivir una doble vida, ni por Cristina, ni por la persona de la que se había enamorado ni por su escala de valores. Cristina no se lo esperaba. Su mundo era perfecto, con un hogar, con estabilidad en su trabajo, amistades y pareja. Lloró, suplicó y perdió la dignidad implorando una segunda oportunidad.

Al día siguiente Guillermo se fue de casa y alquiló un piso. Todo ocurrió un viernes, así que cuando volvió a trabajar al despacho el lunes se enteró de que María no iba a volver. Carlos le dijo que habían pasado un fin de semana de crisis familiar y que no sabía cómo actuar. Guillermo se fue distanciando de él, no tenía apoyo de nadie y se sentía terriblemente solo. Empezó a trabajar más horas de lo normal y a normalizar un poco su vida con Paula, la abogada. Ahora podían besarse y darse la mano en público. Siguió trabajando con Carlos, pero durante un tiempo perdió al amigo. Ya no podía salir a cenar con él, ni viajar juntos, ni compartir momentos.

Dos años después, María, la mujer de Carlos, conoció a otro abogado con el que empezó a tener una aventura. Carlos se enteró a través del protagonista, que le dijo —así, sin anestesia— que se estaba acostando con su mujer. Y este fue el motivo de venir a la consulta. Carlos se sumió en una depresión. Quiso creer a su mujer y confiar en ella, que le prometió que no sentía nada por su aventura, que había sido solo una vez y que quería recuperar a su marido. Le prometió que no volvería a ocurrir, pero por más que lo intentó, Carlos fue incapaz de perdonar

ni de quitarse la imagen en la que su mujer aparecía en la cama con otro compañero. A los cuatro meses se fue de casa. Tenía la autoestima hundida y no daba pie con bola en el despacho.

Desde el primer momento en el que Guillermo supo del problema, vio la oportunidad para recuperar al amigo. Le pidió que se de- sahogara con él, fue respetuoso con María —le hubiera gustada criticar a la que envenenó en parte la relación entre los dos cuando él se separó— y le dijo que contara con él para todo. Cuando se fue de casa lo acogió en su piso, en el que ya vivía con Paula, que además estaba embarazada de tres meses. Guillermo no había querido conocer a Paula antaño, pero ella no se lo tuvo en cuenta. Quiso apoyar a su pareja y acoger al amigo del que tanto le había hablado Guillermo.

El desamor de Carlos fue punto de partida para retomar la amistad de dos personas que se habían dejado. Volvieron a ser los amigos de siempre, con la misma alegría y ganas de compartirlo todo.

Esto es una amistad que empezó y se mantuvo por unos motivos, la decepción y la familia los separó y el dolor y la soledad de uno los volvió a unir.

Carlos falló a Guillermo durante varios años, no quiso entenderle, tenía otras prioridades y no supo compaginar la amistad con su matrimonio. No defendió a su amigo y ni siquiera le dio el apoyo emocional en un momento de incertidumbre, dureza y valentía que Guillermo necesitaba. Porque Guillermo optó por la «honestidad» y cambió su estabilidad, su zona de confort por vivir el amor. Se enfrentó a una serie de dificultades que lo alejaban de todo lo que había sido cómodo para él. Prefirió arriesgar, antes de vivir una vida gris sin el amor de su vida.

Claves para lograrlo

Guillermo y Carlos fueron capaces de recuperar la amistad y consiguieron vivirla como si esos años de separación no hubieran existido. Las claves fueron:

— No hubo rencor. No se hicieron reproches. Guillermo fue comprensivo, no tuvo en cuenta lo solo que se sintió cuando él se separó, ni se recreó en el dolor de la necesidad que tuvo de Carlos cuando no estuvo a la altura de la amistad. Olvidó y buscó los momentos que les unieron y lo que les llevó a ser amigos.

— Comunicación franca. Guillermo habló mucho con Carlos, necesitaba decirle cómo se sintió cuando él estuvo solo, no por echárselo en cara, sino por aclarar y para que comprendiera cómo se había sentido. Carlos no trató de justificarse, realmente no había excusa ninguna. Solo escuchó y le dijo que le entendía y que sentía no haber sabido cómo hacerlo. Esto fue suficiente. Los amigos no esperan que te justifiques, a veces solo necesitan que repares el daño diciendo que lo sientes.

— Practicaron el perdón y el olvido. Sopesaron lo que cada uno había aportado a la relación, lo que les había unido durante tantos años y no dejaron que nada les afectara. Carlos pidió perdón y Guillermo perdonó, así de sencillo.

— Aficiones en común que habían mantenido a lo largo de su amistad. Les gustaba ver deporte en la tele, acudir al baloncesto, hacer escalada y esquiar juntos. Tan solo tuvieron que retomarlo.

— Trabajaban en el mismo despacho. Si no hubieran compartido oficina, seguramente la separación de Guillermo les hubiera alejado más. El hecho de tener que verse todos los días, compartir responsabilidades en un negocio que habían levantado entre los dos y remar en la misma dirección, favoreció el reencuentro.

— La empatía de Guillermo. Sabía perfectamente cómo se sentía Carlos, no por el engaño en la relación de matrimonio del que Guillermo había sido protagonista con Cristina, sino porque él también había experimentado emociones muy intensas cuando engañó a su mujer. A pesar de

haber sido el responsable de haber roto su matrimonio, la culpabilidad, la sensación de fracaso y soledad también eran comunes a Carlos. Dar apoyo cuando has pasado por una situación similar es más sencillo y gratificante para el otro.

— La benevolencia y el perdón de la pareja de Guillermo. Paula se sintió durante estos años «culpable» de haber separado a los amigos y sufrió con Guillermo la falta de Carlos. Ahora era el momento de recuperarlo, y lejos de echar en cara a Guillermo o a Carlos lo mal que se había sentido durante todo ese tiempo, hizo borrón y cuenta nueva y acogió en su casa al amigo de su pareja. Razones tenía para no haberlo hecho, porque ella siempre se sintió rechazada por Carlos, incluso en algún encontronazo en los juzgados sintió como la evitaba y le negaba el saludo. Pero priorizó la necesidad de Guillermo y empatizó con Carlos. Pensó que no valía la pena guardar rencor cuando existe la posibilidad de conocer y ganar al amigo del que tanto le había hablado Guillermo.

CONCLUSIÓN

Tres historias de amistad diferentes. Historias entre mujeres, entre hombres y mujeres y entre hombres. Todas enriquecedoras y conmovedoras. Historias de las que vale la pena aprender.

— Hay que tener detalles mutuos. Pensar en el otro te hace sentirte parte de la vida de tu amigo. Eres importante para él porque se acuerdan de ti.

— Hay que estar juntos en los buenos y malos momentos y defender al otro.

— Hay que compartir una misma escala de valores. Los amigos se unen en parte porque tienen cosas en común. La escala de valores son esas normas y principios con los que te sientes cómodo. Tener valores comunes facilita la comunicación, la empatía y la relación en general.

— Hay que respetarse. Las personas que se respetan pueden estar juntas. No en todo vas a estar de acuerdo con tus amigos ni tener las mismas opiniones, respetar la parcela en la que no encajas es esencial para la supervivencia de la relación.

— Hay que valorar las virtudes del amigo y potenciarlas. Las personas crecen en lo personal y lo profesional no solo por el trabajo que le dedican, sino porque los demás los potencian. Un buen amigo es aquel que lejos de recrearse en tus errores te potencia todo en lo que sobresales y te hace sentir seguro y especial.

— Hay que tener su apoyo. Los amigos necesitan apoyarse. La mayoría de las veces te refugias más en tus amigos que en tu familia. Existe una complicidad con ellos que lo facilita todo.

— Hay que tener tiempo. La amistad requiere dedicación, momentos para quedar o hacer una llamada para que sepa que te estás acordando de él.

— No hay que tener rencor hacia a alguien al que quieres de verdad. El rencor es incompatible con la amistad y la lealtad. Genera emociones que separan y te recrea en lo negativo que tiene el otro.

— Hay que tener comunicación franca. Los amigos necesitan ser sinceros entre ellos. El amigo no es aquel que te dice lo que deseas oír, sino el que se expresa con libertad y franqueza, pensando en darte el mejor consejo y lo que cree que es mejor para ti y para la relación.

— Hay que perdonar y olvidar. En ocasiones, los amigos defraudan porque no son perfectos y no siempre van a hacer, decir o sentir lo que se espera de ellos. No hay que tener en cuenta estos agravios y debes hacer balance de lo que sí compensa. Atravesarás etapas en las que la agresión pueda ser de tal magnitud que decidas que esa persona ya no es importante en tu vida. Tienes el derecho también a dejar de ser amigo si alguien te ofende, te falta el respeto y crees que ya no es digno de ti.

— Hay que compartir aficiones. Cuando tienes un amigo, te gusta hacer cosas con él, disfrutar

de las mismas emociones y sentir lo que os une.

— Hay que tener empatía. Los amigos necesitan poder ponerse en el lugar del otro. No siempre vas a compartir su punto de vista, ni la idea del bien ni la ética ni la moral de tu amigo. No tienes por qué apoyarlo si crees que se está equivocando, pero por lo menos trata de respetar su opinión y ponerte en su lugar.

— Hay que ser benevolente. Los amigos tienen que ser buenos entre ellos. Aquí no valen las rivalidades, ni los celos, ni querer superar a tu amigo, salvo la sana ambición que implica crecer tú como persona o como profesional. Practica ser una buena persona con tu amigo, deséale lo mejor y ten acciones que le ayuden y le potencien.

FICHA DE TRABAJO

Piensa qué puedes aprender de estas historias. Anota los puntos descritos en la conclusión final del capítulo que sean interesantes para ti y reflexiona en qué medida son aplicables a tu vida.

ESTA HISTORIA ME ENSEÑA QUE...	CÓMO PUEDO APLICARLO	QUÉ PUEDO CONSEGUIR
Si quiero conservar a mis amigas, también tengo que estar pendiente de ellas, en especial de...	Voy a llamar más a menudo a dos amigas que reconozco que hago poco por saber de ellas. Me dejo llevar y son ellas las que siempre contactan conmigo. El sábado las llamaré a las dos.	Mantendré relaciones más estables y no me alejaré de ellas. A veces tengo la sensación de que estamos desconectadas y, si sigo así, un día las perderé por completo.

Esta historia me enseña que…	Cómo puedo aplicarlo	Qué puedo conseguir

4

PERSONAS QUE HAN SUFRIDO INJUSTICIAS Y HAN SOBREVIVIDO SIN RENCOR

La vida no es justa; nunca lo ha sido. Hay personas, mejor dicho, malas personas, a las que nunca les llega su castigo. A los que tratamos de vivir con benevolencia, procurando ser honrados con los demás y siendo fieles a unos principios, nos llevan los mil demonios cuando contemplamos cómo a las personas buenas les toca sufrir enfermedades terribles, desgracias personales, injusticias económicas, la pérdida de empleo, ataques de otros, etc. Todos hemos deseado alguna vez que a «los malos» les ocurra algo que les duela, y que la famosa justicia divina se reparta bien.

¿No has visto sufrir a una buena madre que tiene una desgracia con un hijo, a un familiar maravilloso y comprometido que se queda sin trabajo o a tu propio hijo que es un pedazo de pan? ¿No has deseado que se dé la vuelta a la tortilla, y que alguna vez le toque sufrir a quien se lo merece? Seguro que sí; es un sentimiento humano. En estado racional —cuando no estamos bajo la emoción de la rabia— no es normal desear a nadie nada malo, porque no es digno de las buenas personas. Pero cuando percibimos que el mundo es injusto, que el dolor está mal repartido y que siempre sufren los mismos, la ira es capaz de sacar de nosotros emociones como esas.

¿Y qué sienten los propios perjudicados, los protagonistas? ¿Se sienten agraviados, indefensos, maltratados? Sufrir una situación injusta, sobre todo cuando no eres responsable y no lo has buscado, puede condicionarte el resto de tu vida, incluso modificar tu escala de valores y tu forma de ser. Hay situaciones tan duras en la vida, que te hacen sentir culpable y ultrajado, incluso muchos piensan que se lo merecen porque la falta de comprensión les lleva a este tipo de conclusiones.

La dureza es tal, que la mayoría de estas personas se ven incapaces de recuperar su vida personal, familiar o laboral. Creen que no van a tener la capacidad de superar la humillación a la que se han visto sometidas.

Muchas de las situaciones extremas que ponen en peligro la vida arrastran posteriormente un síndrome de estrés postraumático que paraliza y condiciona el futuro. Altera el sueño, genera imágenes de *flashbacks* en las que pareciera que se estuviera reviviendo la situación, se padece ansiedad y un miedo tremendo por la posibilidad que supuso haber podido perder la vida.

Otras personas salen airosas, sufren, lo pasan mal, pero son capaces de sacar una fuerza interior que les convierte casi en héroes de sus vidas y en el ejemplo para los que les rodean. El pedrusco lo pulverizan y lo convierten en arena. Consiguen normalizar su vida y ganan la batalla al miedo y a la injusticia.

VALENTINA

Valentina tiene en la actualidad cuarenta años. Fue una buena estudiante. A sus dieciocho años no había pasado por la edad del pavo, ni salía de marcha con los amigos, porque su vida estaba —por deseo propio— orientada completamente a la gimnasia. En clase solo pensaba en una nueva diagonal, en la parte técnica del mortal, en que tenía que recoger y agrupar su cuerpo cuando alcanzara el punto máximo de altura en el salto… Sus pensamientos siempre estaban dando volteretas. No tenía interés ni en los chicos, ni en el color de las uñas —que sus amigas de clase empezaban a pintarse—, ni en la moda… Es más, solo pensaba en ropa deportiva.

Cuando salía de clase hacía los deberes y se iba al gimnasio. Allí se sentía feliz. Traspasar

aquella puerta abatible era entrar en el paraíso, el olor del tatami, de la madera y el cuello del caballo de saltos, y esa cama elástica situada al final del gimnasio que invitaba a subir y saltar. Entrar era sonreír y saludar a los compañeros. Solo con cruzar la puerta sentía cómo se le tensaba la musculatura, arqueaba la espalda y se volvía loca por empezar a calentar.

Allí estaba Esteban, su entrenador, su compañero y su persona de referencia durante muchos años, y las chicas y chicos de gimnasia deportiva, hoy llamada gimnasia artística.

Cada día la misma rutina: calentar, dedicar un tiempo largo y aburrido —pero daba igual— a la parte física, para posteriormente trabajar los aparatos. Trabajar en la barra, el suelo, las asimétricas y el caballo era majestuoso. Todo era magia.

El equipo de gimnasia era el último en salir del pabellón. Muchas veces abandonaban el local a las diez de la noche, incluso hubo días que salieron más tarde. Tenían llaves del centro y lo cerraban.

Llegaba un momento en el local en que hacía tanto calor que a Valentina le gustaba salir fuera del gimnasio a coger un poco de aire y a descansar. Hace veintidós años no había aire acondicionado en las instalaciones deportivas. Un día de otoño, alrededor de las nueve de la noche, ocurrió lo que nunca tenía que haber pasado. Salió fuera, con su malla, que es como entrenaba, con la inconsciencia de que nada podía pasar, y sin saber ni cómo ni por dónde, se acercó a ella un hombre, con una botella de cristal vacía en la mano. Le agarró desde atrás, le tapó la boca de tal forma que no pudiera chillar y le dijo que si gritaba la rajaba, a la vez que rompía la botella contra la pared. Valentina se quedó completamente paralizada. Ella, tan llena de recursos en todas las situaciones, tan valiente, no fue capaz de articular ni una palabra, y se quedó literalmente muda.

Para que no quedara duda de que rajarla sí era una opción, el asaltante le hizo una herida en la mano y empezó a sangrar. El miedo pudo con ella y se desmayó, cayendo desplomada en el suelo. La caída la despertó y la reacción del agresor fue la de golpearla con patadas y la de decirle: «No sirves ni *pa* follarte», y le escupió.

Viendo lo que Valentina tardaba en volver, Esteban salió fuera y se encontró la escena: ella tirada en el suelo, un hombre tratando de arrancarle la malla y sangre recorriendo su brazo. Se fue hacia él despavorido y el agresor salió corriendo.

Cuando Valentina fue capaz de articular dos palabras, lo primero que dijo a Esteban fue que su padre no se enterara, para protegerlo del dolor. Le hizo prometer que no diría nada y le pidió que le ayudara a curarse la herida. Esteban la llevó al hospital y allí no detectaron ninguna costilla rota.

Esa noche Valentina llegó tarde a casa con la mano vendada y varios moratones en las piernas. Su padre había salido a una cena y el resto de la familia no se extrañó de lo de su muñeca porque no era raro que llegara con algún esguince de vez en cuando.

Al día siguiente se fue al colegio, como lo hacía siempre que tenía una caída, como si nada hubiera pasado. Habló con su padre y le dijo que había sufrido una herida al engancharse con la asimétrica. No era la primera vez que le ocurría, así que pareció una historia normal.

Pero Valentina no era la misma persona o eso pensó ella durante un tiempo. El pensamiento no estaba en las volteretas ni en la diagonal. Estaba ausente, cansada, triste, abatida, humillada y avergonzada. No entendía cómo no había sido capaz de enfrentarse al energúmeno, haberse anticipado a aquel hombre con tal mala pinta y haber chillado a pesar de la advertencia. Se martirizaba, se machacaba y se sentía una imbécil.

Pero ella sola fue capaz de salir de su ensimismamiento, de ese mundo en el que se había encerrado para contemplarse como una víctima, como el resultado de la injusticia. Se dio cuenta

de que ese no era el camino. No pudo acudir a un psicólogo porque nadie sabía de lo ocurrido. Con el tiempo se lo contó a su mejor amiga y a su amigo del alma. Este episodio no le cambió la personalidad, ni le limitó la vida de forma significativa. En algunos aspectos de su conducta podría haber sido más abierta y más atrevida. Lo importante es que al final no se dejó vencer.

Claves para lograrlo

La vida nos pone a prueba cuando menos lo esperamos. Y ninguno de nosotros está preparado para resolver este tipo de situaciones, porque la preparación es fruto del entrenamiento y nadie se ejercita para sufrir un ataque de este tipo. Salir airoso no depende de cómo lo prevengamos o de cómo lo preparemos, sino de los recursos que despleguemos posteriormente para dejar que nos afecte lo menos posible.

Valentina salió triunfadora de esta experiencia porque aplicó las siguientes claves:

— Actuó y tomó el control. En lugar de permitir que el ataque le controlara a ella, decidió que sería ella la que dominara el episodio sufrido. Verbalizó y durante los siguientes años se dijo a sí misma: «Esto no me arrastra a mí…, esto no va a poder conmigo, no me voy a dejar vencer…». Decidió ser forma activa en el proceso de recuperación.

— Interpretó. En ningún momento achacó la agresión a ella y no se sintió culpable nunca. Comprendió que había sufrido un episodio de muy mala suerte, que le podía haber pasado a cualquiera, pero que le tocó a ella. A lo largo de los años incluso ironizó y se burló del episodio («Si a mí me ha tocado ya, por lo menos ahora estoy exenta, no puedo tener la mala suerte de que se vuelva a repetir conmigo. De hecho no conozco a nadie que haya pasado por esto dos veces. Mi cupo está cubierto».

— Protegió a los demás con su consideración. Su atención la centró más en los que no quería hacer sufrir que en contagiar a todo el mundo de su pena para sentirse apoyada y amparada. Pensó en el dolor tan tremendo que podría sufrir su padre ante esa situación y quiso evitarlo.

— Normalizó *ipso facto* su rutina. Su intención no fue volver al colegio al día siguiente por normalizar su rutina, sino por no tener que dar explicaciones y por proteger a los que la querían. Deseaba dar aspecto de normalidad y lo hizo. Lo que no sabía Valentina es que esa conducta le permitió no recrearse en su dolor y desatender lo negativo. Haberse quedado en casa hubiera dado pie a pensar en lo ocurrido y a darle vueltas a pensamientos que se quieren borrar. El «por qué a mí» solo la hubiera aportado más dolor. Es una actitud dura, fría y brutal, pero mentalmente más sana. Las personas necesitan su tiempo para resolver los episodios traumáticos. No sabemos qué hubiera pasado si Valentina lo hubiera gestionado viviendo un período de adaptación. Lo cierto es que en este caso y vivido a su manera, el resultado fue bastante positivo.

— Se responsabilizó de sus obligaciones. El sentimiento de responsabilidad de Valentina era muy alto, tanto con su gimnasia como con el colegio. Le parecía mal estar pensando en el ataque en lugar de hacer los deberes, estudiar y volver al gimnasio. Así que a trancas y barrancas fue cumpliendo con las obligaciones, a desgana, llorando a veces y tremendamente triste en otras ocasiones, pero al fin y al cabo, asumiéndolo.

— Con el tiempo, habló del ataque. Sin contar a Esteban, no hubo con nadie con quien quisiera hablar del tema, no por vergüenza, que no la sentía, sino porque suponía hacer daño a personas queridas que, además, pensó que no podrían ayudarla. Después de algunos años pudo abrirse a varios amigos, y contó la experiencia bajo la madurez de quien tiene más o menos superado un problema. Cuando te desahogas de un episodio tan duro de tu vida de forma sosegada, por un lado no contagias dramatismo y por otro recibes apoyo de personas queridas.

— La imagen sobre ella misma. Valentina se contemplaba más como una heroína que como una víctima. Se siente orgullosa de haber vencido y no tiene un trauma del episodio

desagradable. La forma en cómo valoras lo que te ocurre y la imagen que describes de ti en estas situaciones te ayuda a sentirte fuerte y poderoso, o por lo contrario víctima y desdichado.

— No se recreó en el victimismo. En ningún momento se refugió en su desgracia. Ni la utilizó como excusa para bajar el rendimiento académico; al revés, fue en COU el año que más sobresalientes sacó.

María, Javier, Alberto y Genaro

María y Javier viven en un pueblo, son gente de bien, buenas personas. María es ama de casa y Javier regenta una tienda de comestibles. Son un matrimonio y unos hijos muy queridos en su municipio. Se han portado muy bien con los que han tenido problemas económicos y con los que se han quedado en paro. Han sido personas solidarias, ayudando con lo que tenían en la tienda.

Sus hijos son simpáticos, afables y educados. Tienen dos, Genaro, de diecisiete años y Alberto, de catorce. Bueno, tienen solo uno. Genaro falleció hace cuatro años en un accidente de moto. Venía de jugar un partido de fútbol en el campo del pueblo, habían ganado y todo el equipo quedó en reunirse para tomar una hamburguesa en un bar de la plaza.

Genaro tardaba más de la cuenta y los compañeros, incluido el entrenador, empezaron a extrañarse. Había salido a la vez que el resto, pero les dijo que antes pasaría a recoger a Alberto, que disfrutaba mucho con el equipo de fútbol de su hermano.

Alberto había nacido con problemas de movilidad en una mano. Era un chico alegre, muy inteligente, pero nada hábil para el deporte. Adoraba a Genaro, que además lo hacía partícipe de todo, y este también adoraba a Alberto. Su dificultad con la mano le hacía verlo como alguien necesitado y siempre lo había protegido y apoyado.

Alberto tenía un grupo de amigos en el colegio que lo adoraban, pero con quien era feliz de verdad era con Genaro y su equipo de fútbol.

Esa tarde Genaro no llegó nunca a recoger a Alberto. El entrenador encontró la moto tirada a un lado de la cuneta y el cuerpo sin vida en la otra punta. Las conclusiones de la Guardia Civil de tráfico fueron que el accidente se había producido por un choque frontal con un automóvil. Nadie supo quién chocó con él, y a pesar de tener datos sobre el tipo de vehículo que había colisionado, no consiguieron encontrar al desalmado que lo había dejado tirado sin vida en la carretera. En la caída sufrió un golpe y se desnucó. La muerte fue en el acto.

El pueblo entero estuvo en estado de *shock* durante un tiempo, porque Genaro era un joven muy querido. Genaro era un chaval excepcional, con un corazón grandísimo, y muy simpático a la vez que educado. Hablaba con las personas mayores del pueblo, siempre se paraba a saludar a todo el mundo, dispuesto a ofrecerse… En este curso finalizaba el bachiller y tenía la ilusión de estudiar INEF. Era prudente conduciendo, sanote, jamás hubiera hecho un disparate con la moto. Sencillamente le tocó, ese día era su día y estas son el tipo de injusticias que no le caben a nadie en la cabeza, inexplicables, injustificables, de las que te hacen cuestionarte al mismísimo Dios, como así le ocurrió a su madre.

La familia pasó por un período de duelo muy profundo. Durante seis meses, Alberto no levantaba cabeza, dejó incluso de ir al instituto porque no podía concentrarse ni dormir; solo lloraba y se encerraba en su habitación. Le habían robado a su amigo, a su ídolo, hermano y referencia en su vida. Subía todos los días al cementerio a hablar con Genaro, a su tumba, y esto era su único consuelo.

Los padres también estaban completamente destrozados, siempre rodeados de gente en casa que venían a hacerles compañía, pero eso no aliviaba su dolor. Javier siguió atendiendo el pequeño negocio, pero era un alma en pena.

Un miércoles, a los siete meses de morir Genaro, María se levantó distinta. Había soñado con

su hijo fallecido. Muchas veces en estos meses había soñado con él, pero eran pesadillas en las que solo le veía tirado en la carretera, sin vida. En esta ocasión fue diferente, habló con Genaro y rio con él. El sueño fue tan real que muchas veces cree que se trató de una aparición, que tiene la sensación de haberlo tocado, olido y escuchado su risa. Genaro le dijo a su madre que vivieran, pero que vivieran felices, que él estaba bien, que quería que descansaran de tanto sufrimiento, que ya nada tenía remedio y que su hermano se estaba muriendo en vida: «Por favor, mamá, hazlo por mí, no quiero ver más a Alberto así», asegura María que le dijo Genaro.

María nunca sabrá si fue un sueño real como la vida misma, o si de alguna manera su hijo se presentó para seguir «tirando del carro» y de su hermano, como lo había hecho mientras vivía. Lo cierto es que esperó a la noche y durante la cena habló con Alberto y con Javier. Les contó la experiencia, les dijo que había sido muy reconfortante y que ya era hora de que entre los tres se ayudaran. Les pidió que fuesen coherentes con lo que Genaro hubiera esperado de la situación, y les preguntó qué creían que esperaría él de ellos y que cómo sería más feliz si en verdad les estuviera observando desde arriba.

Claves para lograrlo

Hay personas, situaciones y mensajes que te cambian la vida. Nadie se recupera de la muerte de un hijo; es una experiencia contra natura. Los hijos están para sobrevivir a los padres. La muerte de un vástago es el mayor golpe que puede darnos la vida, sin saber por qué, de repente nos golpea tan duro que no alcanzamos a entender nada.

En la consulta he oído a madres perder hijos enfermos, con enfermedades terminales o con síndromes psicóticos, con los que han sufrido tantísimo ellas y los hijos, que a veces estas han pedido que Dios se los llevara porque necesitaban descansar ellas y el hijo.

La familia de Genaro pudo seguir viviendo con dignidad, mirando hacia el futuro, incluso durante muchos momentos con alegría, por los siguientes motivos:

— Apoyo social. La bondad de todos ellos les hacía ser una familia muy querida. La gente habla bien de los que fallecen, pero en este caso estaba más que justificado. Este tipo de personas despiertan en los demás un cariño especial, porque se hacen querer por su personalidad. Así que su muerte fue especialmente dolorosa, no solo para la familia, sino para su grupo de amigos, vecinos, compañeros de colegio, el equipo de fútbol y el pueblo, en general. Todos se volcaron con su presencia, con la empatía del dolor; les suplicaban que comieran, les visitaban continuamente y les acompañaban al cementerio. No les dejaron solos nunca. La familia se sintió muy agradecida y reconfortada con tanto amor, y les hizo sentirse orgullosos y satisfechos de la simpatía que despertaba Genaro entre todos. Se quedaron con este recuerdo tan gratificante.

— El ejemplo y el aprendizaje que dejó Genaro. Su personalidad arrolladora solía arrastrar a los demás. Era un líder natural. Despertaba credibilidad, la gente le seguía de forma natural, era conciliador y dialogante. Rehuía de los conflictos con los amigos y tenía una forma muy natural de resolver los puntos discrepantes con los demás. Así que en el momento en el que María tuvo el sueño-presencia de su hijo, no tardó en cambiar el rumbo del duelo, y hacer caso a lo que le había pedido. A Alberto le costó más, porque estaba sumido en una tristeza muy profunda, pero al final lo consiguió también. Y lo hicieron por él. Aún fallecido siguió siendo un motor y una motivación para su familia. El mismo que los había sumido en el dolor, los volvió a rescatar, como comenta su madre. Quisieron imitarle, en su forma de ser y en la forma en la que él afrontaba los problemas, siempre con soluciones y alegría. Quisieron ser un ejemplo para el que ahora faltaba en la familia, y que, desde donde fuera, pudiera observarles con orgullo.

— El apoyo de los tres miembros de la familia. Padre, madre e hijo se ayudaron mutuamente. Nadie se doblegó cuando decidieron poner fin a tanta desidia, tristeza y abatimiento. Todos

cogieron las riendas y empezaron a caminar juntos. Empezaron a obligarse a salir al bar los viernes como tenían antes costumbre, comenzaron a quedar con amigos en la plaza del pueblo, incluso cuando llegó el verano decidieron ir una semana a la playa. En sus conversaciones siempre estaba Genaro presente, pero en lugar de provocarles pena hasta dejarles sin habla, como ocurría antes, les producía agradecimiento por estar apoyando y empujando desde arriba.

— Recordaron momentos felices juntos, anécdotas graciosas y hablaron de él. Muy de vez en cuando se permitían llorar de forma desconsolada, pero escondiéndose para no «contagiar» a los demás, aunque la mayoría de las veces preferían hablar y expresar lo que sentían antes que venirse abajo. Cuando recordaban a Genaro lo hacían de forma divertida y sustituyeron los llantos sin sentido por otros más emotivos evocando situaciones agradables.

— Se implicaron en un proyecto solidario para ayudar a personas desempleadas del pueblo y se apuntaron al grupo de voluntarios del Ayuntamiento. Esto les hizo sentirse más útiles con los demás y les permitió conocer desgracias ajenas, que no minimizaran la de ellos, pero se sentían más «iguales». Hasta ese momento no paraban de preguntarse por qué les había tocado vivir a ellos esa desgracia, pero se dieron cuenta de que hay desdichas en todos los hogares, y que todo el mundo sufre por situaciones que la mayoría de las veces no se han buscado ni son responsables de ellas.

— No se sintieron culpables del accidente. Muchos padres se sienten culpables, no del percance en sí, pero sí de haber comprado una moto a su hijo. Sabían que no había sido culpa de Genaro; era un chico prudente que no hacía locuras con la moto. Así que en ningún momento se hicieron reproches ni a ellos mismos ni a su hijo sobre la compra de la moto.

— Los padres querían salvar y dar felicidad a su otro hijo. El sueño revulsivo permitió que María centrara su atención en el hijo por el que realmente podía hacer algo y al que sí podía ayudar. Empezó a estar pendiente de él, a exigirle que estudiara con cariño, y a pedirle las responsabilidades que su hermano también hubiese esperado de él. Alberto fue dejándose ayudar y poco a poco la rutina volvió a ser parte de la familia. Cuando un hijo muere, lo hace también una parte de nosotros, pero no podemos abandonar ni olvidar lo que tenemos ni la vida que llevamos. Nada va a recuperar al amor perdido, pero no podemos permitir perder a los demás también. Sería una conducta demasiado egoísta. Esta es la interpretación que hizo María.

JAIME

«Ayúdame a no contagiar a mi familia la pena tan grande que llevo dentro. Y ayúdame a darle una explicación a este sinsentido que me impide pensar, hablar y ver con claridad. Patricia, me acaban de comunicar que me estoy muriendo, y tú eres la segunda persona que se entera, bueno, la tercera, el médico, como es obvio, también lo sabe». En ese momento quise que me tragara la consulta y mi mundo se vino abajo. ¿Cómo iba a ayudar a alguien si lo iba a perder? «Los psicólogos estamos para salvar. No lo sabré hacer, me voy a venir abajo con él», era lo único que podía pensar. Traté de seguir escuchando lo que este hombre, que ya fue paciente mío siete años atrás, me intentaba contar.

Jaime era dueño de un negocio; tenía cuarenta y ocho años cuando murió, invadido por un cáncer asintomático. Cuando dio señales y empezó a dolerle la cabeza, ya fue tarde. El médico le dijo que le quedaban cuatro meses, siendo muy optimista. Al final fueron cuatro meses, ni más ni menos. ¿Cómo se puede seguir viviendo sabiendo el día exacto en el que vas a dejar de hacerlo? Jaime lo consiguió.

Tenía una hija de cinco años. Este era su segundo matrimonio y estaba muy enamorado. Su primera relación duró dos años, no tuvo hijos y esa historia pasó sin pena ni gloria. En Alicia había encontrado el amor de su vida, y después de siete años de feliz matrimonio y relación de

pareja habían tenido a Carlota.

Yo le conocí en la consulta tiempo atrás cuando atravesaba por un bache laboral. Su socio se marchaba a Estados Unidos porque se había enamorado de una chica americana y había decidido irse a vivir con ella a su país. Tenía que elegir entre comprarle la otra mitad de los dos negocios de ferretería que tenían o si venderlos y repartir las ganancias. Al final, se arriesgó y se quedó con todo. Estuvo tres años económicamente muy apretado, pero poco a poco se fue normalizando y en estos momentos los negocios funcionaban bien. Tenían una situación más que desahogada, disfrutaba mucho de su mujer y de su hija, viajaban y llevaba una vida plena.

Empezó a tener dolores fortísimos de cabeza y desde el primer momento tuvo la sensación de que algo no iba bien, y no se equivocaba. Ante el miedo a la mala noticia, se realizó todas las pruebas solo y recibió la noticia solo. Ahora debíamos decidir juntos cómo decírselo a Alicia.

Una vez superada, si es que se puede superar, la fase en la que se encaja la idea de muerte inmediata, lo que más preocupaba a Jaime era dejar todo bien atado y resuelto para que su mujer y su hija no tuvieran problemas ni económicos, ni de papeleo, ni de nada, y cómo contar en casa que su historia de amor y su proyecto de vida tenían un fin.

Durante esa primera semana nos vimos todos los días en la consulta. Jaime no tenía con quién hablar, cada vez le surgían más preocupaciones: contar la noticia también a sus padres ya mayores, a su socio y amigo que se había ido a vivir a Estados Unidos, a sus dos hermanos, a los amigos con los que salía los sábados de cervezas, a los empleados de las ferreterías… Demasiadas carpetas abiertas para tan poco espacio de tiempo.

Lo primero que hizo después de esa semana tan crítica, en la que trataba de encajar las piezas a solas y disimular en casa con Alicia y Carlota, fue hablar con su mujer. Salieron a cenar a un restaurante muy tranquilo; la niña se quedó con un hermano de Jaime y allí, en ese ambiente cálido y romántico, le dio la mala noticia. Le dijo que se había encontrado mal, que por no asustarla había acudido al médico solo y que le habían dado el fatídico diagnóstico: un tumor cerebral y metástasis, que no podía ser intervenido y que le quedaban cuatro meses.

Su mujer palideció, no pudo chillar porque estaba rodeada de gente, y empezó a llorar; sentía que se ahogaba y que no le salían las palabras. Jaime tomó la responsabilidad de la conversación y le dijo que había preferido salir a cenar porque no quería asociar la casa a esta mala noticia. No deseaba que ningún rincón de su hogar le recordara esta conversación de por vida. Le dijo que había planificado el fin de semana para estar solos y tratar de encajar con madurez cómo iban a ser estos cuatro meses y su futuro con su hija.

Fue tanta la templanza con la que habló Jaime, que Alicia consiguió serenarse. Por fin le empezaron a salir palabras, pero solo de angustia —«esto no nos puede pasar a nosotros», «no ahora, no es el momento», «yo no puedo ni quiero vivir sin ti», «y la niña»…—. Jaime le dijo que estaba visitándome y que yo les ayudaría tanto en estos momentos como cuando él no estuviera.

La cena duró más de tres horas; eran las doce y media cuando salieron del restaurante. La noche en casa la pasaron en vela, entre lloros, abrazos, hacer el amor, volver a llorar y hablar. Hablaron mucho.

A ratos Alicia lo encajaba y le preguntaba sobre qué hacer con los seguros, qué hacer con los bancos, qué hacer con…, y a veces pensaba que todas esas preocupaciones eran una tontería, y que iba a perder a lo único que quería en el mundo, a su marido.

Se quedaron dormidos a las siete de la mañana, pero a las diez ya estaban despiertos otra vez. Alicia deseó con toda su fuerza que todo hubiera sido una pesadilla, pero por desgracia era tan real como la vida misma.

Durante los tres primeros meses dejó resuelto el tema del negocio. Lo puso todo a nombre de su mujer, le enseñó lo básico para la gestión, habló con todo el personal de las dos tiendas y les pidió mucha colaboración sobre todo al principio del cambio. Con el fin de fidelizarlos y aumentar el compromiso de sus trabajadores, repartió un porcentaje del negocio entre todos los que tenían una antigüedad de más de cinco años. Pensó que sería una forma de estimular, y también de ayudar a Alicia, y que a pesar de que perdía algo del negocio, le permitiría tener al personal motivado.

En casa también lo dejó todo organizado: los papeles de los seguros, los dos coches, la asistencia médica, el colegio de Carlota, los papeles de los bancos... Y cuando hubo terminado, se fue de vacaciones: primero a solas con Alicia y luego los tres juntos.

Con su mujer quiso volver a la ciudad en la que le pidió casarse, a Venecia, y allí estuvieron cinco días. A la vuelta, y después de pasar cuatro días atendiendo el negocio, volvió a irse de viaje con su hija y su mujer a Disney y a una isla paradisíaca. Cuando regresaron de las vacaciones empezó a encontrase mal: dolores, desorientación, pérdida de facultades cognitivas… Entraba ya en la fase final.

A las tres semanas falleció. Eligió morir en el hospital porque quería mantener su hogar limpio de recuerdos tristes y de su enfermedad. Deseaba que quedara como el lugar donde su mujer había sido feliz enamorada de él y que la huella de la memoria fuera agradable.

Esta es una historia. La frase «Te querré hasta la eternidad» estaba escrita para él.

Claves para lograrlo

Es increíble el ejemplo de entereza de Jaime, y cómo el amor y la responsabilidad le permitieron priorizar todo, menos su pena. Sigo admirando a este hombre, y cada vez que pienso en él me siento afortunada por haberlo conocido.

Su carácter y su fortaleza te pueden enseñar a pasar por circunstancias parecidas.

— El amor y la calidad como persona. Jaime tardó una semana, solo una semana en procesar y encajar que iba a morir (¡si es que esto se acepta alguna vez!). A partir de ahí, conociendo su destino, priorizó el bienestar, la felicidad y el futuro de su familia antes que plantearse cómo quería vivir estos últimos cuatro meses. Cuando se quiere de verdad y con intensidad, las necesidades propias en estas situaciones pasan a un segundo plano, y lo que importa son las personas que se quedan solas.

— Su carácter protector. Lo más importante para él en ese momento era dejar protegidas y atendidas a su mujer y a su hija, tranquilas en todos los aspectos de la vida, incluido el de contemplar con serenidad la idea de su muerte. No quería dramatizar ni lamentarse del futuro que estaba escrito, porque hacerlo no hubiera arreglado nada. Se iba a morir, como nos va a ocurrir a todos. Pensó que si por él ya no había nada que hacer, si no tenía salvación, que menos que la tuvieran su mujer y su hija. Le preocupaba el futuro económico, los pagos del colegio privado al que asistía la niña, sus estudios superiores, las facturas, los seguros, etc., y en parte, se sintió un privilegiado por «tener tiempo» de dejar todo solucionado: pensó que alguien (el que repartía la muerte) había pensado con amor. La idea de haber fallecido de repente le produjo más pánico que la propia muerte en sí.

— Su sentido de la responsabilidad. Para Jaime, su mujer y su hija estaban por encima de todo, pero también eran importantes las personas que dependían de él. Tenía un equipo maravilloso de trabajadores. Decidió ceder parte del negocio a los que llevaban tiempo con él para que lo sintieran más suyo que nunca. Les pidió que actuaran con el mismo liderazgo con el que él había dirigido estos años, pensando en el bien del negocio, pero, sobre todo, en el bien de las personas y familias que dependían de él.

— La atención en otros temas diferentes a su muerte. Solucionar posibles problemas que pudiera originar el negocio en el futuro, para que su mujer y su hija no tuvieran de qué preocuparse, le tuvo muy entretenido. Su atención estaba centrada en actuar. Sus emociones durante el día estaban controladas, bien distinto era el momento en el que llegaba la noche, en casa, con los amores de su vida. Saber que no iba a poder disfrutar de ellas le suponía un suplicio y una tortura emocional. Trataba de hablar mucho con Alicia; esto le aliviaba la angustia.

— Los días de vacaciones. Consiguió desconectar y disfrutar como si la vida siguiera con normalidad. Se distrajo en la playa, en Disney y en Venecia. Se recrearon en momentos maravillosos en los que habían planificado un futuro, en el día en que le pidió que se casara con ella, en las noches románticas. Alicia decidió escribir un diario de la vida, corta pero intensa y preciosa, que habían vivido juntos, y ese diario se lo leería a su hija en un futuro. El diario lo acompañaba de fotos y se convirtió en una terapia para ella. Le ayudó a soportar el duelo y a seguir viviendo momentos felices aunque fuese a través del recuerdo.

— El apoyo de su mujer. Alicia se contuvo para no hundirse delante de él. La noche en la que Jaime le dijo a su mujer que se moría, que tenía los días contados, ella se desplomó. Pero se armó de valor, priorizó las necesidades y peticiones de su marido y creció y maduró en estos meses como no lo había hecho en todos los años de su vida. Aprendió a anteponer lo que necesitaba Jaime por encima de sus emociones. Su marido necesitaba que estuviera ahí, más fría y calculadora, controlando el futuro y hablando de la muerte como el que elabora la lista de la compra.

Conclusión

La vida no siempre es lo que uno espera, ni siempre es lo que uno se merece. La vida es caprichosa, juega de forma cruel con personas inocentes y depara sorpresas desagradables con las que no contamos. La vida también tiene momentos maravillosos, los que nos llenan de vida y gratitud y por los que sentimos que todo vale la pena. No fueron los momentos de este capítulo los que dan sentido a la vida, pero sí los que permiten experimentar los límites, las capacidades personales que tienes para salir airoso de experiencias que, de vivirlas y oírlas a terceras personas, jamás hubieras pensado que serías capaz de superar.

— Actuar y tomar el control. No dejes ni permitas que la situación te supere, por dura que sea, siempre hay algo que puedes hacer.

— Interpretación. No pienses que todo te toca a ti, mucha gente sufre, cada uno tiene sus problemas y preocupaciones. No eres la víctima, eres una más. Si permites sumirte en el victimismo, te costará mucho salir de ahí.

— La consideración y protección hacia los demás. Además de tu desgracia, y de lo mal que te sientes, piensa que los que te quieren también sufren. Ocuparte de ellos te hará olvidar tu pena y sentirte protagonista y con control.

— Normalizar inmediatamente la rutina. Ya sé que lo normal en esos momentos es llorar y no tener ganas de hacer nada. Cierto. Pero no te conviene. Elige los días en los que vas a pasar tu duelo o en los que vas a sufrir, pero ponles una fecha límite. Esto te regula y te ayuda a saber cuándo hay que cerrar la carpeta. Depende de ti, no te dejes arrastrar más de lo natural. Normalizar tu vida es coger el control y focalizar la atención en lo que suma.

— La responsabilidad con las obligaciones. Piensa que tener una desgracia, por grande que sea, no es el final del camino. Si dejas de atender tus responsabilidades, aumentas el impacto del problema. No lo hagas. Puedes trabajar con el problema, seguir amando con el problema, ir a la compra con el problema…, como si tu desgracia estuviera en un mundo paralelo. Si dejas tus obligaciones, recuperar la rutina te va a costar mucho y además, tendrás sentimientos como el de

culpabilidad, mala madre, mal marido, peor trabajador, etc. Parece duro, incluso algo robótico, como contemplar un mundo en el que ni sientes ni padeces, pero hay que sobrevivir, no hacer un concurso a ver quién sufre más.

— Hablar del tema. Desahógate, elige bien a la persona, pero hazlo. Hablar de tu dolor te libera, y si lo haces con buenas personas, te sentirás reconfortado. No eres un bicho raro por haber sufrido una experiencia traumática, simplemente es un infortunio. Compartirlo te hará sentirte protegido por aquellos que te quieren y valoran de verdad.

— La imagen de ti mismo. Rechaza por completo cualquier atisbo de responsabilidad en desgracias que no dependen de ti. Las personas tienden a censurarse y creerse responsables de lo ocurrido («por qué estaba allí», «quién me mandó a mí a coger el coche», «por qué le compré la moto»). ¿De qué te sirve esta tortura y exceso de responsabilidad? De nada, más que para hacerte daño y sentirte mala persona. Las cosas pasan en muchos casos porque tienen que pasar. Gente más imprudente, más irresponsables y peores madres y padres no sufren desgracias. Es injusto, pero es así. Darle más vueltas es una agonía sinsentido.

— No recrearse en el victimismo. Esto no te salvará. Solo te va a ayudar tener la mente puesta en el presente y en el futuro, en buscar soluciones y volver a vivir con plenitud. Contemplarte como algo desgraciado tampoco funciona, ni psicológica, ni profesional, ni familiar ni personalmente. No hay víctimas, solo episodios de mala suerte.

— Apoyo social. Las personas que te apoyan y te dan palabras de aliento cobran un papel fundamental en estos momentos. Búscalas, aunque sea telefónicamente. No pienses que molestas o que vas a agobiar a todos con tu problema. Sé un poco egoísta, la gente lo entenderá y estarán deseando ayudarte.

— El ejemplo y el aprendizaje que deja el que se va. Inspirarte en la persona que has perdido cuando ha sido un ejemplo de humanidad, madurez y dignidad ayuda a superar el problema. Tú no puedes sufrir más de lo que lo ha hecho la persona que se va. Sería injusto.

— Apoyo familiar. Los miembros de la familia directa tienen que hacer un esfuerzo por apoyarse. No puede ser que tú estés intentando mantenerte entero, y los demás se dejen llevar. Se trata de sostenerse a partes iguales y no de que uno solo «tire del carro». Hay que remar en la misma dirección, porque de no ser así el trabajo psicológico es durísimo para el que trata de sobrevivir.

— Hablar y recordar momentos juntos y felices, anécdotas divertidas y reír con ellas. Los recuerdos pueden ser tan intensos como las experiencias reales. A pesar de que recordar buenos momentos acabe en lágrimas por la emotividad, la idea de recrearse en la felicidad que dejó esa persona y de lo que se vivió con ella es una experiencia maravillosa.

— Implicación en un proyecto solidario. Ayudar y vivir las desgracias de otros en primera persona fomenta la empatía. Así sientes que no eres el único y que tu experiencia puede enriquecer a los que también sufren. Contemplar el dolor de otros no trivializa el tuyo, pero te humaniza más.

— Protección y la búsqueda del bienestar y felicidad de los que se quedan. Si solo piensas en el que se va, dejas de atender las necesidades de los que se quedan. Por la persona que muere ya no puedes hacer nada, le puedes llorar, pero poco más. La gente que te rodea, tus otros hijos, tu pareja, tus amigos y tu familia te necesitan. Aparta el dolor una vez que superes el tiempo de duelo y ayuda a los que no se han ido.

— Centrar la atención en otros temas. La mejor forma de dejar de sufrir es no pensar en lo que te provoca el dolor. Haz otras actividades, estate entretenido, trabaja, atiende a los demás, haz llamadas de teléfono, lee, cocina, sal a hacer ejercicio… No eres ni menos responsable ni peor

persona por dejar de sufrir por este tema, y tampoco quieres menos a quien se ha ido por tratar de ser feliz. Machacarte emocionalmente, vestir eternamente de negro, dejar de salir y disfrutar porque crees que es un signo de respeto, no te hará nada de bien, y a los que tienes alrededor, tampoco.

— El amor y la calidad como persona. Los valores que te hacen ser una buena persona no puedes olvidarlos en este momento. Tú estás sufriendo, pero los demás también. Atiéndeles y prioriza el bienestar y la felicidad de los tuyos.

FICHA DE TRABAJO

Piensa qué puedes aprender de estas historias. Anota los puntos descritos en la conclusión final del capítulo que sean interesantes para ti y reflexiona en qué medida son aplicables a tu vida.

ESTA HISTORIA ME ENSEÑA QUE...	CÓMO PUEDO APLICARLO	QUÉ PUEDO CONSEGUIR
En momentos duros en los que tengo que superarme, es positivo que salga con amigos y deje de estar pendiente de la muerte de mi padre.	El viernes me voy a obligar a salir, no me apetece nada, pero lo haré. Al final seguro que termino riendo con Eva. Es divertidísima, trivializa mucho todo y veré las cosas de otra manera.	Tener otro estado de ánimo, ahora soy como un alma en pena, no tengo ganas de nada y lloro mucho. Me impide seguir con mi vida normal y ya es el momento de que dé un cambio. Llevo así ocho meses.

Esta historia me enseña que…	Cómo puedo aplicarlo	Qué puedo conseguir

5

LOS MALTRATADOS QUE VENCIERON A SU ENEMIGO

Si existe una situación humillante y degradante para las personas, esa es la que viven las sometidas y las que sufren maltrato. Sin saber por qué, se ven ultrajadas. Existen diferentes tipos de maltrato. Por un lado, el físico, en el que la víctima sufre golpes, empujones, que pueden suponer desde lo más mínimo —también intolerable— hasta la muerte.

El maltrato psicológico es otro tipo de humillación, y se caracteriza por comentarios agresivos, críticas, ridiculización de la persona y humillaciones verbales. Se puede vivir una experiencia de maltrato por acción, como recibir una paliza, o por omisión, dejar de atender a los hijos o a la pareja como dictan las normas éticas y morales.

Los maltratadores tratan de razonar su comportamiento —«Es que me saca de quicio», «Tú eres la que me pone al límite»…—, pero no existe ninguna causa que justifique ningún tipo de maltrato.

Muchos de los agresores provienen de ambientes desfavorecidos, en los que también han sufrido palizas de pequeños y han interiorizado este modelo de conducta en el que la relación de poder se convierte en la norma. No se han planteado comportarse de forma distinta, sencillamente se limitan a repetir lo que vivieron en sus hogares. Otras causas que llevan a los maltratadores a obrar de forma agresiva son la baja autoestima, una situación de estrés, la idea de poder y posesión sobre la pareja y los hijos, los celos, tener una imagen negativa de sí mismo o sentirse un fracasado. En algunas ocasiones, el agresor —o agresora— no se siente orgulloso de su comportamiento. Le provoca sensación de descontrol, siente miedo por la idea de perder a su pareja, y se percibe como un miserable por el trato que da a la persona que quiere.

La víctima sufre dos tipos de consecuencias devastadoras: las físicas —magulladuras, heridas, mordeduras, moretones, fracturas, dislocaciones, cortes, pinchazos, lesiones internas, asfixias y/o ahogamientos— y las psicológicas —depresión, baja autoestima, sentimiento de culpa, angustia, ansiedad, ideas de suicidio, incluso llegar a suicidarse, etc.

Gracias a las políticas sociales, la educación en otro tipo de valores, la divulgación de los medios de comunicación, las denuncias, los cambios legislativos y el abandono de ciertas conductas agresivas, podemos hoy en día luchar contra los maltratadores y tener más recursos para acabar con esta miseria social.

A continuación presentamos tres casos de personas que fueron maltratadas y que consiguieron sobrevivir, normalizar sus vidas y volver a ser felices.

MARIVÍ

Mariví, cuarenta y siete años, guapa, esbelta, tiene dos hijos y cuando la ves contemplas la imagen de la elegancia. Estudió Derecho y empezó a trabajar en un despacho de abogados. Se casó con un desalmado que poco a poco fue comiéndole el terreno, limitando sus amistades, su trabajo y su tiempo de ocio.

A los diez años de matrimonio, Mariví no era la misma persona que cuando se enamoró. Era una triste sombra, con miedo, agotada de luchar e intentar razonar con su marido. No sabe ni cuándo ni cómo empezaron los agravios, los insultos, las limitaciones a su vida y a su gente, incluso los empujones y alguna que otra bofetada. No entiende por qué permitió la primera, por qué siguió a su lado, por qué continuaba queriendo a aquella bestia que no la respetaba, ni la quería ni la dejaba respirar.

Se casaron tarde, según ella, cuando tenía treinta años. Llevaba ya seis ejerciendo y era feliz en su trabajo. Disfrutaba en los juicios y se suponía una buena abogada, justa y honrada. Dos

años antes conoció a Juan, su marido. Se lo presentaron en una fiesta y le pareció el hombre más embriagador del planeta. Era guapo, alto, fuerte, con unos dientes preciosos y una sonrisa cautivadora. Además de educado y elegante. Se enamoró perdidamente de él.

Juan tenía treinta y cinco años y un divorcio a sus espaldas. Una de las amigas de Mariví le dijo que existía un rumor sobre Juan: su mujer se había separado de él porque «la cascaba». Pero cuando una mujer está enamorada —y Mariví lo estaba hasta las trancas—, ni ve, ni escucha ni valora el peligro.

Se dejó llevar pensando que era imposible que un hombre que la trataba como a una princesa, tan educado y cortés, tuviera el mínimo peligro, y que en el caso de que antes se hubiera comportado así con su exmujer, no tenía ninguna pinta de que con ella se repitiera el patrón de conducta.

Pero se equivocó con sus suposiciones. Se casó y enseguida se quedó embarazada. A los treinta y dos tuvo a su primer hijo: el niño se llama como el padre.

Nada más casarse, Juan empezó a proteger «demasiado» a su mujer. De forma cariñosa y educada le hacía ciertos comentarios: «No me gusta que vuelvas sola a casa por la noche, me da miedo», «Eres una mujer muy atractiva, cualquiera que pasa por la calle querría acostarse contigo, ten cuidado, yo te recojo en el despacho», «¿No puedes tomar la cervecita con tus compañeros de despacho en otro momento? Es que te echo mucho de menos y necesito que estés temprano en casa, no puedo vivir sin ti», etc.

Sin darse cuenta, Mariví empezó a hacer concesiones con lo que, en un principio, le parecían peticiones justas y de atención hacia ella por parte de su marido. Las interpretaba como que la cuidaba y protegía. También empezó a decirle que vestía de forma muy provocativa, que lo normal es que un cliente se fijara más en sus piernas que en el contenido de su discurso en el juicio, porque llevaba «faldas tubo» que le resaltaban su figura esbelta y elegante. Juan le hizo reflexionar y llegó a creerse que los comentarios eran ciertos, que estaba distrayendo la atención de sus clientes con su físico.

Cuando trataba de quedar con alguna amiga para tomar un café, siempre surgía un problema por el que su marido la necesitaba y veía boicoteada su salida. Estaba tan enamorada que le daba igual, y no era capaz de atar cabos. Juan la necesitaba y eso le hacía sentirse importante.

Después de limitar sus salidas y su forma de vestir, empezaron las quejas por su «excesiva dedicación» al trabajo. La martilleaba con comentarios —«Ya que yo gano más dinero, deberías plantearte trabajar menos, igual media jornada, así podrías cuidar de Juan», «El niño te necesita, tienes que quedarte en casa», «Para qué necesitamos una canguro si lo puedes hacer tú mejor que nadie»— y, viendo que ella no cedía, le dijo que tenía que elegir entre reducir el trabajo o tener un segundo hijo. Él no estaba dispuesto a que los niños no estuvieran atendidos por su madre, y le echó en cara que la casa estaba desorganizada y que las cenas no se preparaban con cuidado.

Mariví tenía muchas ganas de que Juan tuviera un hermano y volvió a ceder. Decidió ir media jornada, con lo que terminó por perder clientes. Como no podía ir al despacho por las tardes, se preparaba los juicios por la noche, cuando se acostaban los niños. Pero esto también fue motivo de queja, porque, según él, ya «no tenían sexo». Así que Mariví decidió coger menos clientes para prepararse los juicios en el despacho y no llevar trabajo a casa. Empezó a encontrarse triste, le gustaba su profesión, la disfrutaba, pero quería compaginarlo con ser madre de nuevo.

Cuando se quedó embarazada de Guillermo, Juan le pidió que dejara por completo el despacho, y ella se negó. Tuvieron una discusión tan acalorada y agresiva, que él terminó dándole un bofetón —«para que se calmara»—. Según Juan, se había puesto histérica y le había sacado de quicio. Ella le dijo que sería la primera y la última vez que le ponía la mano encima, y

que embarazada y todo, se iría de su casa.

Pasó un embarazo tristísima, sola, no quedaba con sus amigas con las que había perdido el contacto y no se atrevía a decirle a nadie el episodio de violencia vivido. Sabía que si su madre o sus amigas se enteraban, la obligarían a separarse de Juan, y eso no quería hacerlo ni loca. Seguía enamorada de él y pensó que manteniendo la calma y no disgustándolo, conseguiría tener armonía en casa.

Guillermo nació cuando Mariví tenía treinta y cinco años. Perdió el peso que había cogido muy rápido y se fue de tiendas. Estaba deseando comprarse todo lo que no había podido lucir en esos meses de embarazo. Se compró unas faldas cortitas y blusas ajustadas. Volvía a sentirse atractiva, y estaba deseando enseñarle la ropa a Juan. La reacción de este fue demoledora: «¿Es que ahora las madres se visten de putas?, porque eso es lo que pareces, no vas a salir así a la calle», «Bueno, igual tu intención es camelarte al juez así, porque no hay nadie que no te vaya a mirar si te vistes de esa manera», fueron las críticas que escuchó de su boca.

Mariví recuerda que se pasó esa noche llorando de forma desconsolada y sintiéndose una «mierda». Devolvió la ropa y estuvo sin hablar a Juan una semana. Por fin se dio cuenta de todo, pero no veía escapatoria, con dos hijos tan pequeños —Guillermo solo de ocho meses—. Estuvo más de dos años intentando razonar con él, pidiendo que hablaran, diciéndole cómo se sentía cuando la trataba así, explicándole que poco a poco la había alejado de todos, de sus amigos, de su trabajo… Que ya no era ella. Y Juan hizo caso omiso, le dijo que era una histérica, que el trabajo la tenía desquiciada y que lo dejara en paz.

Con cuarenta años, dos bofetadas más encima y comentarios mucho más crueles, decidió separarse. Habló con su familia. Su madre —abogada, también— ha sido su confesora, una mujer inteligente y muy avanzada para su edad. Su padre montó en cólera y dijo que «mataría a ese cabrón». Verbalizaciones fuera de lugar, fruto de la frustración, y que, por su puesto, no se materializaron.

Sus amigas no daban crédito… y en el despacho fue una bomba. De todos obtuvo ayuda y ánimo. No esperó a que la sentencia dictara a su favor y se marchó de casa.

Se fue con las maletas y los niños durante un fin de semana en el que Juan había ido de caza. Le dejó una nota que ponía: «Esto no es negociable, no tiene vuelta atrás, quiero el divorcio. Todo el mundo sabe lo que me has hecho y cómo me has tratado. Alberto —un compañero del despacho— lleva mi separación, todo lo que quieras, hazlo a través de él. Y para hablar con tus hijos, lo haces en este teléfono…».

Mariví tomó la decisión después de una pequeña reflexión en la consulta. Ni siquiera tuvimos tiempo de valorar el daño moral. Hizo un listado de las ventajas de la separación. Escribió: «Tener paz y tranquilidad; no tener que dar más explicaciones; vestirme como quiera; no estar asustada todo el día ni tener miedo a equivocarme sin saber en qué; no estar en peligro de que me hagan daño; dar la cara y decir lo que me pasa; no dar un mal ejemplo a mis hijos con un modelo de conducta agresivo, violento y machista; poder ver a mis amigos y familiares cuando yo quiera, el tiempo que quiera y como quiera; no tener la espada de Damocles encima con el miedo de que todo lo hago mal; elevar mi autoestima y sentir que valgo; volver a ser la profesional que tanto ansío; poder elegir qué hago en mis ratos libres y sobre todo, que me respeten y respetarme a mí misma».

Claves para lograrlo

Mariví sobrevivió a la situación, no solo porque consiguió salvar su vida, sino porque se ha recuperado del daño moral y psicológico que le dejó su agresor. Sobreponerte a un golpe no es fácil, pero reinventarte después de estar años sometida, volver a creer en ti y construir la imagen

de quien siempre quisiste ser, es bastante difícil. Ella pudo salir de esa situación por diferentes razones:

— Tenía formación y una carrera universitaria. Si no tienes un empleo, cuesta mucho tomar la decisión de abandonar tu casa e independizarte. Es mucho más costoso si ni siquiera tienes un horizonte, si además de la falta de trabajo te contemplas como alguien sin formación, sin recursos y sin preparación. Muchas mujeres siguen viviendo en sus casas y recibiendo palizas porque no tienen otro modo de vida. Se preguntan continuamente dónde ir y cómo cuidar a sus hijos.

— No abandonó en ningún momento su trabajo. Redujo su horario, pero no renunció a él. Tuvo la capacidad de resistirse a parte de la manipulación. En su escala de valores tenía muy clara la idea de ser abogada, había estudiado para eso y le gustaba su profesión. Tener ingresos le permitió ser más libre para tomar decisiones, porque si no hubiera tenido que esperar a la resolución del juez para que Juan dejara el hogar familiar.

— Contó con el apoyo de su familia, amigos y compañeros de trabajo. Esto fue fundamental. La empujó a ser más valiente. Con ellos se sintió protegida y arropada. Sabía que en el despacho le llevarían la demanda con todo el cariño y que ante esa situación, su marido se vendría abajo y no sería capaz de envalentonarse y humillarla.

— Fue sincera y dio la cara. Mariví no contó su historia hasta que tomó la decisión de separarse, pero no por la vergüenza, sino por poder seguir viviendo con su marido. De haber contado lo que le ocurría, tanto en su casa como sus amigos la hubieran obligado a separarse. Lo protegió hasta que decidió que no podía más, y entonces salió y contó lo que había sufrido. Muchas mujeres se sienten avergonzadas por el trato recibido, por contemplar cómo fueron capaces de dejarse humillar y arrastrar. El maltrato mina tanto su autoestima que llegan incluso a creerse que son merecedoras de los insultos y de los golpes.

— Analizó racionalmente la situación. En ningún momento se sintió que mereciera el maltrato. Reconoció para ella misma que no había sido capaz de atar cabos en los primeros años, que pensaba que su marido lo hacía por facilitarle la vida o por darle consejos constructivos. Pero en cuanto fue capaz de juntar todas las peticiones de él y contemplar cómo estaba cambiando su vida, decidió poner fin.

— Dejó de justificarlo. Con la primera bofetada, a pesar de no entenderla, pensó que sería fruto de la situación que se desencadenó en la discusión, que su marido tendría estrés en el trabajo y que lo había sacado de quicio. Pero con las siguientes, no. Él se estaba portando mal, y tenía que buscar el momento de salir de ahí. No le justificó más y supo que no merecía ser tratada así, ni por muy mal que se comportara ella con él. Nadie tiene derecho a ejercer la violencia con otro.

NICOLÁS

Nicolás tiene cuarenta y ocho años. Es un hombre triste y apagado. Él se define como alguien gris, al que la vida no le ha sonreído. Físicamente no es agraciado: es desgarbado, bajito y con kilos de más. Tiene una sonrisa bonita y pelo en abundancia, pero él se ve como un hombre feo.

Con veinticinco años se enamoró locamente de Elvira, la que luego fue su mujer y su peor pesadilla. Le costó más de cinco años conquistarla, porque ella no le prestaba atención alguna.

Nicolás es empresario del sector de los congelados. Tiene una fábrica que heredó de su familia. Le va bien, bastante bien. No ha tenido nunca problemas económicos, ni de empleo. En este sentido ha tenido una vida fácil. Siempre se ha llevado bien con sus padres y su hermano. Este es un poco mayor que él, tiene un «buen matrimonio», tranquilo, estable y con dos hijos; en definitiva, una vida sin grandes emociones.

Sus padres siempre han sido dos personas muy humildes, volcados en la educación de sus hijos y que se han querido mucho. Su madre, ama de casa, era de las que zurcían calcetines y hacían punto, siempre pendiente de sus hijos y de su marido, una mujer con una sonrisa permanente, agradecida a la vida y a su situación. Su padre también ha sido un hombre de paz, conciliador, buen padre, buen marido y buen hermano. Ha ayudado económica y laboralmente a toda su familia. Y en este ambiente relajado se educó Nicolás. Nunca hubo voces, ni falta de respeto, no había impertinencias ni emociones contrapuestas.

Nicolás conoció a la «víbora» de su mujer —así es como la llama su hermano— en una cafetería en la que desayunaba por las mañanas. Ella ponía cafés. Era una mujer guapa, entrada en carnes, pero muy bien repartidas, con curvas y muy atractiva. Físicamente, un pedazo de mujer. Además, era muy dispuesta, salada y dicharachera. A Nicolás le gustaba desayunar allí porque le atraía Elvira. Después de un año, se decidió a invitarla a tomar un café… en otro lugar.

Durante varios años ella se negó, le hacía bromas, jugueteaba con él, pero terminaba diciéndole siempre «no». Durante este tiempo Elvira empezó a salir con un chico, pero su relación fracasó. Así que, después de cuatro años, por fin un día, le dijo «sí».

Nicolás no cabía en sí de gozo. Tenían la misma edad, la biológica, porque en la de «espabilamiento», cuando ella volvía, él todavía no había llegado. Al pobre Nicolás le faltaba un hervor, era cándido e inocente y, encima, pensaba que ella se había enamorado de él.

Al año contrajeron matrimonio. Nada más casarse, ella le dijo que no trabajaría más en la cafetería; quería ser madre y estar en casa. Estaba muy harta de trabajar y con el «dineral» que él tenía era suficiente para vivir bien. A Nicolás le pareció maravilloso que quisiese tener un hijo con él. Le llenaba de orgullo.

Se quedó embarazada enseguida y su carácter se convirtió en tormentoso desde la primera falta hasta el día en que se divorciaron. Se volvió exigente y agresiva. Continuamente le llamaba feo y gordo; le decía que se cuidara, que le daba vergüenza pasear con él por la calle, que solo servía para trabajar y que no sabía «echar un polvo» en condiciones. Durante el embarazo, incluso, le llegó a decir que esperaba que el niño se pareciera a ella, porque si no le daría un repelús.

Además, rehuía de quedar con la familia de él y tenía a su madre y hermana todo el día metidas en su casa. Nicolás no tenía intimidad, salían con su familia, viajaban con su familia, opinaban y se inmiscuían en la educación del niño, la decoración de la casa y hasta en el coche que tenían que comprarse. Estaba desquiciado y con la autoestima cada vez más baja. Las tres eran igual de manipuladoras. Él llegaba de trabajar y le decían que se fuera a ver la tele a la cocina, que no pintaba nada en la conversación de mujeres.

Cuando el niño tuvo tres años, Elvira dijo que se ahogaba con alguien tan triste como él, sin iniciativa y aburrido y que iba a volver a recuperar a sus amigos. Empezó a salir de noche los fines de semana, sin él, volvía tarde y con copas de más. Se vestía como si tuviera quince años y se pasaba todo el día enganchada a Internet y al móvil.

Nicolás comenzó a hacer vida con su familia, salía a comer con ellos y con su hijo y ella terminó haciendo vida con sus amigos y su hermana. Elvira le hacía continuos reproches, le culpaba de todo y se pasaba el día insultándole y humillándole: «Qué aburrido eres; si es que te vistes como un cura; no tienes alegría ninguna; no sabes tratar a las mujeres; yo necesito vidilla y tú me tienes amargada; me casé contigo por desesperación, porque no parabas de insistirme; si hubiera sabido dónde me metía, pronto me caso yo contigo; ahora solo me interesa tu dinero y tenerte atadito con el niño, porque tú no me mereces»…

Nicolás se sentía tan hundido, que no tenía ni capacidad para salir de esa situación. Así que su

hermano lo hizo por él. Después de que le diagnosticaran una depresión, fue a su casa, le dijo a Elvira que era una auténtica golfa y una psicópata, hizo la maleta de Nicolás y se lo llevó.

Quedarse con la custodia del niño fue fácil a golpe de talonario. Ella lo tiene fines de semana alternos, se quedó con la casa y con una compensación económica por «no haberse podido desarrollar profesionalmente mientras le dedicaba su tiempo a su marido y a su hijo».

Claves para lograrlo

Nicolás fue maltratado de una forma completamente despiadada. Una persona aprovechó el amor y la devoción que sentía por ella, y lo utilizó para sacar de él todo y más. Recomponerse de las heridas psicológicas que provocan las humillaciones de este tipo cuesta muchísimo. Él lo consiguió y ahora tiene una nueva pareja… Nicolás salió de esta situación por diferentes motivos:

— El apoyo de su familia. Si no hubiera sido por su hermano, quizá no hubiese podido salir de esa situación. Estaba muerto en vida, no tenía capacidad para pensar ni para defenderse.

— Su economía. Es triste, pero cierto. Tenía dinero, o el dinero suficiente para calmar el materialismo de Elvira. Ella quería una vida fácil, en la que no tuviera que trabajar, con un marido que la llevara de vacaciones al Caribe y que le comprara ropa. Quiso tener un hijo para tenerlo enganchado de por vida, pero posteriormente el niño se convirtió en una carga (no podía salir por las noches, no podía levantarse tarde…). Así que gracias al dinero de Nicolás se sintió «recompensada». Pactó un convenio en el que tendría a su hijo en régimen de visitas y todos consiguieron lo que deseaban: Nicolás a su hijo y ella, a su dinero.

— Su hijo. Si no hubiera sido él, quizá Nicolás podría haber cometido alguna grave tontería. Fantaseó muchas veces con el suicidio, y lo único que le frenaba era su hijo. Con el niño tenía un motivo por el que luchar y no venirse abajo; era su motor. Compaginaba su trabajo con la labor de padre. Dejó de ir a la empresa por las tardes, gestionando lo que era posible desde casa, para atender al niño y estar con él. Su hijo también fue un motivo para dejar a su mujer, porque no quería que el niño tuviera la visión que ella daba de él. Pensaba que su hijo también terminaría por contemplarlo como un fracasado, feo y gordo, triste y aburrido. El niño lo adoraba.

— Su escala de valores. Los valores que Elvira transmitía a su hijo relacionados con lo material le parecían impropios de la educación humilde y austera que él había recibido y quería que su hijo tuviera otra visión de las relaciones entre las personas, de lo que es bueno y malo, y de dónde reside la esencia y lo importante de la vida. Una cultura en la que primara el valor del esfuerzo, el trabajo, el amor, la solidaridad, la familia como fuente de apoyo y respeto.

— Su trabajo. Era su evasión. Salir a trabajar era encontrarse con él mismo, con la persona con formación que dirigía y gestionaba con eficacia su empresa. El directivo y empresario del que su padre, hermano y trabajadores se sentían orgullosos. En la empresa seguía siendo una persona válida, daba igual su aspecto físico, porque le estimaban como líder y por su humanidad. Ahí se seguía sintiendo triunfador y valioso. Hubo momentos en estos años de matrimonio en los que perdió incluso la ilusión por ir a la empresa, pero se obligó a no faltar. Se dijo a sí mismo que su mujer no podía quitarle las ganas de aquello que había levantado. Con la cantidad de problemas que había atravesado, debía seguir dándolo todo porque ese sería el legado material para su hijo.

— Habló sobre lo que había sufrido. Al principio le costó muchísimo. Le daba vergüenza dos cosas: primero, haberse dejado amedrentar, que alguien le humillara; y en segundo, que fuera una mujer. Reconoce que es una idea machista, pero el verse sometido por alguien con menos fuerza física que él, con menos recursos económicos que él, a la que adoraba, no le encajaba en su cabeza. Dar el primer paso y hablar sobre lo que estaba pasando y lo que estaba sintiendo fue una decisión dura. Su familia fue consciente desde el primer momento. Enseguida se dieron

cuenta de que amor había poco, e interés, mucho. Pero no quisieron meterse en su vida, y menos viendo lo enamorado que estaba de ella. Dos años más tarde vino a consulta y poco a poco fue abriéndose y exteriorizando sus emociones. Y para finalizar, terminó hablando con sus tres amigos del alma con los que se sintió apoyado y reconfortado. Le dijeron que lo sabían, que no hacía falta que dijera nada, que era algo evidente y que llevaban tiempo deseando que se separara.

MARCELO

Marcelo tiene doce años y una historia para olvidar. Un padre autoritario y maltratador y una madre sumisa, que en un principio, no hizo nada y no dio la cara por él. Tanto maltrata el que ejerce la acción y el castigo como el que omite y oculta. Así que en este caso, ambos fueron igual de culpables.

Di una charla en un *clinic* de fútbol al que Marcelo asistía en verano. Hablé sobre la importancia del respeto, un valor que debían practicar tanto los entrenadores como los jugadores. Les transmití que se podía conseguir que la gente obedeciera, que aprendieran, si liderábamos y nos comunicábamos de forma asertiva, orientándonos a las personas, pensando en el otro, cuidando a los que queríamos.

Después de la charla, Marcelo se acercó a mí. Quería que fuera su psicóloga. Le dije que, al ser menor de edad, necesitaba el consentimiento de sus padres. Me pidió mi teléfono y a la semana siguiente me llamó desde casa de su abuela paterna —ella conocía el problema y sufría lo indecible. Alguna vez había intentado mediar, hablar con su hijo (el padre), pero solo había recibido gritos instándola a no meterse en la educación del niño—. Volví a repetirle a ella que necesitaba la colaboración y el consentimiento de los padres.

Por fin, un día Marcelo se atrevió a hablar con su madre y le dijo que, o le llevaba al psicólogo o se suicidaba. Le confesó también que la abuela paterna era conocedora de todo y que contaría a sus profesores lo que estaba ocurriendo en casa. Odiaba tanto a su padre que deseaba que muriera, y pensó él mismo en matarle.

La madre lo trajo a la consulta, por supuesto, a escondidas del padre. El relato del niño me puso los pelos como escarpias. El trato vejatorio era como para no recuperar la autoestima en la vida: «Eres un zopenco; tú no tenías que haber nacido, para mí eres una mierda; estás aquí porque tu madre se empeñó; no servirás en esta vida para nada, eres tan feo que dudo que seas hijo mío, me has robado el cariño de tu madre…», le decía continuamente.

Le impedía ir a los cumpleaños de sus amigos; le daba tirones de oreja; con tres años le encerraba a oscuras en el cuarto de baño y no atendía a sus gritos y lloros; le dejó varias veces sin comer, sin merendar y sin cenar; le puso un cigarro cerca de la cara y le dijo que si se movía otra vez del sillón le dejaba marcado de por vida; le escupía…, y así un sinfín de improperios sin desperdicio.

La madre me confirmó que todo era cierto, pero defendió a su marido exculpándole de ser mal padre, aunque un poco «brusco». Le hice saber que su hijo estaba viviendo una situación de maltrato insostenible y que me veía en la obligación de denunciarlo si no lo hacía ella. Le expliqué que su hijo tardaría mucho en recuperar la autoestima por la experiencia vivida y que la situación no era sostenible ni un día más.

Al tomar conciencia de la realidad, se derrumbó y empezó a llorar. No sabía qué hacer ni adónde ir. Esa misma noche dejó al niño en casa de una amiga y le pidió a esta que la acompañara a hablar con su marido. Después de intentar dialogar con él y de recibir una bofetada, cogió dos maletas y se fue a casa de la amiga.

A partir de ahí hubo denuncias, divorcio, discusiones…, pero por fin la madre obtuvo la patria

potestad y la custodia, y Marcelo —ya con trece años— decidió no volver a ver a su padre jamás. El padre tampoco ha hecho mucho por acercarse a él. Viven de alquiler en un piso pequeño y modesto, pero en paz.

El padre de Marcelo tiene varias penas de cárcel y delitos penales por agresión a la madre y por maltrato del hijo. Ha dejado de hablar con su madre, la abuela del niño, a la que culpa de generar «el destape» de todo y a mí me amenazó. De esto han pasado ya cuatro años, Marcelo tiene ahora diecisiete, y de vez en cuando me visita y damos un repasito a la autoestima.

En el instituto es un chico brillante. Ha decidido estudiar Filología inglesa; tiene un grupo de amigos con los que se relaciona genial, y en lugar de seguir jugando al fútbol se decidió por al balonmano. Un ejemplo de superación. Con su madre tiene conflictos, pequeños, los típicos de la edad. Muchas veces le echa en cara que no tomara decisiones antes, no puede evitar hacerlo a pesar de que ya no tiene remedio, aunque cada vez ocurre menos.

La madre empezó a trabajar media jornada como administrativa y las tardes se las dedicó por completo a él.

Claves para lograrlo

Marcelo se siente bien, no es capaz de olvidar las escenas de maltrato, pero no arrastra conductas agresivas ni imita nada de lo vivido en casa. Es más, rechaza por completo cualquier gesto de violencia. Pudo sobrevivir a ello gracias a:

— El atrevimiento y su iniciativa. Fue capaz de desafiar a su madre y ponerla entre la espada y la pared a pesar de su corta edad. Imaginaros el nivel de desesperación de un niño, diciendo que prefería morir antes que seguir en esa situación.

— Buscó soluciones. Marcelo no se vio capaz de resolver el problema solo, y a la primera oportunidad que tuvo, se puso en manos de un especialista. En mi charla en el *clinic* escuchó que los psicólogos ayudamos a solucionar problemas y enseguida se vio identificado. Muchas personas saben que tienen dificultades que les incapacita o torpedea su vida, y son incapaces de pedir ayuda. Muchas veces por soberbia, otras por vergüenza, y otras, incluso, por falta de información.

— Fue a terapia. Marcelo se vio incapaz de salir solo, tenía miedo, no tenía recursos pero no quería seguir así. En el psicólogo encontró la vía para reconstruir su vida, para dar otra interpretación a lo que había vivido y para elaborar una imagen de sí mismo que nada tenía que ver con lo que le había transmitido su padre. Si no sabes hacer la declaración de la renta buscas a una persona que esté formada en ello y te la haga. Si no sabes resolver problemas que afectan a tu personalidad, tu conducta o tus emociones busca ayuda; no tiene nada de vergonzoso ni de humillante.

— Habló con sus amigos y con personas de confianza. En un principio le contó el problema a la abuela paterna, con la que se sintió apoyado y comprendido en todo momento. Si su abuela hubiera ignorado el maltrato, hubiese justificado a su padre o le hubiese restado valor, la situación de Marcelo ahora sería muy diferente. En el momento en el que alguien se pone en tu piel, te dice que lo que ocurre no es normal y que tienes derecho a ser respetado, de alguna forma te da valor para empezar a pensar en soluciones. Una vez que consiguió enfrentarse al problema y eliminar al maltratador de su vida, se lo comentó a sus amigos. Tenía la necesidad de hablar y decirlo, por liberar todo lo que llevaba guardado durante tanto tiempo. Marcelo quería decir la verdad, porque alguna explicación tenía que dar para justificar la separación y el motivo por el que no se iba los fines de semana con su padre. Hablar no soluciona, pero desahoga. Tus amigos generan hacia ti compasión y apoyo, y te sientes respaldado y protegido.

— Perdonó a su madre. Marcelo no entendía por qué su madre, conocedora de la situación, no

abandonaba a su padre. Han dedicado mucho tiempo a hablar y reconoce que la bofetada que su padre le dio el día que le dijo que se iba de casa, le generó empatía. Hay momentos en los que le vuelven la rabia y las preguntas. No tiene respuesta, tampoco la tiene ella, o por lo menos la que a él le consuele. Así que utiliza el perdón. Su madre, su coraje al tomar la decisión de salir de la situación que se encontraba, de estar con él, de ser abofeteada por irse de casa, volver a trabajar para darle más calidad de vida… Todas esas acciones son las que Marcelo pone en la balanza y son las que le permiten perdonar.

Conclusión

El psicópata no es solo el asesino en serie, sino también aquel capaz de hacer daño, física o psicológicamente, y no sufrir por lo que hace. Los motivos son múltiples, desde la escala de valores, la educación recibida, el haber sido víctima de maltrato hasta la genética. Ninguno de ellos justifica este comportamiento.

Si te encuentras en una situación similar, huye y pide ayuda. Los protagonistas de estos casos consiguieron salir triunfadores, pero muchos otros se quedan en el camino, bien porque pierden la vida, bien porque los destrozan psíquicamente. Veamos qué puedes hacer tú:

— Formación, estudios y trabajo. Desde pequeño tienes que educarte para ser independiente. Un marido, una esposa, son compañeros, no modos de vida. Si no fomentas la independencia, estarás vendido. Muchas mujeres se casan y piensan que así resuelven su vida; el amor las confunde. Piensan que las van a proteger y que esa pasión se va a convertir en eterna. Muchas veces es así, pero otras muchas no. Y les gustaría poder tener otra oportunidad en la vida, pero no saben ni cómo empezar. La vida se les ha escapado entre pañales, comidas y plancha. Peo no han hecho nada por ellas, por crecer, por formarse y por labrarse un futuro.

— Tener ingresos económicos. Te permite ser libre, tomar decisiones y actuar.

— No justificar la violencia. Di que no a la violencia, no la disculpes. Las relaciones no son para sufrir humillaciones, ni insultos ni golpes, sino para disfrutarlas y para colaborar. En el momento en el que no tengas esto, piensas que igual podrías ser más feliz estando solo o buscando una segunda oportunidad.

— Dar una explicación racional que libere de la responsabilidad. Tú no eres el responsable ni el culpable de haber sufrido maltrato. La única persona responsable es el que lo ejerce, y punto. Tú eres la víctima.

— Apoyo familiar. Si tu familia es de las que están de verdad, apóyate en ella. El coraje de los padres te dará la fuerza que a ti te falta. Estarán ahí para darte valor y cariño en estos momentos tan difíciles.

— Los hijos. Si no eres capaz de hacerlo por ti mismo, hazlo por los que más quieres. Es poco saludable que tus hijos vivan un modelo de conducta como el que tiene un agresor, tanto psicológico como físico. Los valores que transmiten los maltratadores son que el poder se consigue a través de la violencia y la fuerza, que las personas pueden someter a otras y que no todas las personas somos iguales. Si se acostumbran a vivir en este ambiente, hay una probabilidad de que cuando ellos tengan pareja, repitan el modelo de conducta que han vivido.

— Tener otras actividades, incluido el trabajo. Si te casas y abandonas todo por la familia, pierdes muchos roles de tu vida. Las personas felices se identifican con un rol de pareja, de padres, de amigos, de trabajadores y también de personas. Si anulas esas facetas de tu vida por la otra persona, anulas parte de ti, y cuando quieras buscarlas, te será mucho más difícil. Si has dedicado toda tu vida a una persona y te has olvidado de ti, no encontrarás alicientes para salir de la situación de maltrato, ni sabrás dónde ir ni con quién hablar. Trata de salvaguardar tu intimidad y tus roles. Te alimentan y forman parte de la salud mental.

— Hablar sobre lo sufrido. Desahógate, no hago más que repetirlo. Ya sé que hablar no soluciona, pero es un purgante. Y compartir con otros tu situación permite que los que te quieren te ayuden a buscar soluciones que a ti, en este momento, ni siquiera se te ocurren. Cuando eres víctima de maltrato sufres ansiedad, desolación, depresión, baja autoestima, indefensión aprendida, bloqueo mental… ¿Crees, de verdad, que con este panorama psicológico eres la persona más adecuada para encontrar soluciones adaptativas? Deja que los demás piensen por ti, y te ofrezcan sus ideas y, luego, elige tú la que más te convenga. El que los demás te ayuden no significa que estés obligado a hacer todo lo que te propongan.

— Atrevimiento e iniciativa. A los miedos solo se les vence enfrentándose a ellos. No dejes que te paralicen, siempre hay una fórmula que será mejor que seguir en esa situación.

— Buscar soluciones. Acción- reacción. Si tienes un problema (y ser víctima de maltrato significa tener un gran problema), busca soluciones. Las hay. Tienes que informarte. Empieza por hablar y pedir ayuda. Te sorprenderá saber lo solidarias que son las personas, recibirás ayuda del que menos te lo esperas. Y si tú, por tu situación de bloqueo mental, no eres capaz de encontrar la respuesta, deja que otros lo hagan por ti.

— Terapia. En muchos casos necesitarás a alguien que te ayude a reconstruir la imagen dañada y equivocada que el agresor ha elaborado sobre ti. Tú no eres la persona que te han dicho que eres.

FICHA DE TRABAJO

Piensa qué puedes aprender de estas historias. Anota los puntos descritos en la conclusión final del capítulo que sean interesantes para ti y reflexiona en qué medida son aplicables a tu vida. Fíjate en el ejemplo:

ESTA HISTORIA ME ENSEÑA QUE...	CÓMO PUEDO APLICARLO	QUÉ PUEDO CONSEGUIR
Tengo derecho a que me respeten. Sé que mi marido no es un maltratador, pero no me habla con respeto, muchas veces me dice en tono despectivo que soy tonta y me hace sentir fatal. Tengo que hablar con él.	Saldré a cenar con él a un restaurante tranquilo, sin que estemos enfadados y le diré que cada vez que me llama tonta me humilla y me hace sentir mal. Le diré que necesito que cambie su actitud porque esto nos distancia, y porque no consigue nada con este insulto.	Puedo conseguir que me entienda, él tiene buenas intenciones y si le explico lo mal que me hace sentir, creo que pondrá de su parte para cambiarlo.

Esta historia me enseña que…	Cómo puedo aplicarlo	Qué puedo conseguir

6 HERMANOS QUE NO SE PELEAN O QUE DEJARON DE HACERLO

El que los hermanos se peleen forma parte de la convivencia y de la vida familiar. Es uno de los temas por los que más discuten y de los que más se habla entre parejas con hijos. Y siendo una conducta tan normalizada, a la mayoría de los padres les desquicia.

Los motivos de las discusiones entre hermanos pueden ser varias:

- Por celos. Los niños, al igual que los mayores, también realizan sus propias interpretaciones del entorno, de cómo los tratamos, de los besos y de las regañinas que les echamos; y de toda esa información sacan sus conclusiones. Estas no tienen por qué ser objetivas ni coincidir con las que hacemos los padres, pero son las de ellos. Y esas interpretaciones, a veces negativas, a veces tremendistas —«me siento menos querido», «a mí se me exige más», «por ser el mayor siempre tengo la culpa de todo»…—, les hacen sentir mal y las perciben como injustas, en las que ellos pierden y su hermano siempre gana.

- Por su propio carácter. Hay niños más «antipáticos», «egoístas» o «caprichosos» a los que no les gusta compartir, les cuesta relacionarse o les gusta jugar sin que su hermano intervenga en su mundo particular. En el momento que el hermano hace algo que él no desea, gritan, pelean, pegan y cogen rabietas. También los hay que continuamente necesitan llamar la atención, competir y destacar en la familia. Este tipo de niños despliegan conductas incómodas para los hermanos, que en lugar de cohesionar, separan, porque necesitan ser los primeros, los más queridos y a los que más atención se les preste.

- Por un trato injusto. Como padres, creemos que educamos a los hijos por igual, pero nunca es así. Cada niño es diferente, y su forma de ser condiciona cómo relacionarse con él: al que se percibe como más débil, se le arropa más; al mayor, normalmente, se le exige más; al tercero se le da más libertad por la experiencia anterior…, y todo esto también supedita la personalidad del niño. Que uno de los hijos sea más autónomo permite dedicar más tiempo al más dependiente, por lo que el más independiente se siente «castigado» por ese desigual trato, lo que puede suponer peleas para, precisamente, provocar esa atención que se le ha dejado de prestar.

- Por no atajar el problema, sino el estallido de agresividad. La mayoría de las veces los padres acuden a la pelea cuando la situación les incomoda. Desconocen por qué empezó o quién la causó, pero saben que los gritos y los golpes les desquicia. Una de las respuestas más normales es castigar a los dos por igual e ignorar el inicio del conflicto.

Lo cierto es que a pesar de que las peleas entre hermanos en la edad infantil y en la adolescencia son muy comunes, esto no es motivo para que se lleven mal. Posiblemente, te hayas peleado con tus hermanos cuando eras pequeño, y ahora de mayores os adoráis. Entre muchos hermanos, a pesar de las peleas, existe complicidad, amor, ganas de ayudar y una gran amistad.

Las peleas que deben preocupar a los hermanos son las que tienen lugar de adultos, más relacionadas con temas familiares, negocios comunes, economía, herencias, etc. De la inocencia de los conflictos cuando se es pequeño no cuesta salir, pero sí cuando se es mayor.

Aun así, y dado que generan mucho malestar en el ambiente familiar y estrés a los padres, veamos a continuación cómo estos ejemplos de relaciones entre hermanos consiguieron al final,

o desde el principio, fluir.

MIGUEL Y JUANMA

Miguel tiene diez años y Juanma, ocho, y se llevan como el perro y el gato. Sus padres los recuerdan siempre discutiendo y no son capaces de identificar por qué desemboca el amor en odio tan de repente. Lo cierto es que cuando menos se lo esperaban, empezaban los gritos como si estuvieran en una guerra —«Mamáaaaaa, no soporto más a mi hermano, dile que no toque mis juguetes, los está rozando con el pie», «Mamáaaaaa, que lo hace para fastidiarme», «Que yo no hago nada mamá, que Miguel es un ñoño»…—, y comenzaban las burlas, las ofensas, las caras de rabia, los golpes… Entonces, aparecía la madre en escena, también gritando —«Estoy harta de los dos, me ponéis enferma, no sois capaces de jugar media hora sin pelearos, siempre estáis igual, si es que sois un coñazo. Estáis castigados, los dos, recoged los juguetes, ya, y no os quiero volver a oír».

El padre, más tranquilo, trataba de mediar, pero se ponía nervioso con los gritos de su mujer y terminaba por dejarlo todo en manos de ella, y al final no conseguían controlar la situación.

Así estuvieron dos años más hasta que los padres pidieron ayuda. Las discusiones eran diarias, se llegaban a escupir, la madre perdía la paciencia y les pegaba en la boca para que dejaran de hacerlo. Tan solo el hecho de que sacaran los juguetes la desquiciaba. Lo único de lo que estaba pendiente era del conflicto que sabía surgiría.

Según los padres, las peleas se daban porque no sabían jugar juntos y porque no se soportaban. Pero en realidad nadie pelea por jugar —esta es una actividad relajante y distraída que debería ayudar a cohesionar—, sino por otros conflictos que surgen mientras se juega.

Nos dimos cuenta de que, durante el juego, Miguel quería dirigir al pequeño para que hiciera lo que él deseara. A Juanma no le gustaba que lo mangonearan y protestaba, porque no se sentía partícipe y no podía tener iniciativa.

Tanto le había inculcado la madre a Miguel que protegiera a Juanma, que incluso lo hacía durante el juego. Miguel no soportaba la opinión de su hermano y siempre le parecía mal lo que proponía. No tenía paciencia con él; le gritaba y le obligaba a jugar a su manera. Cualquier cosa relacionada con el ocio era motivo de disputa. Incluso la elección de la música del coche suponía una batalla campal. Fuera del tiempo de juego, apenas discutían.

Claves para lograrlo

— Se comunicaron. Lo primero que hicieron los padres fue descubrir el motivo de las peleas. Debían buscar un lugar neutral para hablar (eligieron la mesa de la cocina), un sitio en el que todos pudieran mantener el contacto visual. No debían atender a gritos, ni insultos, ni malos modos. Los chicos solo podían intervenir en la conversación si se dirigían el uno al otro con respeto. Al principio perdieron mucho tiempo con las nuevas conductas, porque tenían muy automatizado los gritos. Los padres se armaron de paciencia, y hubo días en los que estuvieron una hora solo para decir tres frases de forma tranquila. Con entrenamiento conseguían explicar el motivo de la pelea. Debían repetir lo mismo, pero con otro tono y volumen, hasta que lo hicieran como los padres estimaban correcto. Esta es la técnica del disco rayado, donde una frase («bien cariño, ahora di lo mismo pero más bajito») se repite hasta conseguir el objetivo.

— Utilizaron la sobrecorrección. Una vez identificado el motivo de la pelea (que casi siempre pasaba por la conducta directiva y mandona de Miguel), se le pedía que le dijera a su hermano de otra manera qué necesitaba de él y que si quería que su hermano jugara con él, debía aceptar también sus propuestas. Cada vez que había una pelea, se pedía la sobrecorrección y además por escrito. Se les explicó que les ayudaría a aprender. Lógicamente, al principio no querían, decían que era aburrido, pero con paciencia y perseverancia, terminaron por obedecer.

— El castigo. Si no atendían a la comunicación y a la sobrecorrección se les mandaba sentarse en sillas durante veinte minutos, por lo que terminaron por ceder y trabajar los dos puntos anteriores.

— Los padres tuvieron paciencia. Lo normal es que tu hijo trate al principio de conseguir su objetivo con los recursos que ahora tiene. Todos tardan en modificar sus hábitos. Si pierdes la paciencia y les gritas, se dan cuenta de que tú tampoco cambias. No quieras conseguir logros en un corto espacio de tiempo… Al fin y al cabo, llevas muchos años sin lograr nada de otra manera.

— Pidieron perdón. Los que ofenden están obligados a disculparse. Forma parte de las reglas de educación y cortesía. Y la persona que ha sido agraviada necesita oír esas palabras para reparar el daño que ha sufrido.

CRISTINA Y EMILIO

Cristina tiene ocho años y Emilio, tres. Cristina está continuamente chinchando a su hermano, le llama feo, gordo y le dice que a él mamá no le quiere. Incluso le da pellizcos cuando observa que nadie la ve. Ha verbalizado muchas veces que odia a su hermano y que quiere que se vaya a vivir con otros padres —incluso una vez lo quiso cambiar por un muñeco en una tienda de juguetes.

Los padres se sienten muy tristes. Interpretan que su hija tiene malos sentimientos y no entienden el porqué de esa inquina. La regañan mucho, le dicen que es mala por pensar así del hermano, que este no le ha hecho nada para que le odie y que sus palabras son feísimas.

Está claro que el valor que los padres dan a los comentarios de Cristina no ayuda en nada. Los interpretan como si estuvieran cargados de intención y dan credibilidad a sus palabras. Cristina es una niña de ocho años, nada más. Su intención no es ser mala, sino llamar la atención sobre el bebé que le ha robado todo el protagonismo. Sabe que cuanto peor se porta y más «cosas feas» dice, mayor es la preocupación de sus padres.

El comportamiento del hermano, además, no ayuda. Emilio adora a su hermana, va detrás de ella por la casa, le sonríe, la imita, le ríe todas las gracias y se pone triste cuando sus padres la castigan o le chillan. La alegría de Emilio frente a la amargura de su hermana hace que la madre perciba a Cristina de forma más negativa: «Encima de que el hermano la adora, ella lo desprecia y ningunea continuamente, incluso le hace daño, cómo se puede ser tan mala», comenta.

A los padres no se les pasa por la cabeza que Cristina pueda estar celosa o que se sienta desplazada, porque, según ellos, no han hecho diferencias a la hora de educarles. Desde que nació el hermano han tratado de estar muy pendientes de ella para que no se sintiera mal, y cuando nació Emilio hasta le compraron regalos.

Cristina no fue una hija buscada, llegó demasiado pronto según sus padres. Olga, la madre, se agobió y tuvo que pedir reducción de jornada en la empresa para la que trabajaba. Fue una niña que durmió mal hasta los cuatro años. También dio problemas para comer y para echarse la siesta; se acatarraba con mucha facilidad y perdía muchos días de guardería.

Durante los primeros cinco años de la vida de su hija, Olga tuvo ansiedad casi diariamente, la falta de sueño la tenía desquiciada y no se veía preparada, ni mental ni físicamente, para educarla. Le faltaba paciencia y buscaba mucho a la abuela de la niña, su madre, para que la ayudara: «La verdad es que prácticamente la ha criado mi madre, estaba todo el día metida en mi casa. Ella tiene mano con los niños, le encantan, tenía mucha paciencia para jugar, para contarle historias, se la llevaba a pasear y yo estaba reventada. Creo que se me hizo un mundo tener a Cristina, ya desde el embarazo me pareció imposible».

Olga asocia un clima de tranquilidad y deseo de querer tener un hijo con Guillermo, mientras

que con Cristina los recuerdos son de desasosiego y de fracaso por su falta de preparación maternal. Su hija le amarga el mejor momento de su vida no tolerando la presencia de su hermano.

En cambio Guillermo fue un niño buscado. Cuando llegó, su situación económica había mejorado mucho. Su marido, que había montado una empresa diez años atrás, empezaba a recoger los frutos. Así que Olga pidió una excedencia y se dedicó en cuerpo y alma a Guillermo. Comenta que el embarazo, parto y crianza del niño tuvieron otro ritmo. Ella se veía más serena y madura.

Es cierto que la educación de valores y límites son similares para los dos hermanos, pero la forma en cómo se han transmitido y la dedicación han sido diferentes.

La primera conversación que tuve con la madre de Olga fue reveladora. Me dijo que su hija había estado desequilibrada durante los primeros años de la niña, y que ella lo había sufrido muchísimo. Le gritaba, le decía que la sacaba de quicio, y prefería que la abuela se la llevara para poder descansar. No tuvo paciencia ninguna y ella sentía mucha lástima por su nieta. Ahora está orgullosa de su hija porque es tierna y tranquila con Guillermo, pero reconoce que el trato con los dos ha sido diferente, y que a su hija le cuesta mucho reconocerlo; de hecho, se niega a hacerlo —esto es una forma de protegerse contra el dolor que supone reconocer no estar a la altura de su primera maternidad; de nada sirve machacarse con el pasado, y lo importante en ese momento era proteger a Cristina y mediar para que la niña dejara de sufrir celos hacia su hermano.

La entrevista que mantuve con la niña también fue muy interesante. Dice que su madre quiere más a su hermano que a ella, que pasaba mucho tiempo con su abuela porque su madre trabajaba y que ahora no lo hace para cuidar a su hermano. Un día escuchó a su madre decirle a su padre que quería dejar de trabajar para ocuparse del bebé. No entendía por qué con ella no lo había hecho, y eso significaba que la quería menos. También me comenta que a su hermano lo mira de manera distinta: a ella siempre le pone cara furiosa y todo el día la está gritando. Sobre su hermano opina que es un niño simpático, guapo y bueno, que le gusta estar con él. También comenta que su hermano la quiere mucho y que le echa muchas sonrisas. Adora a su abuela por encima de todo.

En un período muy corto de tiempo —no más de dos meses—, Cristina cambió de forma radical. Con el esfuerzo de todos, el problema se controló rápidamente.

Claves para lograrlo

A pesar de que intentes educar a tus hijos de la misma manera, no siempre vas a conseguir que se porten de igual forma, porque la educación no es solo lo que les dices, sino cómo lo dices. Está muy condicionada por tus circunstancias personales, laborales y familiares. También influye la posición que ocupa tu hijo: no es lo mismo ser el primero —sin apenas experiencia— que el tercero, en el que ya llevas un buen rodaje. Y, además, cada hijo, por su combinación genética, es un mundo. Lo que educa y corrige a uno, a otro no le sirve. En el proceso educativo también intervienen los abuelos, los maestros, el grupo de iguales y los amigos.

Para cambiar la dinámica de casa pensé que sería adecuado hacer lo que no se estaba haciendo: divertirse y jugar. La niña necesitaba disfrutar y sentirse querida. Es cierto que la madre la adora, pero ella misma ha llegado a verbalizar que la terminaría «aborreciendo» porque llevaba complicándole la vida desde que nació.

Así que toda la intervención la basé en recrear una película romántica de amor y ternura en la que todos los protagonistas se comportan de esta manera. La idea de ser la princesa de un cuento le encantó a Cristina. Fíjate cómo lo hicieron.

— Se responsabilizaron de las emociones y de los comportamientos. La niña y sus padres me tuvieron que describir cómo actúan las princesas y los reyes. Cristina dijo que las princesas eran «finas», y a eso añadimos que también eran delicadas, que no decían palabras feas ni malsonantes, que no pegaban, ni insultaban, ni daban voces, y que tenían buenos sentimientos para todo el mundo. La idea de ser la princesa de un cuento le encantó a Cristina y empezó a hablar y a comportarse como lo haría, según la niña, una verdadera princesa.

— Potenciaron el amor hacia la hija. Olga empezó a prestar más atención a los buenos momentos de Cristina que a los malos, y a demostrarle y decirle lo bien que hacía las cosas —«Me encanta verte jugar tranquila, qué mayor te estás haciendo», «Qué guapa estás cuando sales de la ducha con tu pelo repeinado»…—. La cara de su hija cambió de forma radical al empezar a hacerle estos comentarios y se abrazaba a ella fuertemente. Olga comenzó a sentirse muy culpable al inicio del tratamiento, porque cada gesto y palabra que ella variaba, tenía un impacto muy positivo en su hija, por lo que concluyó que hasta ahora lo había hecho muy mal. Le expliqué que no siempre se está preparado ni formado para la maternidad y que lo fundamental era centrarse en el presente. La situación cambiaría, además, gracias a ella. Olga estaba tan preocupada por el comportamiento de Cristina y le daba tanto valor y credibilidad a sus palabras, que pasaba por alto, y ni siquiera percibía, los momentos del día en los que la niña jugaba tranquila, veía la tele y se acercaba a ella buscando cobijo. Lo que une es lo que te atrae y lo que aprecias del otro, no lo que te molesta. Si la atención está todo el día puesta en qué no te gusta de tu hijo, difícilmente va a haber un acercamiento.

— Corrigieron a Cristina cuando se comportaba de forma agresiva con su hermano. Debía escribir cartas de amor para pedirle perdón.

— Trabajaron la calma y la paciencia. Olga también entrenó la manera de dirigirse a Cristina. En lugar de gritarle cada vez que arremetía contra el hermano, se lo decía con tranquilidad (como lo hacen las «reinas buenas»). Las frases más utilizadas fueron: «Cristina, así no le puedes hablar a tu hermano. Por favor, di lo que quieres con otras palabras y en otro tono». Y no se atendía a Cristina ni a sus necesidades hasta que no verbalizaba de la forma adecuada.

— Olga dedicó tiempo a solas a su hija. Se eligió el momento de irse a la cama. A veces hablaban de cosas del día; otras, Olga le contaba a su hija historias vividas a la edad de ella, etc. Ese momento se convirtió en algo muy especial y valorado por la niña. Rieron juntas y Olga descubrió muchas inquietudes, preocupaciones, valores que desconocía de su hija. Habían dedicado demasiado tiempo a discutir y centrar la atención en lo que no funcionaba, en lugar de en lo que les unía.

— Dieron a Cristina responsabilidades propias de su edad. A cada responsabilidad le acompañaba un comentario que reforzaba su implicación: «Cristina, ¿te puedes ocupar tú de poner la mesa, por favor? Es que si no lo haces tú, cariño, nadie más puede ayudarme», «Qué bien que has recogido la ropa de Guillermo, ha sido una ayuda tremenda para mí». No es lo mismo exigir y pedir a la fuerza, que hacerlo con amor y ternura. Incrementa la probabilidad de que lo haga si lo pides bien.

RAÚL Y ROBERTO

Tienen dieciséis y catorce años. La madre no recuerda una pelea entre ellos. Desde pequeños les ha encantado jugar el uno con el otro, han compartido el mismo grupo de amigos, la misma habitación, los juguetes, incluso la ropa. Hasta hace dos años elegían vestirse igual. Raúl, el mayor, es especialmente atento con su hermano, le anima a que se una a su grupo de amigos, y la complicidad entre los dos es tal, que a veces la madre siente «envidia sana» del vínculo porque le encantaría formar parte de él.

La relación con los padres también es ejemplar. Son niños obedientes y dóciles, deportistas, alegres y colaboran en las tareas de casa. Son estudiantes normales, no tienen unas notas brillantes, pero no suspenden. Se comportan de forma autónoma y se prestan ayuda continua. Se parecen mucho en el carácter, a pesar de ser físicamente muy distintos. Los dos tienen el mismo sentido del humor, les gustan las mismas películas, la misma clase de libros, incluso coinciden en el modelo de mujer que les parece atractivo.

Siempre han congeniado. Cuando pregunto a la madre por la clave del éxito —porque esta situación es atípica, a pesar de idílica— comenta que no lo sabe, pero al explicarme cómo han funcionado en casa, me doy cuenta de por qué han conseguido este logro.

Ella, Margarita, es una mujer muy tranquila, pausada, a la que no gusta dar voces. Y su marido Miguel, es igual. Comparten valores idénticos en cuanto a la educación de sus hijos. A pesar de trabajar ambos fuera de casa —ella tiene una empresa de comida para llevar y él trabaja como director comercial en un concesionario de coches de alta gama—, siempre han prestado «atención de calidad más que de cantidad» a sus hijos.

Han llevado con mucha calma las noches sin dormir y con paciencia las horas de comida. Desde el primer momento pensaron que tener hijos iba a ser algo para toda la vida y que tenía que fluir con ellos, que cada rato que pasara iba a formar parte del aprendizaje de ser padres. «Con mis hijos soy un perro pachón, les doy tiempo para que ellos aprendan solos, cojan autonomía, no les increpo para que lo hagan todo rápido y siempre pienso que cada uno tiene su ritmo».

Entre la pareja tampoco hay discusiones, existe mucha comunicación y puntos en los que no están de acuerdo, pero todo se dialoga con armonía y amor. El respeto y la paz es algo que impregna su casa. Sus hijos jamás les han visto discutir, ni dar voces, ni insultar, ni faltar el respeto a nadie, ni siquiera hacer comentarios despectivos sobre personas públicas o políticos.

Durante el primer embarazo leyeron muchos libros de autoayuda, y la mayoría de ellos les aportaron ideas, que colgaron en un panel y en la nevera, y que luego pusieron en práctica. Margarita se acuerda de algunas como no comparar a los hermanos, prestarles atención a los dos por igual, respetar la personalidad de cada uno y pensar que cada uno responde a los estímulos de forma diferente, tratarlos siempre con respeto, no subirles la voz, no hacer juicios de valor y no colgarles etiquetas, trabajar más con el refuerzo que con el castigo, poner límites, pero hacerlos respetar con paciencia y pausa o reforzar mucho el tiempo que los niños jueguen juntos —«Me encanta veros jugar juntos, me hace muy feliz ver lo bien que os lleváis».

Estos consejos y otros más les ayudaron mucho, y diariamente se fijaban en ellos. También hicieron hincapié en la comunicación. Desde pequeños les inculcaron el valor de hablarse en términos positivos, sin herir y sin humillar. No hubo necesidad de sacar el tema en momentos de crisis, porque no las hubo, pero durante la comida y las cenas se sacaban estos temas a propósito, con el fin de educar en valores. A Raúl y Roberto les gustaba hablar de ello y hacían preguntas muy interesantes.

Miguel, el padre, ha disfrutado mucho los fines de semana con ellos. Les encanta navegar y los tres hacen windsurf, y pasar este tiempo juntos ha sido una experiencia increíble. Le llama la atención que entre sus hijos no exista competitividad —él sí recuerda haberla tenido con sus hermanos—. Al revés, comenta que sufren mucho el uno por el otro cuando no consiguen los objetivos. A veces piensa que son gemelos en lugar de hermanos.

Y así llevan conviviendo, sin conflicto, con respeto y con libertad. Porque este ha sido otro valor fundamental. Han dejado que sus hijos elijan en todo lo «elegible» por ellos mismos, y además piensan que han tenido buen criterio. Han escogido estar en la religión católica a pesar de

que los padres no se confiesan cristianos, eligen el deporte que practican, ahora también la forma de vestir, etc. Han tratado, a través del diálogo y la lógica, y siempre que ha sido posible, de razonar más que de imponer. De pequeños había más «porque sí», pero a medida que han ido madurando han fomentado el diálogo y el razonamiento. No siempre han estado de acuerdo, ha habido enfados, pero nunca rabietas ni discusiones de larga duración ni en tono agresivo.

Claves para lograrlo

Es cierto que esta situación es infrecuente entre hermanos, pero tiene unos cimientos sobre los que todos deberíamos reflexionar. Si a ellos les ha funcionado, lo mejor será imitar cómo lo hicieron.

— Se comunicaron y dialogaron. Se expresaron, razonaron, pidieron lo que necesitaban sin ser censurados, ni criticados ni humillados. Esto permitió tener un ambiente relajado en el que cada uno era él mismo. Si cuando uno habla, se le escucha, no tiene necesidad de subir la voz ni de imponerse de forma agresiva ni autoritaria. Cuando en la familia se tiene la costumbre de hablar con naturalidad, escuchar con empatía, y se aprende que esta es la vía para llamar la atención, no es necesario utilizar técnicas manipuladoras, ni gritos, ni insultos.

— Utilizaron la paciencia, el autocontrol y la naturalidad. Margarita y Miguel generaron expectativas de ser padres como algo normal, sin ser tremendistas por las advertencias negativas que otros padres les contaban. Muchas parejas, antes de ser padres, ya se han agobiado con el rol. Ser padres es lo más natural, lo llevamos siendo desde siempre, ¡que ahí es nada!

— Dejaron que los hijos participaran en la educación. No todo es negociable, pero muchas cosas sí que lo son. Si continuamente estás negando a tu hijo su forma de expresarse o la elección de sus juguetes, de su forma de vestir, etc., no llegará a pensar por sí mismo ni a descubrir qué le gusta a él. A todo no se le puede decir que «no», o que está mal. Déjales que actúen conforme a su voluntad en determinados asuntos, sobre todo en aquello que es menos importante para ti. Lo que es más o menos relevante lo dicta la escala de valores y no tiene por qué coincidir con la de otros padres.

— Previnieron. Los padres mantuvieron conversaciones sobre lo que entendían que era ético, lo que estaba bien y lo que no, pero sin que mediara un problema. Y los hijos aprendieron sin sentirse regañados. Educar en valores antes de que haya una dificultad es una forma natural de transmitirlos; si tratas de inculcarlos cuando ya se ha cometido el error, el impacto de la educación será diferente.

— Los padres fueron modelo para sus hijos. Si tus hijos no te ven discutir, si no te ven gritar, ni faltar el respeto, difícilmente tengan este modelo de conducta para imitar. Si, además, no han conseguido llamar la atención nunca a través de esta vía, sabrán que es un modelo de conducta inútil.

CONCLUSIÓN

Las discusiones entre hermanos son tan normales como desesperantes. La mayoría de los padres termina perdiendo los papeles, dando voces e incluso levantando la mano a sus hijos. Esta no es la solución porque utilizas el mismo comportamiento que pretendes evitar en ellos. Si cuando se pelean les pides que dejen de hacerlo dándoles los mismos gritos que ellos, estás educando en la contradicción. Fíjate en las técnicas siguientes para evitar confrontaciones entre tus hijos.

— Comunicación. Si quieres tener hijos que no se den voces y se traten con respeto, empieza por practicar tú lo mismo. Y cada vez que ellos se extralimiten en esto, háblales con tono tranquilo y volumen conversacional. Di en una frase cómo tienen que comunicarse y practica la técnica del «disco rayado» una y otra vez hasta que consigas lo que desees. No pierdas los

papeles ni te desesperes. Esa no es la solución ni el camino para alcanzar el objetivo.

— Sobrecorrección. Esta técnica persigue que el niño aprenda la conducta correcta. Explícale qué tiene que decir o hacer y pídele que lo repita. No te des por vencido hasta que no lo haga. E insisto en la necesidad de mantener la calma, tanto con tu comunicación no verbal como con lo que dices. Así te ganas antes el respeto.

— Castigo. Tiene que ser un castigo basado en la reflexión, no en el impulso de la desesperación, porque este tipo de castigo suele estar desorbitado, y luego te da pena y se lo levantas, perdiendo así el castigo toda efectividad.

— Paciencia y calma. Lo que más necesitas: la paciencia. No quieras conseguir logros en un corto espacio de tiempo. Educar no tiene por qué ser algo desesperante, salvo que tú te generes esas expectativas. Tómatelo con más naturalidad y hazlo fácil.

— Perdón. Los que ofenden están obligados a disculparse. Forma parte de las reglas de educación y cortesía. Cada vez que uno de tus hijos ofenda tiene que pedir perdón… y reparar el daño.

— Potenciar la expresión de sentimientos en la familia. Estate atento a lo que une. Une el amor y separa la frialdad. Si transmites a tus hijos que les quieres, que te sientes orgulloso de ellos y que les valoras, tendrán menos necesidad de llamar tu atención a través de peleas o travesuras.

— Dedicar tiempo de calidad a los hijos. No vale ofrecer tiempo mientras miras la tele. Cuando se dedica tiempo se escucha de forma activa, manteniendo el contacto visual, interesándote por lo que te cuenta. Si en el momento en que te piden su atención no tienes tiempo, dilo, y reserva un momento en el día en el que sea algo pleno para los niños.

— Reparte responsabilidades. El mayor de los hermanos no es el padre ni tiene que ejercer como tal. Todos pueden tener obligaciones y responsabilidades en casa. Reparte tareas y justicia.

— Deja que tus hijos participen en la educación. No todo es negociable, pero sí muchas cosas. Deja que aprendan a tener autonomía y a pensar por ellos mismos.

— Prevenir. No necesitas que ocurra una desgracia para decirles qué está bien y qué mal. Aprovecha las películas de niños que tienen muchas moralejas, y las comidas y cenas para fomentar la comunicación. Los niños son como esponjas, lo absorben todo, y aunque creas que no te escuchan, sí que lo hacen.

— Ser un modelo. No te comportes de la manera en la que no quieres que lo hagan ellos. Si das gritos y faltas el respeto, ellos te imitarán. Sé coherente con el modelo de conducta que tratas de educar.

FICHA DE TRABAJO

Piensa qué puedes aprender de estas historias. Anota los puntos descritos en la conclusión final del capítulo que sean interesantes para ti, y reflexiona en qué medida son aplicables a tu vida. Mira el ejemplo:

ESTA HISTORIA ME ENSEÑA QUE...	CÓMO PUEDO APLICARLO	QUÉ PUEDO CONSEGUIR
Tengo que mantener la calma cuando los niños me desesperan, que es bastante frecuente. Les oigo gritar e insultarse desde la cocina y me pongo enfermo.	Voy a pensar en frases que me relajen cuando oiga la discusión: «Tranquilo, son solo niños. Todos discuten»... Acércate y pregunta, de forma serena, qué está pasando. Diles, con un volumen muy bajo, que les obligue a bajar el de ellos, que no atenderás a gritos y que hasta que no hablen de forma pausada, no les ayudarás.	No sé si evitaré las peleas de forma inmediata, pero al menos no me alteraré tantas veces al día.

Esta historia me enseña que…	Cómo puedo aplicarlo	Qué puedo conseguir

7

SEPARADOS QUE REHACEN SUS VIDAS

«Prometo cuidarte en la salud y en la enfermedad, en la pobreza y en la riqueza y quererte y respetarte todos los días de mi vida». Esta debe de ser la promesa más veces pronunciada y más veces incumplida del planeta.

Nos educaron con cuentos de príncipes y princesas, donde acaban con un final dichoso, se enamoran, se casan, son felices y comen perdices. Príncipes rubios, sonrisa Colgate, altos y espectaculares. Príncipes azules que destiñen cuando convives con ellos. Y princesas… Princesas dulces, cariñosas, amables, dispuestas a dar y recibir amor, complacientes…, que amargan, refunfuñan, gritan y desesperan a sus príncipes.

De esos cuentos de *Blancanieves, Cenicienta, La Bella durmiente…* conocemos el inicio, pero desconocemos el final. Ningún autor se atrevió a escribir más allá del matrimonio porque hubieran perdido la ternura y el romanticismo. Charles Dickens y otros debieron de pensar: «Virgencita, dejemos el cuento aquí, que como empecemos a tener infantes e infantas, convivencia, problemas con la erección y la falta de orgasmos, ansiedad en el trabajo, reparto de tareas domésticas, liamos el cuento de verdad».

Pero si hubieran escrito el cuento hasta el final no hubiéramos crecido bajo la engañosa premisa de que el amor es eterno. Cierto es que cuando nos enamoramos, deseamos y percibimos la relación como un halago tan maravilloso y tan fuerte que nos parece imposible que en algún momento pueda resquebrajarse. Pero ya lo dijo Groucho Marx: «La principal causa del divorcio es el matrimonio». La verdad es que el amor no siempre es eterno. Pocas son las parejas que se mantienen enamoradas, respetándose y queriéndose toda la vida. Olé por las que lo consiguen.

El resto, a los que cariñosamente llamo «los desahuciados» —en- tre los que, además, me encuentro— hemos decidido ser valientes y elegir vivir con plenitud, buscando otra oportunidad. Que haya personas valientes no significa que el resto sean cobardes, sino que se rigen por otra escala de valores. Las hay que prefieren más la estabilidad de su matrimonio que las emociones, que priorizan la situación económica que aporta la relación, que se dejan llevar por las apariencias y su estatus social o que su educación religiosa les impide tomar decisiones. También las que deducen que el bienestar de los hijos será mayor si la pareja se mantiene unida o que se sienten cómodas viviendo juntas, aunque solas.

Cualquier motivo por el que sigues o abandonas la relación es válido; lo importante es saber que tienes derecho a vivir el cambio si así lo deseas. Tan loable es seguir conviviendo por causas ajenas al amor como romper la relación en la que ya no eres feliz.

Aparte de las nombradas anteriormente, otra de las razones por la que la gente no se separa es por miedo a la soledad. Esta viene dada tanto por la pérdida de la pareja como por la ruptura con tu grupo de amigos comunes a la relación. Siempre saliendo con varios matrimonios a cenar y de repente ya no perteneces a ese mundo de casados.

Los amigos también se decantan por uno o por otro. Y así se suceden toda una serie de cambios a los que te tienes que adaptar. Y además, el duelo. Porque si eres tú el abandonado, tienes además una tristeza añadida.

Independientemente de quién haya tomado la decisión de romper, siempre hay malestar. Ya no compartes, buscas piso, si tienes hijos tienes que pasar unos trámites de papeleo desagradable que muchas veces termina en los juzgados, buscas nuevos grupos de personas con los que salir o te adaptas al tuyo; en fin, cambios, y no siempre agradables.

Las preocupaciones más frecuentes de los que se separan son si serán capaces de rehacer su

vida —con la edad que tienen, con las cargas familiares…— o si, por el contrario, estarán solos para siempre.

Si hay un motivo por el que vale la pena vivir es por las posibilidades que te ofrece la vida. Solo hay que estar abierto y buscarlas. Debes desplegar el radar del que hablo en *Entrénate para la vida* que te permita estar atento a todo lo bueno que te ofrece la vida.

Fíjate a continuación qué hicieron los siguientes personajes para rehacer sus vidas tras separarse.

ANTONIO MANUEL

Antonio Manuel tiene cuarenta y siete años y lleva divorciado diecisiete, la misma edad que tiene su hijo, con el que mantiene una maravillosa relación. Le dieron la custodia compartida y Paco, su hijo, convive una semana con él y otra con la madre.

Se casó con veinticinco años, después de acabar la carrera, y su mujer, María, tenía la misma edad que él. Los dos se conocieron estudiando Farmacia y se dedicaron a lo mismo: la visita médica. Durante cinco años fueron muy felices y estuvieron muy enamorados. Ambos llevaban una vida laboral muy rica, relaciones con médicos, congresos, comidas, viajes... Y disponían de buenos salarios que les permitían vivir «a tutiplén».

Cuando cumplieron los treinta decidieron tener a Paco, pero durante el embarazo, María se enamoró locamente de un médico, con el que se casó y con el que tuvo dos hijos más. La situación fue muy dura para todos; para ella, embarazada y enamorada de otro, para el médico —y ahora su marido—, que se veía viviendo un embarazo de un hijo que no era suyo, y para Antonio Manuel, enamorado de su mujer y abandonado de repente.

María fue sincera desde el primer momento y en el quinto mes de embarazo le contó que se había enamorado y que deseaba separarse. Para Antonio Manuel no fue un jarro de agua fría, lo fue de agua helada. Es lo último que se hubiera imaginado. Cuando llegaba el momento más deseado, el de tener un hijo, con un matrimonio en el que había sido feliz hasta ese momento, su vida se desmoronaba sin posibilidad de marcha atrás.

María le dijo que podía quedarse en casa hasta que diera a luz, pero que luego quería consolidar su relación con el médico. Le daba igual lo que dijeran ambas familias; tenía muy claro que se había enamorado y que no quería renunciar al amor.

Antonio Manuel se quedó hasta que dio a luz… y cuatro meses más, y cuando terminó con la baja por maternidad, se buscó un piso y se separaron. Hubo conflictos familiares, padres, madres y suegros mediando por un imposible. El padre de María dejó de hablarla durante mucho tiempo, pero no hubo nada que hacer. Vendieron el piso familiar y cada uno adquirió otro, ambos cerca, para facilitar a Antonio Manuel el contacto con su hijo.

Los que llevaron la situación de forma más civilizada fueron ellos dos. Antonio Manuel, a pesar del duelo, ha agradecido a María que fuera sincera con él y que no lo utilizara. Incluso su relación con el médico siempre fue de respeto. Entre los dos decidieron que lo mejor para Paco sería poder disfrutar de ambos por igual, y de mutuo acuerdo acordaron una custodia compartida.

Paco es un chico feliz, se siente a gusto en los dos hogares, tiene una relación magnífica con el médico y con sus otros dos hermanos, todos varones.

A pesar del dolor del inicio, nunca hubo reproches, ni ganas de culpabilizar al otro. No se habló mal de uno y otro a los amigos, incluso se defendía la decisión de separarse ante los que la criticaban y hacían juicios de valor.

Durante años, Antonio Manuel no quiso tener pareja. Vivía solo para su hijo y para su laboratorio. Practicaba mucho deporte y dedicaba muchas horas a la lectura. Empezó por libros de autoayuda y luego se enganchó a la novela. No tenía prisa para nada, ni le agobiaba la idea de

estar sin pareja. Se sentía afortunado por compartir la custodia de su hijo, por no discutir con su exmujer, por el trabajo que tenía, por conservar el grupo de amigos y por disfrutar de sus aficiones.

En uno de sus viajes por trabajo a Nueva York conoció a Teresa. Se sentaron juntos en el avión, así que pasaron muchas horas hablando. Ella, propietaria de una tienda de moda, también iba por trabajo. Tenía treinta y cinco años, cinco menos que él. Se gustaron, y durante la estancia en aquella ciudad se enamoraron. Teresa tenía pensado volver dos días antes que él, pero cambio la fecha de vuelo.

Al año de empezar a salir, Teresa se fue a vivir con Antonio Manuel. Después de siete años siguen juntos y han tenido una niña. Por ahora son felices y comen perdices.

Claves para lograrlo

Cuando escuchas la historia de Antonio Manuel te hace sentir bien, a pesar de que atravesó por momentos durísimos. ¿Por qué consiguió sobrevivir y rehacer su vida?

— Aceptó la ruptura. Antonio Manuel terminó aceptando que había perdido a su amor y que no había otra explicación. Hay personas que no saben perder. Y la derrota forma parte de la vida. Puedes ser el marido o la mujer más espectacular, divertido, entregado, trabajador, ingenioso…, que aun así pueden no ser motivos suficientes como para que se enamoren de ti. Enamorarse es una conducta más impulsiva, biológica y animal de lo que creemos. Y demos gracias a que sea así, ¿te imaginas un amor basado en lo que te conviene, en lo que necesitas y en qué es bueno para ti? Además de frío, calculador sería poco romántico. Seguro que ese tipo de parejas perdurarían más, porque estarían basadas en unos valores que se mantienen con el tiempo, pero el coste y lo que hay que sacrificar sería demasiado alto.

— Interpretó de forma racional la pérdida. En ningún caso pensó que él se hubiera equivocado, la hubiera desatendido, fuera un mal amante o alguna otra explicación que disminuyera su autoestima. Creyó lo que su exmujer le dijo: que se había enamorado de otro. Cualquier otra explicación en relación al locus de control interno sobre la ruptura («qué he hecho ya para perderla, en qué he intervenido») hubiera dañado su confianza y la imagen que Antonio Manuel tenía de él como pareja.

— Mantuvo una buena relación con su exmujer basada en el respeto. Tuvieron conversaciones duras basadas en el dolor, pero ni la humilló ni la criticó. Un amigo le dijo una vez que su mujer era una puta porque estando embarazada se había liado con otro, y dejó de hablarle hasta que este le pidió perdón. Ambos no permitieron que terceras personas hablaran mal de la pareja y siempre defendían al otro ante cualquier circunstancia. Él se sentía bien consigo mismo y con ella manejando así la situación, y así quería que siguiera. Los momentos más duros fueron los protagonizados por las respectivas familias —a ella la acusaban de cabra loca e inconsciente y a él de calzonazos. A María la llamaron hasta mala madre por querer compartir la custodia de Paco con su exmarido—. Fueron un bloque sólido, impenetrables a las críticas de los demás y en ese sentido se apoyaron en todo momento.

— Se tomó la ruptura con paciencia. Antonio Manuel se sentía seguro de sí mismo y no anticipó que podía quedarse solo toda la vida. Se dio tiempo, se encontraba bien a solas con su hijo y la semana en la que él no tenía a Paco ocupaba muy bien su tiempo. Reconoce que pasó por momentos de soledad, que muchas veces lloró, pero supo recomponerse. Los tres primeros años dedicó mucho tiempo al trabajo. De hecho, le ascendieron, dándole un puesto de bastante responsabilidad.

— Se dedicó tiempo a él. En lugar de amargarse pensando en el futuro y en el pasado, decidió vivir el presente. Siguió con sus aficiones. Se buscó un grupo de pádel con el que jugaba cada

semana, empezó a devorar libros de autoayuda que le orientaron y le abrieron el campo de visión, salía a correr en días alternos y se compró varias series de televisión de las que le habían hablado muy bien.

— Los dos pensaron en el bien del hijo. Decidieron que lo mejor para Paco era compartir la custodia. Compartían hasta la cuidadora, que una semana estaba en casa de María y otra en la de Antonio Manuel, hasta que María tuvo otro hijo y la señora se quedó fija en la de ella. Estaban juntos en las tutorías y en los campeonatos de tenis del hijo, incluso compartieron varias cenas en Navidad antes de que Antonio Manuel tuviera pareja.

ROSA

Rosa tiene cincuenta y cuatro años, tres hijos y se separó con cincuenta. Ha sido siempre ama de casa, a pesar de haber estudiado Derecho. Se casó cuando acabó la carrera con un compañero de la universidad, que actualmente es catedrático, y que la dejó cuando ella descubrió que le ponía los cuernos con una becaria, veinte años menor que ella. Una historia más común de lo que nos imaginamos.

Ella eligió no desarrollarse profesionalmente porque enseguida se quedó embarazada, y a los dos años del primer embarazo llegó el segundo. El matrimonio decidió que fuese Mario quien dedicara todo el tiempo y esfuerzo a la carrera profesional, mientras que ella se ocuparía de los hijos y de la casa. Fue una decisión libre por parte de Rosa.

Durante los primeros años ninguno de los dos se arrepintió de esta decisión, pero con el tiempo, a Rosa la casa y las tareas domésticas se le vinieron encima. Solo vivía para los niños, los problemas de los colegios, los uniformes, los deberes, las actividades extraescolares, etc. Sentía que mientras que él crecía como persona y como profesional, ella menguaba en todos los aspectos. No tenía alicientes, incluso pensaba que su marido había dejado de hablar con ella porque tan solo los hijos y la casa eran su tema de conversación.

Cuando los dos mayores contaban dieciséis y catorce años se apuntó a un máster de Derecho fiscal. Su marido no fue partidario de que lo hiciera, le dijo que le quitaría mucho tiempo, que había perdido el ritmo y el hábito de estudio, que se iba a sentir mayor entre los recién licenciados y que quién se ocuparía de la casa.

Aquí empezaron las discusiones. Él se había acomodado a esta situación. No necesitaba participar de la organización en casa y podía viajar, entrar y salir cuando quisiera porque sabía que siempre había alguien a cargo de los niños. Ahora ella le pedía compartir todo eso para tener más libertad, para quedar con los compañeros del máster, para hacer los trabajos comunes, etc.

Para Mario esto era una incomodidad y le torpedeaba sus planes…, los laborales y los personales. Un día, sin avisar a su marido, se pasó por la Facultad a recoger un libro de la biblioteca que necesitaba para un trabajo y vio a su marido y a una becaria en una actitud cariñosa por el pasillo. La actitud no significaba nada, pero su sexto sentido le dijo que había algo entre los dos.

Traicionando el valor de la confianza, una noche, mientras él dormía, leyó los mensajes de su móvil. Mensajes subidos de tono que hablaban de sexo, amor, cariño y de celebrar el tercer aniversario. Descubrió que su marido llevaba tres años engañándola.

Lo despertó, le dijo que había mirado los mensajes de su teléfono a pesar de que estaba mal y que le había descubierto. Le pidió que hiciera la maleta esa misma noche y se fuera. No hubo negociación posible. Ella perdió los papeles, le insultó y hasta le llegó a pegar una bofetada.

Los hijos se levantaron de la cama y fueron partícipes de todo. A la mañana siguiente se marchó de casa y se buscó un piso. Y al mes, la becaria se fue a vivir con él.

Los hijos mayores estuvieron muy enfadados con su padre durante meses; menos el pequeño,

que no entendía bien la situación. Se llama Alejandro y tenía nueve años en el momento de la separación. Lo tuvo con cuarenta y uno y no fue un hijo buscado, sino un desliz, pero un desliz que hacía a Rosa tremendamente feliz.

Rosa terminó el máster y empezó a trabajar en el despacho de unos amigos —sin cobrar al principio—. Pero económicamente estaba en una buena situación, tenía la pensión de sus tres hijos más una pensión compensatoria.

El duelo fue mucho más sano de lo que ella había imaginado. Fue tanta la rabia por la traición, que decidió no sufrir por quien no había respetado ni valorado la dedicación y el tiempo que ella había dedicado enteramente a la familia. Empezó a atar cabos y se dio cuenta de que llevaba muchos años viviendo una vida gris, que no la llenaba y que su marido llevaba tiempo sin ser cariñoso y atento con ella, y que las relaciones sexuales eran pocas y aburridas.

El trabajo le hacía sentir bien y competente. Volvió a recuperar su autoestima y se enrolló con un hombre más joven que ella. El sexo con él era maravilloso, divertido y desenfadado, pero no quería una relación seria. Se sentía cómoda en su casa, con sus programas de televisión, sin hacer cenas y sin cuidar de un hombre, y valoraba tanto la gestión de su tiempo que no quería compartirlo con nadie.

Con José —su «rollo», como ella lo llamaba— iba de vez en cuando al cine, al teatro, de cervezas, pero nada más. Y en el momento en el que él le dijo que quería una pareja con quien convivir, Rosa le manifestó que no era ella la persona. Así estuvieron compartiendo cinco años, hasta que él encontró una mujer con la que posteriormente se casó.

Rosa llevó bien esta nueva ruptura; sabía que este final llegaría y lo tenía asumido como parte del plan. Durante el tiempo que estuvo saliendo con José se apuntó a taichí y a yoga, y allí hizo un nuevo grupo de amigas. Viajaba con ellas y compartían intereses y aficiones.

Claves para lograrlo

Rosa tiene una vida serena, está abierta a lo que se presente, pero no le preocupa no llegar a tener una relación estable. Ha conseguido ser feliz gracias a su buen planteamiento.

— La forma en cómo reaccionó e interpretó la infidelidad. La decisión de la ruptura fue rápida y tener las ideas claras fue determinante («Un hombre que me lleva engañando tres años no es un hombre que me quiera»). Cree que se habría sentido miserable e indigna si hubiera intentado convencer a su marido para que no la dejara. Merecía ser respetada y necesitaba a alguien que la quisiera para todo: para compartir el amor, el sexo, las conversaciones, y para hacerla sentir atractiva. Y ese ya no era su marido.

— La autoestima y la seguridad en ella misma. Confió en el máster y en empezar a trabajar a pesar de su edad. Muchas amigas le aconsejaron «acomodarse» («Mujer, si tienes la vida resuelta, ¿para qué te complicas?»), pero ella se negó. Rosa quería sentirse plena y satisfecha como abogada y no solo como madre.

— El trabajo le permitió conocer a nuevas personas. Tener conversaciones relacionados con el Derecho y con temas de «mayores» (y no solo de niños y de casa) le hacían sentirse bien. La rutina de la oficina, los problemas laborales le hacían sentirse otra vez válida.

— La tranquilidad económica. Había invertido muchos años y dedicación en su casa; merecía ser partícipe de todo lo que su marido había conseguido, gracias en parte a su sacrificio en el hogar. La tranquilidad de no tener que buscar dinero para mantener a sus hijos le hacía sentirse afortunada. En lugar de contemplar el duelo y la separación como algo en lo que perdía, lo contempló como la libertad para reinventarse. Tenía claro que se merecía lo que tenía.

— El ligue. Le daba alegría, se sentía sexualmente satisfecha y joven. Incluso cambió su forma de vestir y rejuveneció. Después de tantos años con la misma pareja, con la que mantenía

sexo más por obligación que por devoción, de repente encontró alguien fresco, desinhibido, que le hacía cosas nuevas y que tenía entusiasmo por ella. Se sentía feliz y plena. No se había dado cuenta de lo importante y necesario que podía ser una relación sexual hasta conocer a esta pareja. Descubrir que existe otro tipo de sexualidad, divertida, en la que cabía todo, fue un descubrimiento que la mantuvo con una sonrisa perenne.

— Más vida social. No solo en el trabajo empezó a salir con los compañeros, sino que participó en diferentes actividades. Se abrió a la gente y estaba dispuesta a quedar y a conocer gente nueva. A veces se decepcionaba y otras se sentía satisfecha con los encuentros. Decidió viajar más. No lo había hecho durante sus años de matrimonio porque su marido siempre estaba ocupado y no solía llevarla a los congresos y viajes que él tenía.

JUSTO Y ERNESTO

Justo tiene cincuenta y dos años y llevaba conviviendo veinte con Ernesto. Han sido una pareja ejemplar, cariñosa, comprensiva, empática, con valores comunes. Los dos se han querido mucho y han velado el uno por el otro, pero los últimos cinco años la relación empezó a desenamorarse.

No saben en qué momento se inició el declive, ni el motivo por el que comenzó. Lo cierto es que en los últimos años habían perdido el interés el uno por el otro. En el trabajo empezaron a fijarse en otros hombres, y a sentirse atraídos por terceras personas.

Tenían tanta confianza, que este tema fue motivo de conversación en muchas cenas. La apetencia sexual también empezó a bajar, se mantenía de forma ocasional, y la pasión de los primeros quince años —que no es poco—, también había desaparecido. Durante tres años estuvieron buscando el porqué; hablaban con tranquilidad sobre ello, preguntándose si se habrían desenamorado y quisieron darse tiempo a ver qué pasaba. Porque quererse, se querían mucho, pero no estaban enamorados. Durante esos años en los que estuvieron intentando enamorarse otra vez acudieron a terapia, pero era una pareja ejemplar. Había poco que trabajar sobre la relación. Todo estaba bien, salvo que habían perdido la chispa. Se desconoce dónde se perdió ni en qué momento se empezó a contemplar al otro solo como a un amigo.

En una de sus últimas conversaciones durante la convivencia se preguntaron si seguir viviendo como amigos —con la confianza y el cariño inmenso de tantos años— o si querían darse la oportunidad de experimentar de nuevo el amor o incluso la sensación de volver a estar solos. Y los dos, Justo menos que Ernesto, decidieron probar a separarse.

Vendieron el piso que tenían en común, y cada uno se compró uno por separado. Justo se quiso ir a un pueblo. Es veterinario y tiene la clínica allí. Compró una casa con parcela. Y Ernesto, profesor de Filosofía, se quedó en el centro de la ciudad.

La separación fue dura, más por la costumbre que por el desamor, que no había. Se llamaban con frecuencia, se veían alguna vez en semana para comer, pero nunca volvieron a estar juntos. Llevan separados seis años y son buenos amigos, pero no pareja.

Justo rehízo su vida con un hombre un poco más joven que él que se dedica al sector inmobiliario. Es una persona jovial, divertida, muy deportista y llena de vida. Siempre está planeando cosas y le hace sentir pletórico. Ernesto le conoce y le cae bien.

Ernesto también encontró pareja, más tarde que Justo, con otro profesor de universidad, pero de otra ciudad. Se ven cada fin de semana, y también es feliz con él. Tienen muchos intereses en común, a los dos les gusta viajar, les encanta la historia y escribir.

Claves para lograrlo

La ruptura de Justo y Ernesto es infrecuente. Sincera, cordial y cívica, pero no habitual. Supone saber decir adiós cuando no existen problemas aparentes, salvo el desamor. Tomar esta

decisión es mucho más difícil que hacerlo por un motivo concreto. Supone aventurarse por un tipo de felicidad que desconoces si llegará en lugar de apostar por la seguridad y el cariño que tenía la pareja. Es cuestión de escala de valores. Lo que es importante en una pareja, en otra quizá no lo es.

En este caso tomaron esta decisión, seguramente criticada por muchos, pero la que ellos entendieron como más justa para volver a ser plenamente felices. Lo consiguieron de una forma relajada sin perder la amistad.

— Se respetaron. Uno de los valores de la pareja durante tantos años de relación fue el respeto. No había imposiciones, sino propuestas que se consensuaban. Se habían acostumbrado a tener en cuenta la opinión del otro, a tomar decisiones en común, y cualquier duda o emoción se hacía valorando la aportación y el punto de vista del otro. El respeto también se mantuvo después de la ruptura, cuando empezaron a realizar vidas por separado, con grupos de amigos diferentes, nuevas parejas, y nuevas aficiones. Encajar esta situación después de tantos años juntos no es fácil, pero con la sinceridad por delante y siendo coherentes con la decisión que habían tomado, lo consiguieron.

— Mantuvieron una comunicación franca y sincera. Ninguno tuvo miedo de hablar sobre lo que sentía, o mejor dicho, sobre lo que habían dejado de sentir. La franqueza con la que siempre se había dirigido la pareja y el clima de cariño permitía confianza y tranquilidad para hablar sin miedo.

— No hubo celos ni reproches. Los dos sentían emociones similares y se pudieron comprender. Ninguno echó al otro en cara el tiempo invertido en la pareja ni lo que cada uno había hecho por el otro durante todos estos años. Hubo momentos duros en los que se lloró, se volvió a valorar la ruptura, momentos de soledad, pero siempre bajo la comprensión y la empatía.

— Hubo amor puro y verdadero. Antes de dañar al otro o hacerle sentir mal, se mordían la lengua. Solo las personas que se quieren de verdad prefieren el bienestar del otro a sus reacciones impulsivas de soledad y bajo estado de ánimo. Durante los años que estuvieron juntos priorizaron el bien común de la pareja, y ahora ya separados antepusieron el que el otro fuera feliz antes de dejarse llevar por arranques emocionales que les sobrevenían de vez en cuando. La soledad y la necesidad del otro que de vez en cuando sentían se expresaba de tal forma que el otro no se sintiera culpable. Eran conversaciones racionales, tristes y amargas en muchos momentos, pero comprendidas y empáticas. Ninguno intentó limitar al otro ni hacerle sentir culpable del mal momento por el que atravesaba.

— Valoraron el bienestar del otro. Una vez que iniciaron nuevas relaciones, se concienciaron plenamente de que su relación había finalizado. Sufrieron de celos razonables, pero por encima de todo estaba la felicidad del otro. Ambos participaron en sus nuevas vidas y fueron aceptados por sus respectivas parejas. Todo se vivió con naturalidad y con sosiego.

Conclusión

Reinventarse después de una ruptura no siempre es fácil. Con la separación no solo rompes con la pareja, sino que arrastras al grupo de amigos y al resto de la familia. Debes asimilar tu nuevo estado y aprender a vivir de otra forma. Aplicando el sentido común, la tranquilidad y reinterpretando la situación como una fase más de la vida de la que aprender, puedes llevar a cabo el cambio con optimismo y sin dramatismo.

Este es el resumen de las claves que ayudaron a nuestros protagonistas:

— Aceptar la ruptura. Si la otra persona no desea estar contigo, acéptalo. No hay nada más humillante que suplicar el amor del que no quiere dártelo.

— Interpretar de forma racional la pérdida. Tú no eres una mala pareja, ni has hecho nada mal, sencillamente, no quiere estar contigo o no lo deseáis ninguno de los dos.

— Mantener una relación de exparejas basada en el respeto. No olvidar el amor que hubo, por ti mismo y por los hijos, en el caso de que los haya.

— Priorizar el bienestar de los hijos. Tienes derecho a separarte y tener una oportunidad nueva para ser feliz, pero también tienes la obligación de facilitar el tránsito a tus hijos, evitando discusiones, la falta de respeto y los chantajes mutuos que pueden hacerles sufrir.

— Paciencia y reflexión. Todas las rupturas necesitan un tiempo para encajarse, comprenderse y volver a reinventarse. No quieras forzar tus emociones. Tienes que atravesar por el período de duelo.

— Tiempo para uno mismo. Busca diferentes aficiones, otras actividades y conoce a gente nueva. Dedícate tiempo, porque tú eres importante. Deprimirte en casa y llorar a la persona perdida es una conducta absurda.

— Interpretación de los motivos de la ruptura. Busca una reflexión, una interpretación que, basada en lo cierto, te proporcione tranquilidad. Martillearte de por qué se fue solo provoca que sigas pensando en algo que ya no tiene remedio.

— Trabajar la autoestima y la seguridad. No eres la persona ideal para esta pareja, pero lo serás para otra. No te machaques con que nadie te va a querer y con que te vas a quedar solo, porque a la vuelta de la esquina puede haber alguien que valorará lo que tú ofreces.

— Trabajar. Mantenerte ocupado con tu profesión impide que pienses constantemente en la ruptura. No abandones un pilar tan importante, porque solo aumentará tu malestar, y además te permitirá tener una economía saneada.

— Estar abierto a nuevas parejas. No todo el mundo se va a comportar contigo como lo ha hecho tu ex, no midas con el mismo rasero ni elabores juicios de valor. Tampoco te gustaría que lo hicieran contigo. Da una oportunidad a otras personas si estás interesado en ellas.

— Comunicación franca y sincera. Si el tipo de relación que has mantenido con tu ex está basada en la buena comunicación, trata de que siga siendo así, sobre todo si tenéis hijos en común. Os facilitará el trato, las decisiones que toméis y los niños vivirán la ruptura y la separación de una forma civilizada.

— Piensa en el bienestar del otro. La persona de la que te estás separando o de la «que te han separado» es alguien a la que has querido, respetado y de la que te enamoraste una vez. No hay razón para desearle el mal ni para querer que sufra. Olvídate y cierra esta carpeta. Tener buenas sentimientos y practicar la benevolencia te ayudará a olvidar y a sentirte bien contigo mismo.

FICHA DE TRABAJO

Piensa qué puedes aprender de estas historias. Anota los puntos descritos en la conclusión final del capítulo que sean interesantes para ti, y reflexiona en qué medida son aplicables a tu vida. Mira el ejemplo:

ESTA HISTORIA ME ENSEÑA QUE...	CÓMO PUEDO APLICARLO	QUÉ PUEDO CONSEGUIR
Tengo que dejar de desearle que le vaya mal con su nueva novia, la verdad es que me enfermo cada vez que los veo juntos.	Cuando piense que mi ex y su nueva pareja son unos cerdos y unos canallas —que, por cierto, es muy a menudo—, me diré a mí mismo que esto es así, que les vaya bien y que hay alguien que me espera a mí.	Seguro que poco a poco dejaré de sentir la rabia que me carcome.

Esta historia me enseña que…	Cómo puedo aplicarlo	Qué puedo conseguir

8

NATURALIDAD Y ACEPTACIÓN DE LA HOMOSEXUALIDAD

Diversos estudios concluyen que el porcentaje de población homosexual ronda entre el 3 y 10 por 100 o, dicho de otra manera, que el porcentaje de población heterosexual oscila entre un 97 y 90 por 100.

Ser homosexual hoy en día es algo que está casi de moda, y las agencias de viajes y los negocios se frotan las manos con este colectivo. Ser lesbiana o gay es ser moderno, bohemio, artista, culto, guapo, esbelto y un sinfín de otros adjetivos positivos. Pero durante muchos años, y todavía en algunas culturas y sectores de la población, puede generar controversia y conflicto a quien se identifica con esta orientación sexual.

Poder ser tú mismo da mucha tranquilidad. La ansiedad es la respuesta que desencadena el organismo ante una amenaza. No ser aceptado por el grupo, por la familia, y ser motivo de comentarios en el colegio y entre la gente impide que en lugar de estar disfrutando de la vida como un heterosexual más, pierdas energía en cómo resolver tu situación personal y la de cómo no ser descubierto.

No reconocer públicamente que te atraen las personas de tu mismo sexo significa vivir en la sombra y esto genera mucha ansiedad. Mientras todos hablan de sus relaciones de pareja, los homosexuales que no manifiestan serlo, se ven obligados a ocultar parte de su vida personal. No pueden integrarse del todo ni hablar de cuestiones muy comunes entre la gente joven, como son los problemas de pareja, el ser o no padres o incluso cosas cotidianas cómo qué charlar sobre tu día de descanso.

Una vez que la persona manifiesta ante los suyos que es gay o lesbiana, se libera en gran medida porque transmite seguridad y deja claro que eso es lo que es y desea que se la respete y que se la acepte independientemente de su condición sexual.

La mayoría de las veces la aprobación es inmediata, porque ya no existe tanto «troglodita» con ideas absurdas como que la homosexual sea causa de conflicto. Pero muchos hombres tienen tal grado de soberbia y egocentrismo que piensan que son irresistibles para todos los homosexuales, como si estos no tuvieran gustos diferentes sobre qué hombres son atractivos y quiénes no lo son.

Erradicar este tipo de ideas, a pesar de que seguimos avanzando, todavía cuesta. La mayoría oculta la información, no porque tenga un conflicto interior o porque rechace su homosexualidad, sino por miedo a no ser aceptado en el grupo, en el que además se suelen hacer burlas, por todos aceptadas, en las que se relacionan palabras como «mariconada» con debilidad y falta de hombría.

AUGUSTO

Augusto llegó a mi consulta hace catorce años de muy mal humor, y me dijo: «Desde niño sé que soy homosexual; bueno, homosexual no, un puto maricón de mierda. Eso es lo que soy. Quiero dejar de serlo. ¿Me puede ayudar?». Le pedí que en mi consulta —que era mi territorio— no se tratara a los homosexuales en esos términos, ya que estaba faltando a ese sector de la población y que me hacía sentir incómoda.

A los once años se dio cuenta de que no le gustaban las chicas como al resto de sus compañeros y pronto supo que era «marica», porque le atraían los chicos. Los veía atractivos, guapos y cuando se acercaba a ellos el corazón le latía más deprisa. Le daba tanto asco sentir eso, que todavía se aceleraba más; más por la ansiedad y el rechazo que por la propia atracción que le generaban los hombres.

Veía a las mujeres guapas, elegantes. Se había criado en una familia tradicional, con una

madre maravillosa y entregada y un padre ejemplar. Se llevaba genial con su hermana, y él se consideraba un «mierda, la oveja descarriada». Pensaba que era el que ocasionaba todos los problemas. Deseaba tener una vida ejemplar, ser el cabeza de familia, poder amar a una mujer como Dios manda, tener hijos, educarles y envejecer con su familia.

Me pidió que aplicase alguna técnica para provocar fobias. Había leído sobre ello, y sabía que las fobias se pueden condicionar. Quería, me dijo, tener fobia a la homosexualidad y que dejaran de gustarle los hombres.

«Pues entonces tendrás un gran problema, ni te gustarán los hombres, porque les habrás cogido fobia, ni las mujeres, porque no es tu genética. ¿No te has planteado que el día que dejes de nadar contracorriente igual descansas, eres tú mismo y consigues ser feliz?», le contesté.

Durante dos horas estuvimos hablando de los diferentes tipos de familias —mujeres separadas felices; viudos con hijos que rehacen sus vidas y también felices; parejas homosexuales felices, etc.—, de valores como la felicidad y de que esta no está asociada solamente a la familia tradicional. La felicidad no es un estado emocional sujeto a un estado civil, sino que depende de cómo se encare la vida y la interpretación que se dé a lo que nos rodea.

Cuando acabamos la conversación su humor había cambiado por completo. Llegó incluso a darme la razón porque se veía como un personaje atrapado, la caricatura cruel de alguien que no quería ser. Le expliqué que mi escala de valores y mi ética profesional me impedían trabajar en lo que él me pedía. No sería yo la que le indujera asco a los hombres.

Me despedí de él garantizándole que, si continuaba con esa negación, tenía grandes probabilidades de llevar una vida de desdicha e infelicidad. Todo esto ocurrió en 1998.

Una semana después de que se firmara la ley de matrimonio homosexual de 2005 me llamó. Apareció otra vez por la consulta porque estaba cansado de nadar contracorriente. Llevaba veinte años haciéndolo y no podía más.

Durante todo ese tiempo intentó salir con mujeres, mantener relaciones sexuales con ellas, pero se sentía muerto por dentro y por fuera. Sabía que estaba engañando a todo el mundo, a ellas, a él mismo y a su familia. Seguía viendo a los hombres y deseaba ser feliz.

Había uno en concreto, un médico, con el que se vio a escondidas en varias ocasiones. El tiempo que pasaba con él era como estar en el paraíso —«cuando me toca me muero de pasión, se me eriza la piel, su presencia me relaja, tiene una conversación increíble, es un hombre inteligente, ama su trabajo, es tranquilo, y tenemos muchos gustos en común»—. Pero después de mantener relaciones sexuales con él, siempre se sentía indigno de su familia y se juzgaba un depravado.

Al aprobarse la ley del matrimonio homosexual —utilizó esta palabra y no la de «maricón de mierda»— creyó que quizá su condición sexual no fuera tan mala como él lo había imaginado.

Había vuelto a la consulta porque deseaba empezar a trabajar sobre ello. No sabía si podría superar sus angustias, pero estaba seguro de que al menos lo iba a intentar. Su amigo —el médico— deseaba llevar una vida de pareja junto a él y esto es lo que le trajo a mí una vez más. «Quiero dejar de ser un mierda cobarde, que ya tengo cuarenta y cuatro años, joder», terminó diciendo.

Claves para lograrlo

El caso de Augusto fue difícil. Estuvimos viéndonos tres años y aún hoy tenemos alguna sesión de vez en cuando. Tenía una escala de valores tan arraigada y consolidada que no ha sido nada fácil atravesar.

Si te estás preguntando qué pasó al final, te diré que en 2012 todavía sigue con Ernesto, el médico, se han casado y van a adoptar dos niños rusos. No siempre es feliz y le da miedo

condicionar la educación de sus hijos basada en una pareja de gays, pero seguimos avanzando. Su marido y también su familia política han sido piezas fundamentales en el avance de Augusto.

Fíjate en las claves que utilizó Augusto para dejar de sufrir.

— Se aceptó. En el momento en el que Augusto aceptó su homosexualidad, habló en términos de tolerancia y dejó de querer ser lo que no era, el nivel de ansiedad disminuyó mucho. Empezó su carrera de la vida, pero hacia delante, en lugar de hacia atrás. Hasta ahora había vivido de espaldas, negando, queriendo fingir y sublevándose a su realidad. La experiencia de tener relaciones tanto emocionales como físicas con otro hombre, y el placer de disfrutar momentos de intimidad con él le mostraron que así podía ser feliz. Por fin se planteó una alternativa de vida que hasta ese momento era tabú y rechazada. Ahora aceptaba su homosexualidad, y quería dejar de tener pena, tristeza, frustración y miedo. Muchos de mis lectores que me siguen en otros medios, leyeron un artículo que tuvo mucho éxito que se llamaba «Si está para ti, está aunque te quites, y si no está para ti, no lo estará aunque te pongas». En ese artículo hablaba de la importancia de no forzar y meter con calzador según qué situaciones. La vida debe ser un lugar en el que puedas expresarte como eres, siempre y cuando tu forma de ser no haga daño a terceras personas. Eres libre, libre para todo, incluso para tener una orientación sexual minoritaria, que no significa que esté equivocada.

— Cambió su escala de valores respecto a la homosexualidad y al concepto de familia. Augusto tenía asociado a la homosexualidad ideas como vicio, noche, desfase, pluma, mariconadas… Es cierto que muchas veces la imagen que trasciende del homosexual es esa, pero es la misma que puede trascender del heterosexual. Los pubs y las discotecas están llenos de heterosexuales que beben, fuman, ligan, ponen los cuernos a sus parejas, se acuestan tarde y se meten de todo. Conocer al médico y el estilo de vida que le gustaba llevar le permitió tener una visión muy diferente de la homosexualidad. Tenía una pareja culta, tranquila, que le gustaba practicar deporte y salir de escapada los fines de semana a hoteles rurales. Mantenía con él conversaciones enriquecedoras, a ambos les gustaba leer y el cine y tenían muchas aficiones en común. Para él, esta visión sobre la homosexualidad era completamente desconocida; de repente se vio disfrutando de algo que ni siquiera se había planteado que existiera. La experiencia, ser aceptado por parte de la familia de Ernesto y la naturalidad con la que ellos vivían la homosexualidad, generó un cambio en él. También supuso un paso importante tener el derecho legal de poder formalizar su relación y poder adoptar hijos. Esta idea le colmó de felicidad, también de confusión, pero le hizo sentirse bien.

— Su pareja tuvo paciencia. A Ernesto le costaba mucho entenderle. Estuvo todo el tiempo junto a él para apoyarle. Durante mucho tiempo tuvo que vivir una vida a escondidas, porque Augusto no se atrevía a mostrarse en público. Lo acompañó a la consulta, nos ayudó a trabajar su escala de valores aportando una visión fácil y natural de la homosexualidad, y ha sido el pilar de Augusto.

— Habló con sus amigos y su familia. El día que dio este paso, se quitó de encima la mitad de «las piedras de la mochila». Le tenía terror a la reacción de sus padres. Yo le dije que era libre de decirlo en casa o no, que tenía derecho a reservar parte de información, pero que si quería tener una vida en la que su pareja estuviera integrada en su familia, como él lo estaba en la de Ernesto, tenía que hablar con ellos. Y así lo hizo. Le costó, pero lo hizo. Una noche de un viernes quedó a cenar con ellos y pidió a la hermana que también estuviera. Esta, cinco años menor que él, antes de sentarse a cenar, le dijo: «Lo que nos vas a contar, yo lo sé ya y tienes todo mi apoyo. Tonto eres de haber esperado tanto». La hermana se había enterado, casualidades de la vida, por parte de una amiga de Ernesto. El comentario de su hermana le llenó de valor, se sintió protegido y le

dijo a sus padres, ya mayores, que era homosexual. Pidió perdón muchas veces y su madre rompió a llorar, le dijo que ella se lo había imaginado alguna vez, que lo había hablado con su padre, y que tenían esa duda. Les contó toda la historia. Llevaba muchos años luchando contra él mismo, siendo un desgraciado. Incluso había pensado en suicidarse y ya no podía más. También les contó su relación con Ernesto. Su padre no pudo dar muchas palabras de apoyo, pero la madre lo abrazó y lo besó. Quería que fuera feliz, a su edad no lo entendía, pero veía a muchos en la tele. Después de varios meses conocieron a Ernesto. Esta charla con sus padres fue uno de los pasos más terapéuticos. Hablar con los amigos fue mucho más sencillo; de hecho, dos de ellos se lo imaginaban y estaban deseando que llegara este día. La respuesta positiva de los que le querían le hizo sentir un «gilipollas» —así me lo dijo—, porque tomó conciencia del tiempo absurdo que llevaba sufriendo por ser alguien que aceptaran los demás, y terminó siendo aceptado tal y como era.

VANESA

Con catorce años se dio cuenta de que era lesbiana. Le gustaba vestir como a los chicos, y todas las cosas de niñas —faldas, uñas pintadas y los típicos temas de conversación de las compañeras de clase— le parecían una cursilería. No era nada presumida para vestir ni para arreglarse. Se sentía incómoda en cualquier ambiente: ni con las chicas estaba a gusto, ni con los chicos de su clase jugando al fútbol. Así que terminó por aislarse. Todos pensaban que era rara y un poco chicarrón.

Repitió cuarto de la ESO, y en la clase del año siguiente coincidió con una chica rara como ella, Ali. Tomó confianza, hablaron y se mostraron tal cual eran. Ambas se confesaron lesbianas. No tenían un grupo de referencia en el que integrarse y se sentían solas e incomprendidas.

En primero de bachiller, con dieciséis años, empezaron a salir juntas como amigas, no como pareja, iban al cine y salían de tapas. A ellas se le unieron dos compañeros más del instituto; uno se calificaba a sí mismo como «friki de la informática». También tenía problemas de relación con el resto del grupo y el otro, Javier, era muy afeminado. Tenían conversaciones muy divertidas en las que Javier les decía que por qué no se intercambiaban las hormonas y él les prestaba su «pluma» y ellas su «hombría». Terminaron haciendo un grupo sano y natural.

Un día, en la asignatura de Arte, el profesor pidió a la clase que se dividieran en grupos y escribieran una pequeña obra de teatro, que luego deberían interpretar, y se les ocurrió escribir la obra real de sus vidas en ese momento.

Con una cafetería como escenario, crearon un diálogo en el que conversaban sobre cómo se sentían cada uno dentro de esos personajes, de la sensación de rechazo, de la dificultad para integrarse en el mundo de las mayorías. Querían que sus compañeros les conocieran y les aceptaran; sencillamente, se presentaron y dijeron quiénes eran.

La obra fue un éxito, tanto, que alumnos, actores y profesor terminaron llorando. Luego llegaron los abrazos de los compañeros, las enhorabuenas, las promesas y oportunidades de conocerse más. El profesor fue un conductor maravilloso de la situación y permitió que todo el mundo se relajara. Ese día trabajó valores sobre la aceptación y sobre la dignidad de la persona.

Empezaron a quedar con otros compañeros los fines de semana y Vanesa y Ali terminaron saliendo juntas durante segundo de bachiller. Prepararon juntas la selectividad y entraron en la universidad. Ali empezó a estudiar Biología y Vanesa, Historia. Durante la carrera comenzaron a distanciarse; Vanesa conoció un grupo nuevo de personas y se enamoró de otra chica, con la que luego terminaría saliendo. Siguen siendo amigas, pero no se ven con la frecuencia del instituto.

Vanesa ha comentado en casa que le gustan las mujeres y su padre no se lo cree. Él piensa que son los compañeros de carrera los culpables —«es gente rarita»—, y no acepta la

homosexualidad de su hija. Tienen continuos conflictos y Vanesa desea buscar trabajo y una nueva casa en cuanto acabe la carrera. Su madre lo acepta, aunque le hubiera gustado que fuera «normal». Vanesa no tiene hermanos.

Se siente bien con su nueva pareja, se mueve por lugares de ambiente en los que está cómoda, pero tiene un grupo de amigos variopinto. Es una chica jovial, feliz, con los conflictos típicos de los universitarios, pero con su homosexualidad muy asumida y a la que se enfrenta con naturalidad. Tiene claro que quien la quiera como es, estará en su vida, y que no perderá el tiempo con quienes la rechacen o la critiquen.

Respecto al futuro emocional y de pareja no se plantea nada. No sabe si quiere casarse ni si querrá tener hijos. Por ahora desea disfrutar del momento de su carrera, que le fascina, y de su novia, con la que se siente a gusto y feliz. Se contempla como una persona completamente normal, no tiene complejos, ni vergüenza, ni se esconde. Lleva la vida que quiere llevar, con la gente que ella ha escogido. Tampoco piensa que su homosexualidad le va a limitar en la vida ni le va a cerrar puertas. A veces se muestra tan segura que puede incluso parecer arrogante. Esto es lo único que quiere cambiar. Dice que seguramente ha desarrollado esa parte de su personalidad para protegerse, pero a veces ve que es muy cortante y no le gusta. También se pregunta por qué los gays están de moda y ellas no —«¡Han sabido hacer mucho márquetin!».

Claves para lograrlo

¿Por qué ha conseguido Vanesa ser feliz? Su vida parece tan normal como la de cualquier otra persona. Fíjate en cómo lo ha conseguido.

— Con naturalidad. Vanesa interpretó que ser lesbiana era parte de la normalidad y en ningún momento quiso vivir de forma tremenda la situación. La etiquetó como «esto es lo que hay» y vivió de forma coherente en función de su orientación sexual. Sin traumas; ni victimismo, ni reivindicaciones ni nada. Por norma general, la etapa adolescente es complicada para cualquier chaval. Para Vanesa también lo fue, pero en el momento en el que decidió hacer pública su orientación, se liberó. Los problemas lo son en la medida que les otorgas importancia. Muchas personas tienen la habilidad para convertir su vida en fácil, simplificando lo que para otros es algo tremendo y catastrófico.

— Con un grupo de amigos en el que se sintió integrada. El hecho de tener apoyo social, sentirte comprendida y aceptada, tener con quién compartir los problemas de su edad le generó un estado de emociones favorable. Uno de los mayores miedos de los adolescentes es sentirse desplazado, solo y rechazado por el grupo. Vanesa y sus amigos se encontraron, y entre los cuatro fueron capaces de forma divertida y creativa de contar a los demás quiénes eran, cómo se sentían y lo que necesitaban del gran grupo.

— Con comunicación. Uno de los factores de estrés en personas homosexuales no es el hecho de serlo, sino de vivir una doble vida en la que nadie te descubra. Se inventan vidas paralelas, ocultan información y se sienten mal consigo mismos por engañar a los que les rodean. Contar públicamente tu homosexualidad no es una obligación, como tampoco lo es para los heterosexuales hablar de ello, pero sí es cierto que te permite situarte, saber cuál es tu lugar, dónde está tu sitio y conocer con quién cuentas de verdad y con quién no. Es una criba. A partir de aquí, de la comunicación, el que se acerque a ti lo hará porque le apetece, sabiendo quién eres. Ser sincero te da tranquilidad, te hace sentir bien y te permite vivir conforme a tu escala de valores.

— Con aceptación. En ningún momento vio mal ser lesbiana, le costó integrarse, pero no rechazó serlo. Y tan bien se sentía con su sexualidad y su nuevo grupo de amigos, que transmitía seguridad a los demás. Cuando eres capaz de aceptarte, podrás caer bien o no a otros, porque no

todos compartimos los mismos gustos y valores, pero siempre parecerás una persona sensata y coherente. No hay mayor mentira que la de engañarte a ti mismo con lo que no eres. Provoca inseguridad, tristeza, ansiedad y te hace sentir un miserable.

LEO

Leo tiene dos hermanas gemelas dos años menor que él. Es un hombre simpático, amable, cariñoso, trabajador, guapo, deportista, cercano, buen hijo, buen amigo y buen hermano. Es el hombre que toda suegra desea tener, y tiene treinta y dos años. Dirige un área de márquetin de una mediana empresa. Es un líder preocupado por sus trabajadores, le gusta generar un clima de confianza, motivar, y cuando se le oye hablar inspira confianza y mucha energía. Es optimista y alegre, siempre con ganas de embarcarse en nuevos proyectos, con ideas, y muy motivador. Vamos, lo tiene todo. También es homosexual.

La opinión sobre la persona de Leo es más que positiva, le adora todo el mundo. Tiene un carisma con el que ha nacido, bendecido por el buen humor y por su personalidad agradable. Le quieren sus amigos, los trabajadores que dependen de él, sus compañeros de remo, su familia y su psicóloga. No es que le quieran, es que se hace querer, es imposible no admirar a Leo.

En la adolescencia se dio cuenta de que era homosexual. Se sentía atraído por los chicos, pero no tuvo claro querer serlo hasta que se dio cuenta de que era imposible que se sintiera feliz con una mujer. Mantiene una relación adorable con las mujeres y todas desearían tenerle de pareja, pero a él le atraen los chicos. Durante más de diez años ha estado dudando si renunciar a la pasión sexual e intentar tener una relación estable con una mujer. Hubiera deseado por todos los medios que le gustaran las mujeres, pero ni para atrás. Así que con veinticuatro años desistió y se aceptó.

Cuando tuvo claro el camino elegido, no antes sin probar a ver qué sentía manteniendo relaciones sexuales y saliendo con chicas, decidió hablar con sus padres y con sus hermanas. Lo expresó con su naturalidad, con buen humor y les contó cómo había sido su «conflicto» durante todos estos años y la decisión que había tomado. En ningún momento parecía afligido ni preocupado. Ni su familia tampoco. Según recuerda Leo, fue una velada entrañable, de confidencias y de complicidad. Se sintió muy apoyado por todos.

Con sus amigos más íntimos ya había tenido alguna conversación sobre este tema, en la que había expresado sus dudas, sus miedos, lo que le hubiera gustado poder elegir y no pudo. Poco a poco, y con otra dosis de naturalidad de la que era embajador, lo fue comentando a su entorno más cercano. Y a medida que ha ido conociendo a nuevas personas o se ha introducido en otros grupos, siempre ha sido sincero con su sexualidad.

Nunca se ha sentido rechazado ni menospreciado. Ha sido uno más. Y sabe que es una persona querida y admirada, pero no porque sea homosexual, sino porque es un encanto.

Su condición sexual jamás le ha supuesto un problema con relación al trabajo, en las relaciones personales o para sentirse incluido en cualquier tipo de grupo. El único hándicap ha sido el tiempo de reflexión en el que decidía qué camino elegir: optar por la pareja tradicional y un matrimonio como el de sus padres, o dejarse llevar por la verdadera atracción y disfrutar de forma plena de una pareja. Le pareció más sincera, honrada, coherente y viva la segunda opción. Una vez tomada la decisión, tiró hacia delante y vivió conforme a lo que había escogido.

Claves para lograrlo

Leo ha sido feliz y lo será fundamentalmente por cinco motivos:

— Tomó sus decisiones. Leo no quiso dejarse llevar por el impulso y prefirió poner en la balanza sus necesidades emocionales, primarias, sexuales y de atracción en frente de lo racional y lo que él entendía por familia clásica, como la de sus padres. El proceso de toma de decisiones

no fue traumático ni estresante, pero quería tener claro por qué elegía ese camino y en qué dirección iba a disfrutar y ser más feliz. Tomar decisiones no siempre es sencillo, pero una vez adoptadas te va a permitir saber cuál es tu destino, de dónde partes y hacia dónde vas. Muchas decisiones necesitan periodos largos de reflexión porque van a condicionar el resto de tu vida.

— Fue coherente con su elección. Una vez tomó la decisión, solo tuvo que actuar. Decantarse le permitió tener más tranquilidad y menor confusión.

— Interpretó la situación. Para Leo, la posibilidad de tener una vida como homosexual no le suponía un problema. Había sido educado con libertad, con unos padres comprensivos que jamás habían hecho juicios de valor sobre la orientación sexual. Tenía amigos homosexuales. El dilema radicaba en el tipo de vida que quería llevar. Contemplaba más dificultades si optaba por sacrificar su orientación sexual y casarse con una chica. No se sintió nunca angustiado por su homosexualidad, sino por la decisión. Ser homosexual no era un problema, era para él una alternativa.

— La educación recibida le hizo más libre. El tipo de ambiente en el que se educó Leo y la escala de valores que le transmitieron sus padres permitió que se sintiera con la libertad de decir en casa que era homosexual sin miedo a ser rechazado o juzgado.

— Tuvo apoyo familiar y de los amigos. Saber que su familia, con la que Leo guarda una relación muy estrecha, y su grupo de amigos estaba con él le dio tranquilidad y sosiego. Muchos homosexuales atraviesan periodos de angustia en los que se debaten entre comentar en casa y entre sus amigos su homosexualidad o no hacerlo. Tienen miedo a sentirse rechazados por ambos grupos, lo que les llevaría a la soledad, la falta de comprensión, la poca sensibilidad de los otros y a perder lo que siempre han sido sus pilares. Es muy triste sentirte juzgado, incluso a veces humillado, por personas significativas en tu vida, a las que has estado escondiendo tu homosexualidad por miedo a fallarles y que te dejen de lado. El simple hecho de que alguien tenga que justificarse y dar explicaciones sobre su sexualidad ya es de por sí muy incómodo, mucho más si sabes que puede tener consecuencias desastrosos en la relación. Muchos homosexuales dicen que si hubieran podido elegir su determinación genética, hubieran elegido ser heterosexuales, pero tan solo por tener una vida más fácil, una vida en la que no hubieran tenido que justificarse, ni dar explicaciones, ni escuchar comentarios desagradables de quienes ni tienen empatía, ni respeto ni vergüenza. Las personas son tremendamente injustas con cualquier sector minoritario de la sociedad. Pero no olvides que la vida tiene un efecto bumerán, y cuando menos te lo esperas, tus desagravios te vienen de vuelta.

Conclusión

Valga este capítulo no solo para conocer por qué estas tres personas consiguieron ser felices y normalizar sus vidas, sino también para concienciarnos de que somos libres de elegir cómo queremos vivir nuestra vida. Las personas no son mejores ni peores por su orientación sexual. Esta solo nos divide entre heterosexuales y homosexuales. Cualquier otra diferencia, además de absurda, es injusta, malévola.

Hagamos un breve resumen de los motivos por los que Augusto, Vanesa y Leo consiguieron normalizar y ser felices en sus vidas.

— Aceptación. Cuando algo determina tu vida y no puedes hacer nada por intervenir en ello, acéptalo. No hay otra solución. Bueno sí la hay… Vivir eternamente amargado por querer ser de una manera que no puedes cambiar.

— Escala de valores respecto a la homosexualidad y al concepto de familia. Ser homosexual solo te define el tipo de personas por las que te sientes atraído, en ningún caso determina factores de tu personalidad, igual que el color de los ojos tampoco decide si eres inteligente, buena

persona o perseverante, tan solo el color de los ojos, nada más. Tu personalidad sí depende de la interpretación que hagas de la homosexualidad, pero NO la propia determinación sexual.

— La paciencia y colaboración de la pareja y el amor profundo y sincero por ella. Contar con el apoyo de quien ha sobrellevado la situación con naturalidad permite tener otro punto de vista y aprender de él.

— Hablar con amigos y familia. Cuando manifiestas a tu grupo tu orientación sexual, te quitas el peso de tener que seguir fingiendo y aparentando lo que no eres. A partir de aquí también sabes con quién cuentas de verdad y con quién no.

— Naturalidad. Los problemas son problemas en la medida que les otorgas importancia. Ser homosexual es un problema solo si tú decides que lo sea.

— Toma de decisiones. Cuando tomas una decisión siempre te va a aportar tranquilidad, independientemente de que esta tenga consecuencias negativas. Todas las decisiones tienen su riesgo y hay que aprender a convivir con él. Pero mucho más estresante es estar en medio de dos alternativas y no optar por ninguna.

— Coherencia. Vivir conforme a tus decisiones y a tu escala de valores te da paz interior y equilibrio, que son dos pilares básicos para ser feliz.

— Interpretación de la situación. Donde no haya un problema, no lo crees tú. Interpreta la homosexualidad de forma racional y céntrate en aceptar y ser feliz en lugar de amargarte la vida pensando en lo que podría ser si hubieras nacido heterosexual.

— Educación. Educa a tus hijos de forma que sean libres, que puedan elegir y que no se tengan que angustiar en situaciones de este tipo.

— Apoyo familiar y de los amigos. Contar con el apoyo familiar y de amigos es una de las mejores maneras de empezar a afrontar la situación. Lejos de estar solo, tienes a tu gente querida para apoyarte, respaldarte y hacer que te sientas bien. No es lo mismo caminar solo, que hacerlo de la mano.

FICHA DE TRABAJO

Piensa qué puedes aprender de estas historias. Anota los puntos descritos en la conclusión final del capítulo que sean interesantes para ti y reflexiona en qué medida son aplicables a tu vida.

ESTA HISTORIA ME ENSEÑA QUE...	CÓMO PUEDO APLICARLO	QUÉ PUEDO CONSEGUIR
Tengo derecho a elegir, a ser feliz, a que me respeten y a sentirme digno.	Voy a empezar a trabajar conmigo mismo, a asumir que merezco ser feliz, que no por ser homosexual tengo que decepcionar a nadie. Lo único que importa es que no me decepcione a mí mismo.	Con el tiempo me sentiré seguro y respetado, porque ahora no me respeto.

Esta historia me enseña que…	Cómo puedo aplicarlo	Qué puedo conseguir

9

PROBLEMAS EN EL TRABAJO

El lugar de trabajo debería ser un espacio en el que además de trabajar se pudiera disfrutar. Pasamos en él la mayor parte del día, y además está demostrado que los ambientes de trabajo en los que los empleados se sienten a gusto, fomentan la creatividad, la autonomía, el «buen rollo» y, por supuesto, la eficacia y la productividad. Este razonamiento, que lo entendería un niño de seis años, parece ser incomprensible para muchos empresarios, directores y jefes.

Parten de la antiquísima teoría X que justifica que las personas solo trabajan por dinero, que su trabajo no les importa lo más mínimo y que no harían nada si no tuvieran un jefe encima controlando lo que hacen.

Pero nada más lejos de la realidad. Las personas a las que se les permite disfrutar con su trabajo, tener responsabilidades y autonomía, ser creativos, pensar, formar parte de un equipo con el que se sienten cohesionados e integrados son más eficaces e invierten mucho más tiempo y dedicación en la empresa. Dentro de las organizaciones también surgen amigos y parejas. Es un lugar de convivencia. Sería genial que en lugar de estar mirando el reloj esperando la finalización de la jornada, llegara el lunes y estuvieran deseando reencontrarse con sus compañeros, con la motivación del propio trabajo y con un jefe al que admiran.

Cuando una empresa genera un ambiente laboral en el que sus trabajadores disfrutan de y con su trabajo consigue retener el talento y fomentar la creatividad y la motivación. Se mantiene una comunicación más sana, positiva y sincera con los compañeros y jefes, se favorece el aprendizaje y existe más cohesión y mejores relaciones personales.

Si los jefes modificaran las expectativas sobre la responsabilidad de los trabajadores, la historia cambiaría. ¿O es que son los jefes los únicos responsables y comprometidos? Desde luego que no; entonces, ¿por qué no se otorga a los subordinados la misma credibilidad que se dan ellos a sí mismos?

Cuando se parte de la idea de que los trabajadores son personas a las que les gusta asumir responsabilidades, disfrutan con lo que hacen, tienen compromiso y han elegido la profesión que desempeñan porque les gusta, seguro que se espera cosas buenas de ellos. Las expectativas, positivas o negativas, que se hace sobre los demás, influyen condicionando el trato que tenemos con ellos. Si el jefe anticipa que tiene una «panda», seguro que los tratará como tal, los empezará a controlar, a machacar, no reconocerá lo que hacen bien, se colgará las medallas y tendrá un grupo de trabajo que le devolverá el mismo trato.

Pero si confía en su equipo, si le deja participar, crear, tener autonomía, organizarse, tendrá un grupo comprometido, agradecido y que le valorará como jefe. El mejor indicativo para que compruebes si eres un buen jefe es que el personal que depende de ti hable bien sobre ti cuando no estás presente.

Muchas veces el mal ambiente no es creado por «los de arriba», sino por el *garbanzo negro,* ese compañero que con su comportamiento es capaz de generar un concepto negativo sobre los empleados y que condiciona muchas veces el trato del jefe con todos los demás. A este, cuanto más lejos lo tengas, mejor. La vida en la empresa es tan competitiva que muchas personas se saltan la escala de valores y el compañerismo con tal de agarrarse a su silla y no perder el puesto. No tienen remordimiento por su actuación con los compañeros, porque por encima de todo están ellos.

Los *garbanzos negros* son «trabajadores tóxicos». No solo contaminan el trato que se tiene con ellos, sino que generan prejuicios que justifican la idea negativa que sobre los trabajadores

tienen los dirigentes de las empresas. También son capaces, con su comportamiento, de que tú te sientas mal y no disfrutes de tu trabajo. Existen diferentes clases de trabajadores tóxicos:

- Los vagos redomados. Les encanta trabajar en equipo por el hecho de que saben que los demás terminarán por ocuparse de sus responsabilidades. Entienden el trabajo en equipo como una estrategia para quitarse del medio. En lugar de sumar, restan.

- Los eternos malhumorados. Siempre están de malas pulgas. Apenas dan los buenos días, no sonríen y tienen malas contestaciones. No fomentan un ambiente relajado en el que uno pueda hablar sin censura. Todo lo malinterpretan, se sienten atacados con cada broma y convivir con ellos es trabajar bajo presión y estrés.

- Los envidiosos. Quieren tu puesto, quieren tu simpatía, tus responsabilidades, tu forma de relacionarte con los demás. Quieren ser como tú pero sin hacer nada de lo que tú haces para conseguirlo. Disfrutan de tus fracasos porque su forma de sentirse importantes y valiosos no se basa en los méritos propios, sino en los errores de los demás.

- Los inútiles. Existen compañeros elegidos a dedo y otros que desconocemos el motivo por el que ocupan su puesto, porque sinceramente no están preparados para ello. Lentifican el proyecto y los resultados porque no saben desarrollar su trabajo. Este tipo de personas suele poner de muy mal humor a los trabajadores competentes porque siente la injusticia de colaborar, a veces incluso reportar, a alguien que desconoce su trabajo.

- Los graciosos y maleducados. Desconocen el límite de sus bromas y de sus comentarios, muchos de ellos de mal gusto. Y además sacan conclusiones sobre tu falta de sentido del humor para justificar su mala educación.

- Los malos malísimos. En la empresa hay mucha competitividad y todo el mundo quiere superarse y ganar, pero hay trabajadores que lo quieren a toda costa, y les da igual quién se quede en el camino. Mucho ojo con esta especie; es muy dañina. Tienen una doble cara, son socialmente habilidosos y capaces de meterse «en el bolsillo» a los que toman decisiones. Si pueden copiarte la idea, lo hacen; si pueden quitarte tu puesto, te lo quitan, si pueden sobresalir a base de tus méritos, sobresalen…, y sin ningún remordimiento. Y no lo tienen porque en su escala de valores el triunfo se logra incluso machacando al compañero.

Existen muchas otras razones que pueden perjudicar la salud mental y física de los trabajadores, como son el estrés, las propias responsabilidades, el mal reparto de la carga de trabajo, la dificultad del puesto, problemas en la comunicación interna, problemas de retribución, etc.

Veamos a continuación tres ejemplos y cómo lo resolvieron los implicados.

VIRGINIA

Virginia trabaja en la recepción de un hotel de cuatro estrellas. Entró hace dos años para hacer las prácticas del máster y en la actualidad tiene un contrato indefinido. Estudió la diplomatura de Turismo y le gusta mucho su trabajo. Su madre es francesa y es bilingüe en este idioma. Su mayor deseo es llegar a ser directora de un hotel en el Caribe. Ha recibido por parte de los clientes varias cartas de gratitud que guarda en su casa, dentro de su currículo, con mucho cariño.

Virginia siempre sonríe a los clientes, es una mujer de veintiséis años muy agradable, educada, amable y atenta. No acusa el trabajo, echa horas de más, es servicial con sus compañeros y con los clientes, nunca tiene una mala palabra para nadie y el director del hotel y sus compañeros la adoran. Pero su jefe de recepción, no.

Cuando tenía quince años viajó con sus padres a Acapulco y fue allí donde decidió a qué quería dedicarse de mayor. El personal del hotel donde se alojaron fue encantador con ellos. Los recuerda siempre sonriendo, amabilísimos y la hicieron sentir como en un cuento de princesas. Parecía que todo lo hacían fácil, y les gustaba que los clientes se sintieran bien acogidos. Cariñosamente, una de las recepcionistas la llamaba «bebita» a pesar de su edad, y era tanta la dulzura que le transmitió que supo que trabajaría en lo mismo que la señorita de la recepción.

Ahora tenía la oportunidad de conseguir su sueño. Cuando la llamaron para hacer las prácticas irradiaba alegría: iba a trabajar en una recepción y se formaría para dirigir en el futuro un hotel en el Caribe o en cualquier otro lugar paradisiaco.

Sus padres reconocen que la experiencia de Acapulco marcó mucho a su hija. A partir de ese viaje y de descubrir su vocación, se aplicó más en los estudios y se apuntó a estudiar inglés por las tardes. «Fue como si mi hija viera la luz en Acapulco, llegó de las vacaciones transformada. No me hubiera imaginado nunca que el trato cortés y excesivamente amable del personal del hotel la marcara e influyera en ella de esta forma tan positiva», me dijeron una vez los padres en una de las sesiones de terapia.

Los pobres estaban tremendamente preocupados porque desde hacía un año su hija lloraba continuamente, se sentía confusa y con mucha pena encima. Había perdido cinco kilos y les daba mucha tristeza que, lo que podía ser el sueño de Virginia, se estuviera convirtiendo en un episodio odioso y amargo de su vida.

El padre hasta había pensado hablar con el director del hotel. Incluso estaba dispuesto a darle una paliza al jefe de recepción, pero claro, era consciente de que todas estas medidas eran fruto de la ira y rabia por ver sufrir a su hija.

Virginia adoraba su trabajo, pero su jefe de recepción no la adoraba a ella. Todos pensaban —sus compañeros de trabajo, sus padres, sus amigos e incluso ella misma—, que le había cogido celos. Era tan adorable, que todos los clientes querían tratar solo con ella. El jefe de recepción, Macario, llevaba trabajando en el hotel desde hacía treinta y cinco años; ya era toda una institución. Era, según ella y un compañero de trabajo que la acompañó un día a terapia, el típico «amargado», aburrido de estar tanto tiempo en el mismo sitio, que se creía insustituible, que jamás daba una palabra de aliento o un refuerzo por el trabajo bien hecho. No caía bien a nadie, pero no había manera de echarlo. Tantos años de antigüedad impedían su despido.

El propio director del hotel, una vez que la vio llorando, le dijo: «Si lloras por ser tan buena como eres, tendrás que llorar toda tu vida. No siempre la gente querrá convivir con alguien tan brillante. Hazte una coraza y sigue así, llegarás muy lejos, ya lo verás». Estas palabras fueron un gran consuelo para ella, que sin tener que mediar palabra se sintió comprendida y apoyada.

Macario, el jefe de recepción, era el ejemplo de un mal jefe, pero además se ensañaba con la más débil. Sus compañeros de recepción pasaban de él, no le daban ninguna credibilidad y todos los agravios les entraban por una oreja y les salían por la otra. Pero Virginia, con su espíritu y vocación no entendía nada, le parecía injustísima la situación, sentía que estaba siendo castigada por entregarse en su trabajo, le parecía horrible que se permitiera ejercer el poder a una persona que, en lugar de motivar a su equipo y valorar la entrega que tenían todos, les hiciera la vida imposible.

Era antipático hasta con los clientes, no se esforzaba por entenderlos en su idioma y a veces ni

les miraba a los ojos. Se notaba su aburrimiento y dejadez por hacer durante tantos años el mismo trabajo.

Muchas veces, cuando Virginia se ofrecía a los clientes para ayudarles, Macario la decía delante de estos que no era de su competencia y que el hotel no regalaba los servicios. Cristina se encendía por dentro y todos estos comentarios le afectaban muchísimo. Pensaba que si seguía allí terminaría por odiar todo aquello en lo que había puesto unas expectativas tan altas.

Llevaba años idealizando su trabajo, hasta el uniforme que se pondría. Se imaginaba atendiendo a los clientes. Tanta fantasía le había parecido, a veces, hasta una conducta infantil, pero ella disfrutaba viéndose en el futuro como directora de un gran hotel, siendo amabilísima y sonriendo a todos los clientes. No pensó nunca que se encontraría con un «caraperro», como ella llamaba a su jefe, que le amargaría la vida.

Una noche, justo antes de terminar su turno, Macario le dijo que una compañera se había puesto enferma y que tenía que cubrir su puesto. Es cierto que la compañera había llamado, pero ¡cuatro horas antes!, y se lo comunicaba cinco minutos antes de salir.

Este tipo de comportamientos, en los que su jefe no tenía en cuenta las necesidades de los trabajadores, ocurrían con frecuencia. Pero esta noche era el aniversario de sus padres. Iban a salir todos a cenar, sus padres, su novio, su hermana mayor, el marido y la sobrina. Tenía una cena sorpresa preparada con un regalo para sus padres: les habían comprado un viaje romántico a Praga y Budapest y no se quería perder esto por nada del mundo.

Trató de razonar con Macario, le explicó la importancia de la cena, le pidió que la dejara buscar a algún otro compañero para que le hiciera el turno, pero Macario no se lo permitió. Empezó a llorar y no era capaz de parar, se le hizo un nudo en la garganta que le impedía hablar hasta que al final se desmayó. La llevaron al hospital y le dijeron que había sufrido una crisis de ansiedad.

Estuvo de baja una semana y fue entonces cuando acudió a mí. Lo primero que le dije fue que esa persona no iba a poder con nosotras, porque ahora yo formaba parte de su equipo, y que íbamos a luchar para hacer prevalecer su sueño. Terminada la baja se incorporó y fue entonces cuando empezó a controlar la situación.

Claves para lograrlo

Siguió comportándose con su encanto personal, fue exquisita en el trato con los clientes y coherente con su escala de valores. Si tenía que ofrecerse lo hacía, a pesar de que Macario se lo reprochara. Cuando le escuchaba quejarse por ser solícita, cantaba por dentro la canción del «diablo» de Miguel Bosé, y se imaginaba a un diablo con la cara de Macario, entonces le daba la risa y pasaba de la afrenta. El apoyo de sus compañeros fue fundamental durante todo este tiempo. Fíjate ahora qué motivos hicieron que Virginia saliese adelante.

— Se dejó guiar y pidió ayuda. No quiso dejarse vencer. Llegó un momento en el que reventó y se vio sin recursos personales para salir de la situación. Pedir ayuda no es de débiles, sino de inteligentes. En esta vida todo no lo podemos resolver solos, y antes que venirte abajo, existen muchas otras soluciones. Las personas autosuficientes que les da vergüenza pedir ayuda o que contemplan esta opción como una debilidad, terminan por estancarse muchas veces y dejar de crecer.

— Trabajó su estado emocional. Aprendió una técnica de relajación que le permitió conciliar el sueño. Llevaba meses durmiendo mal y despertándose antes de la hora. El sueño era inquieto y nada reparador. Después de dos semanas trabajando con la relajación, consiguió dormir de un tirón unas siete horas. El descanso influyó positivamente en su estado de ánimo. Empezó a retomar actividades placenteras que había abandonado porque se encontraba «apagada y sin

ganas de nada». Había vuelto a salir por las noches con su pareja; ya no se agobiaba en los bares y restaurantes. También había vuelto a arreglarse para ir al cine o para dar un paseo, e incluso volvió a retomar la costumbre de salir de compras con su madre los sábados que ella libraba. Poco a poco comenzó a disfrutar de una cerveza con su novio, a hablar de su proyecto en común con el que tanto gozaban, a idear planes de boda, tal y como lo hacía antes de caer en esa espiral tan negativa. No puedes ser eficaz ni objetivo si te encuentras nervioso y deprimido. Estas emociones no ayudan y generan tristeza, fijándote solo en las cosas que van mal.

— Se hizo atribuciones para dejar de sufrir. Elaboró una lista de pensamientos para que llegado el agravio tirara de ellos con tono jocoso y para sí: «No me merezco esto», «Este hombre tan amargado e injusto no me va a quitar la ilusión» o «Pobre hombre, es un infeliz, con alguien la tiene que tomar, qué suerte ser la protagonista de su ira… Me ha elegido a mí». Esto y el sentido del humor le permitieron seguir, ya que no podía hacer nada para cambiar el comportamiento dañino e incontrolable de su jefe. Él no iba a cambiar, por tanto, lo mejor era tomárselo con humor.

— Hizo prevalecer su sueño por encima de todo. Virginia se vio sin recursos para salir de donde estaba, pero buscó un motivo para ser algún día la mejor directora de hoteles del Caribe y una frase que le recordara esto. La suya fue: «The best, only the best».

— Aprendió a defenderse. Se trataba por un lado de desatender las injusticias y por otro, de responder de forma que no mostrara su dolor o su ira. Al enemigo, cuanta menos información le des, mejor. Dejó de poner cara de pena, de rabia y de incomprensión. Cuando le pedía cosas injustas a las que tenía que atender, le decía simplemente que sí, sin quejarse, sin pedirle explicaciones y sin hacerle razonar.

— Volvió a redireccionar la atención a lo que le apasionaba: sus clientes y su trabajo en general. En lugar de ir al trabajo pensando con qué se encontraría, anticipaba lo que quería que ocurriera, como atender a los clientes, saludar de forma amable a todo el mundo, sentirse a gusto en su puesto, sonreír…

— Se apoyó en las personas que la valoraban y la hacían sentir segura y competente. Dio las gracias a los compañeros por haberla apoyado en estos meses y en espacial a los dos que la habían acompañado a la consulta. Invitó a todos a una cena para celebrar «su nueva era» en el hotel. Y se sintió agradecida y una privilegiada por tener amigos y compañeros de calidad.

DIONISIO

Dionisio, cincuenta y siete años, es jefe de logística de una empresa de reparto. Bonachón, sincero, honrado, pero sobre todo muy buena gente. Es querido y respetado por los conductores que tiene a su cargo, y también por los cinco administrativos de su departamento. Lleva trabajando en la misma compañía veinticinco años. Empezó como chófer, repartiendo la mercancía, cuando la empresa era pequeña. Fueron tiempos difíciles, todos hacían de todo y, a medida que fue creciendo, cada área se fue profesionalizando.

El director general, que también es el dueño, es tan buena gente como Dionisio. Siempre ha querido dirigir su empresa con «sentimientos». Las personas que trabajan en la empresa creyeron en él cuando los tiempos eran duros y estaban empezando y gracias a ellos su compañía es hoy lo que es. Se siente agradecido a todos y quiere que la generosidad, la bondad y las relaciones personales sigan siendo parte de la filosofía con la que creció y evolucionó su negocio.

Por eso siguen trabajando los que son como él. A los malos jefes les ha despedido, sobre todo a aquellos que no cuidaban a los trabajadores. Como dice, «si no cuidas a tus trabajadores es que no quieres a la empresa. La empresa somos todos, los que están en la oficina, los que reparten, los clientes y los proveedores, y aquí todos nos tratamos con respeto… como si fuéramos

personas».

Dionisio adora a su «gran jefe» —cariñosamente lo llama así—. Dice que de él lo ha aprendido todo, que se siente un afortunado por trabajar ahí, que siempre lo ha tratado con cariño, y que nunca ha fallado a su trabajo. En veinticinco años solo ha estado una semana de «permiso» porque su mujer tuvo una enfermedad grave, pero que ha ido a trabajar hasta con fiebre porque así lo sentía. La empresa se lo ha dado todo y él le debe todo a la empresa. Trata cada día de comportarse con los suyos con la misma empatía y cuidado como los que él ha recibido.

Esto no ha eliminado siempre los conflictos, pero sí los ha suavizado —«No siempre llueve a gusto de todos, y quieren las vacaciones en los mismos puentes y tengo que tomar decisiones que no siempre se aceptan con el mismo agrado. Pero trato de ser justo y directo con todos»—. Cuando le preguntas por qué sus trabajadores le quieren tanto, su respuesta es: «Porque yo los quiero también a ellos. Son los que hacen bueno mi trabajo».

Pare él la clave del éxito está en contratar a personas que quieran trabajar con entusiasmo, que sonrían, que se les note que son buenos, que sean responsables para no estar encima de ellos, que encajen con el grupo ya cohesionado… Cree que no se puede emplear a un conductor al que no le guste repartir, por mucho carné que tenga, porque no disfrutaría con lo que hace. En la empresa se quiere gente que ame su trabajo y que ame a las personas. Así funcionan.

Y algo muy importante… El período de prueba es justo para comprobar si las personas encajan con la filosofía de la empresa. Si se les «cuela» alguno que no conviene con su manera libre y no controladora de funcionar, se le despide. «Con todo el dolor, porque no me gusta despedir», dice Dionisio, pero cree que peor sería que se rompiera el ambiente de tranquilidad. «Bastante duro es sufrir las tensiones de reparto como para que entre nosotros exista malestar», afirma.

Sus trabajadores llegan el lunes hablando del fin de semana, de lo que han descansado, de las batallas con las parejas, llegan sonriendo, saludando de forma cordial a los compañeros, con confianza le piden favores que luego, sin que nadie se los pida, devuelven en horas y tiempo que dedican al trabajo. Siente que no le engañan y que no están continuamente mirando el reloj para irse a casa. Hay compromiso, resultados y un ambiente incluso divertido y desenfadado… que no irresponsable.

¿Qué más se puede pedir? La rotación en la empresa alcanza unos niveles bajísimos. Índice de que la gente está a gusto. Dionisio es el tipo de jefe del que todo el mundo habla bien cuando no está —lo mismo que con el «gran jefe»—. Tiene carisma, pone música, motiva, da ánimos, les transmite seguridad para sacar el trabajo adelante… Una máquina de hombre.

Claves para lograrlo

¿Se puede dirigir bien y con eficacia siendo un «jefe bueno»? Por supuesto que sí. Por desgracia, la crisis ha devuelto a muchas de la «fieras» que se habían reciclado y que ya no tienen necesidad de retener el talento porque este lo encuentran por todas partes. Les vuelve su liderazgo autoritario y el «aquí mando yo y porque lo digo yo… y si no, mira qué torre de currículos tengo encima de la mesa».

Por suerte no todos son así, y existen corrientes de directivos preocupados por el bienestar de sus trabajadores e implicados en medidas de responsabilidad social. Fíjate por qué Dionisio es un jefe admirado y querido.

— Es una buena persona. Las buenas personas lo son con sus amigos, con su pareja, con sus hijos y con sus trabajadores. Es algo que va con ellos a todas partes. Las buenas personas quieren que a los demás les vaya bien, se sientan a gusto y prosperen. No sienten envidia ni miran a

nadie mal.

— Tuvo un gran modelo. La experiencia en la empresa, la persona de referencia, el que es el dueño, también es un líder bueno. Ha dado confianza y ha cosechado compromiso. El ejemplo le ha enseñado una forma eficaz de dirigir. Si quieres transparencia, sé transparente; si quieres compromiso, comprométete; si quieres lealtad, apuesta por ellos.

— Apostó por personas con la misma «química». Cuando Dionisio confirmaba que la persona, por el motivo que fuera, provocaba que el grupo se resquebrajara, ponía rápidamente solución. El proceso de selección tiene que estar basado en la formación, en la experiencia y en otros requisitos necesarios para el puesto. Pero es fundamental que se escoja también en función del grupo en el que se va integrar el candidato. Esto que parece tan sencillo no siempre lo es, porque la deseabilidad social (el presentarte como quieres que te vean, que no siempre coincide con cómo eres) a veces es difícil de detectar.

— Pone pasión y devoción por el trabajo. A Dionisio le gusta su trabajo y las personas a las que dirige.

— Motiva a los suyos. Con música, con la palabra, con buen humor, transmitiendo energía (de la positiva)... Establece objetivos y les infunde ánimo.

— Predica con el ejemplo. No se coge una baja, no porque no la necesite, sino porque desea estar «al pie del cañón». Si quieres compromiso de tus trabajadores, el tuyo como jefe tiene que ser todavía mayor.

— Es empático y buen «escuchante». Atiende las necesidades de su gente, les deja que se organicen su tiempo, no está todo el día controlando las horas de trabajo porque sabe que cumplen con los objetivos. Jamás les ha prohibido algo aunque no estuviera en el convenio y ha sido comprensivo con las necesidades personales.

— Es justo. Trata de repartir vacaciones de forma ecuánime, sin favorecer a nadie. Intenta ponerse de acuerdo con todos en función de las necesidades de sus trabajadores.

CONCLUSIÓN

Has visto el ejemplo de Virginia, que sin dar motivo alguno, sufrió y mucho en su trabajo, pero que fue capaz de redirigir la situación, aprender de ella y evolucionar. Y también has conocido el ejemplo de alguien que no provocaría nunca una situación como la vivida por Virginia, porque su bondad y su calidad humana le acompañan y le permiten dirigir de una forma eficaz y justa.

Este es el resumen de las claves para sobrevivir al acoso laboral y para mejorar el clima desde la responsabilidad de un directivo.

Acoso laboral

— Pedir ayuda. Si crees que estás viviendo una situación injusta, en la que puede que te estén acosando o maltratando en el trabajo, háblalo y busca otras opiniones. Lo peor es que te acostumbres a ese trato e interiorices que eso es lo normal.

— Trabajar las emociones. No te abandones, no te dejes llevar por las emociones negativas. Que estés pasando por un mal momento en el trabajo no te puede bloquear tu vida, porque entrarás en una espiral difícil de salir.

— Hacer atribuciones que permitan dejar de sufrir. Sufres porque estás mal dirigido o vives situaciones estresantes ajenas a ti. Las personas que te dirigen o las circunstancias no las puedes elegir. Si esperas que todo sea perfecto y que fluya para disfrutar, igual nunca llegas a hacerlo.

— Hacer valer los sueños por encima de todo. Ninguna persona, ya sea tu jefe o algún compañero tóxico de trabajo puede tener tanta influencia en ti como para que abandones tu sueño.

— Verbalizar. Protégete del que quiere hacerte daño, no le muestres que te afecta lo que te dice o lo que te hace. Si enseñas tus debilidades, sabrá dónde atacar. Ignóralo, puedes hacerlo.

— Recordar siempre lo que apasiona. Si centras la atención en el sufrimiento, en lo que no funciona, en vez de en los momentos que te llenan vas a sufrir mucho. Haz lo contrario y piensa solo en lo mejor del día a día.

— Apoyo de los amigos. No puedes dar credibilidad a quien intenta hacerte daño.

— Practicar el humor. Quita la carga dramática a lo que está ocurriendo. Piensa en ideas ridículas y divertidas que resten valor a la situación.

— Utilizar la justicia. Si puedes hacer uso de la justicia, no tengas miedo y actúa.

— Las pruebas de realidad. No tires ningún correo o mensaje en el que recibas amenazas o humillaciones, igual algún día puedes necesitar ese material. Guarda cualquier prueba objetiva sobre el acoso laboral.

— El apoyo psicológico. Busca ayuda para reforzar tu seguridad, autoestima y estado anímico, que en estos momentos se vuelven frágiles. Necesitarás más que nunca sentirte fuerte y capaz de enfrentarte a esta batalla.

— El respeto. Ningún jefe ni compañero tiene derecho a faltarte el respeto, en cualquiera de sus modalidades. Si te sientes humillado, dilo. No tengas miedo a las consecuencias. Cuanto antes pongas los límites, antes mostrarás a la gente cómo tienen que tratarte. Si tú no te defines, si no te haces respetar, muchos caraduras tampoco entenderán que tengan que respetarte.

Responsabilidad de un jefe

— Ser buena persona. Recuerda que tus trabajadores necesitan un trato humano. Las personas se sienten humilladas y degradadas cuando no se las trata con respeto. Si quieres respeto, practícalo tú primero.

— Aprender de los buenos jefes. Busca modelos de liderazgo que no estén basados en el autoritarismo. Fíjate en su comportamiento y en cómo gestionan los problemas sin amenazas y sin gritos.

— Prestar especial atención a los procesos de selección. Elige a trabajadores que sean capaces de trabajar con autonomía, responsables, que les apasione su trabajo y que te permitan ejercer este tipo de liderazgo.

— Motivar. Crea un ambiente de trabajo agradable, refuerza los logros, sonríe y transmite seguridad.

— Predicar con el ejemplo. Actúa siempre haciendo lo que esperas de los demás. Eres un modelo para tus trabajadores. Es muy poco creíble la figura del jefe que llega tarde, viene de comidas de trabajo oliendo a alcohol, no cumple con los plazos, transmite inseguridad a los suyos. Nadie te respetará si te comportas de esta manera.

— Ser empático y escuchar. No digas que no tienes tiempo. Si no escuchas a los tuyos, desconocerás dónde están los problemas. Que les escuches no significa que accedas a todo lo que te piden, pero tienes que darles la oportunidad. Y recuerda que nadie conoce mejor el puesto de trabajo que el que lo ejerce. Escuchar te servirá en muchas ocasiones para resolver problemas.

— Ser justo. Es lógico que haya trabajadores que por su forma de ser te puedan caer mejor, pero eso no implica que tenga un trato diferente. Separa las relaciones laborales de las personales.

FICHA DE TRABAJO

Piensa qué puedes aprender de estas historias. Anota los puntos descritos en la conclusión final del capítulo que sean interesantes para ti, y reflexiona en qué medida son aplicables a tu vida. Mira el ejemplo:

ESTA HISTORIA ME ENSEÑA QUE...	CÓMO PUEDO APLICARLO	QUÉ PUEDO CONSEGUIR
No puedo permitir a mi compañero que me haga esos comentarios que me hacen sentir tan incómodo. Cuando me mira me intimida y dice eso tan horrible de «cuando dejes a tu novio, aquí me tienes».	Mañana, cuando me diga esto, me pondré delante de él muy seria y le diré: «Roberto, que sea la última vez que me haces ese comentario, es desagradable y me haces sentir incómoda, no lo quiero volver a oír. Te pido, por favor, que me respetes». Si sigue insistiendo me quejaré a quien corresponda.	Me sentiré respetada y con la sensación de que me he defendido de algo que me incomoda mucho.

Esta historia me enseña que…	Cómo puedo aplicarlo	Qué puedo conseguir

10

SOÑADORES QUE CONVIRTIERON SU SUEÑO EN REALIDAD

Ya lo dijo Calderón de la Barca: «La vida es sueño y los sueños, sueños son». Los sueños están relacionados con las motivaciones. Te mantienen despierto, generan una fuerza interior que te permite darlo todo para alcanzarlos. Vives porque tienes sueños. De hecho, las personas sin motivaciones, sin objetivos, tampoco tienen ilusiones, es como si estuvieran muertas en vida.

Aunque son dos palabras contradictorias, soñar te mantiene despierto. Soñar se relaciona con fantasear, desear ese mundo en el que te quieres realizar, esa pareja que deseas amar, ese embarazo que está por llegar, desarrollarte profesionalmente, el aniversario que preparas con todo el romanticismo… Significa planificar ese momento dulce que quieres disfrutar y vivir con plenitud. Lo ves en tu mente, lo adornas pensando en el lugar, las personas que te acompañarán, imaginas tu boda y las emociones que sentirás. Emociones y sensaciones que te harán feliz en el momento en el que se cumpla.

Si sueñas, aumentas la probabilidad de que lo que quieres se convierta en realidad. Porque el hecho de fantasear te prepara y te ayuda a planificar. Vivir en tus pensamientos esas emociones te anima y te da fuerza con la que trabajar con intensidad y tesón, y permite aguantar el esfuerzo y la fatiga.

Cuando le preguntas a los niños, esos grandes fantaseadores, qué sueñan ser de mayores, las respuestas pueden ser geniales: tener una mansión, ser rico, trabajar en lo de mi padre, ser cantante, actriz, peluquera, tener un novio guapo, ser modelo, astronauta, policía, tener un coche de bomberos. Son sueños inocentes, basados en lo que para ellos en ese momento es llamativo. Son sueños basados en héroes, en estereotipos y en valores que son importantes para ellos.

A medida que los niños entran en la edad adulta, dotan de cordura y sentido común a sus sueños, y la adolescente que mide un metro sesenta y tres pierde la ilusión por ser modelo y empieza a valorar otro talento con el que volver a fantasear. Además del sentido común, los sueños están muy mediados por la influencia de los padres, profesores, amigos y la escala de valores con la que se han educado los niños. También están determinados por factores de personalidad y el talento. Hijos más sumisos y dependientes tenderán a «elegir» aquello que complazca a sus padres, porque esa elección les hará ser «mejores hijos».

Por tanto, ten en cuenta como educador el poder tan grande que tienes sobre los adolescentes para determinar su futuro profesional e incluso la elección de la pareja. Para que los jóvenes puedan decidir con libertad, edúcales con autonomía, con libertad de pensamiento, enséñales a pensar y tomar sus propias decisiones, de las que tienen que ser responsables. Les puedes orientar, pero deja que, en base a lo que ellos descubren que hacen bien, ese talento, y a sus gustos y referencias, elijan el futuro y los sueños que les vayan a hacer felices. Porque esa elección profesional seguramente condicione el resto de sus vidas.

Enseñarles a pensar tiene, además, otra ventaja. En el momento en el que tú como padre dejes de ser su referencia —que ocurrirá y suele empezar en la adolescencia—, los amigos no tendrán tanto poder de influencia sobre las decisiones de tus hijos. Tú los habrás entrenado para que puedan decir qué les gusta y qué no.

Veamos los sueños y deseos de dos personas, que lograron ser felices, no solamente cuando los alcanzaron, sino durante el camino que les llevó hasta ellos.

LEONOR

Leonor nació en una familia muy acomodada, tradicional, clasista y un poco estirada. Una de esas familias a las que la definen no sus hechos, su bondad o su alegría, sino su apellido. Esas

que necesitan saber de ti, tu apellido, a qué se dedica tu padre y con quién te relacionas en tu ciudad desde el momento en que las conoces. Porque esto es, según ellas, lo que da valor a los individuos. No valen las buenas personas, las que se superan, las que te hacen feliz, sino aquellas que pueden ser capaces de vestirse con una marca determinada y mantener un nivel socioeconómico que esté a su altura. Aceptan a los que son como ellos y rechazan a los que no encajan con sus esquemas, sin darles la oportunidad de conocerlos.

Por supuesto a Leonor la educaron con estos valores. Fue a un colegio elitista que solo puede permitirse pagar el tipo de familias con las que sus padres les gustaba relacionarse. De pequeña la llevaron a jugar al golf y a esquiar, y los veranos la enviaban a campamentos fuera de España. Su padre es un renombrado abogado y su madre, licenciada en farmacia, decidió ser ama de casa.

Leonor enseguida empezó a destacar en el colegio por su faceta artística. Era una buena estudiante, pero le encantaba dibujar, hacer esculturas, diseñar. Las horas de dibujo se le pasaban volando y en casa no veía apenas la tele, porque estaba todo el tiempo diseñando ropa. Hacía cientos de bocetos con tan solo diez años. Las proporciones de los cuerpos, la ropa, el estilo con el que pintaba llamaba la atención a todo el mundo. Y de pequeña decía que quería ser diseñadora de moda.

Mientras fue niña, a sus padres y a los amigos de estos les hacía mucha gracia que quisiera ser diseñadora, y todo el mundo valoraba sus dibujos y diseños. Diseñaba tanto un trapito de ropa como te copiaba un cuadro de Picasso.

Su madre dice que nunca dio un ruido en casa, que siempre estaba pintando y escuchando música. Fue una niña servicial, educada y complaciente para todo el mundo… hasta que tuvo que elegir la carrera universitaria. Ahí llegó el gran disgusto para sus padres. La hija perfecta, la buena estudiante, la que no salía de marcha, ni bebía, ni fumaba, cortés, buena hija… quiera ser artista, pintora. «Mi hija ha decidido relacionarse con los perroflauta», declaró su padre.

En su casa supuso un cisma. Le dijeron que se olvidara por completo de esa idea. Estaba muy bien que pintara, que se «entretuviera» con su afición, pero sus padres no le habían pagado un colegio privado para que no eligiera una carrera con fundamento. Ni su padre ni su madre la apoyaron. Hubo un consejo familiar, acudieron tíos y primos, e intentaron que entrara en razón. Tenía que buscar una carrera de la que pudiera vivir económicamente. Ella estaba acostumbrada a un nivel de vida y con las Bellas Artes no se lo podría costear. Se preguntaron qué marido iba a encontrar en ese ambiente… En fin, una infinidad de tonterías basadas en valores materialistas que a Leonor ni le iban ni le venían.

El día de su decimoctavo cumpleaños, cursando segundo de bachillerato, empezó a buscar trabajo. Lo encontró de dependienta de una tienda grande de deportes y les dijo a sus padres, con el contrato ya firmado, que empezaba a trabajar los fines de semana. Lo había hecho para ahorrar, porque se iría de casa si no la dejaban estudiar Bellas Artes. A pesar de la bronca monumental de su padre, compaginó segundo de bachiller con el trabajo los fines de semana y ahorró todo el dinero.

Su padre dejó de hablarle y su madre dejó de comprarle ropa. Se sentía sola e incluso humillada, pero por encima de todo estaban sus estudios de Bellas Artes. Acabó bachillerato y sacó unas notas excelentes en selectividad. Tuvo cientos de discusiones antes de poder matricularse en su carrera elegida, pero no cedió. Su sueño era ser pintora y escultora. Su padre le dijo que se olvidara de él, de los viajes que habían hecho hasta ahora, de tener ropa cara… porque «para relacionarse en esa universidad y con ese tipo de personas no lo necesitaba».

Leonor me dijo que jamás se hubiera imaginado tener esa personalidad tan fuerte y tenaz para seguir creyendo en su sueño y seguir apostando por él. No entró al trapo con su padre en ningún

momento, ni le contradijo. Simplemente seguía en lo suyo, gestionaba sus papeles en la universidad, hizo su matrícula y la pagó con el dinero ahorrado de su trabajo. En el último año de carrera ganó un concurso de fotografía que le subvencionaba un mes en una escuela prestigiosa de arte en Nueva York. La relación con su familia no había vuelto a ser buena en estos años, simplemente se respetaban. En Nueva York se enamoró de todo: de la ciudad, del ambiente, de la escuela, de la forma de vivir el arte, de las galerías… y de uno de los profesores. Volvió a España, acabó la carrera y se fue a vivir a Nueva York.

Hizo un doctorado, y actualmente vive con su amor. Los dos trabajan en la escuela de Arte y ella expone sus cuadros y esculturas en una pequeña galería. Lleva cinco años siendo feliz, o lo siguiente a feliz, con el hombre que ama, la profesión que ama y la ciudad en la que se siente libre.

Ahora la relación con su familia es cordial, se ven dos o tres veces al año. Sus padres han aceptado finalmente el trabajo y modo de vida de su hija, y han dejado de hacerle reproches. Ella también les ha perdonado, en su interior, porque este perdón no puede verbalizarlo, en el sentido de que sus padres entienden que no hay motivo por el que tenga que perdonarles. Su padre se siente incluso orgulloso de su hija, porque ha vendido varias obras a un banco español que las tiene expuestas en la sede central.

Claves para lograrlo

Leonor no bajó la guardia, no desesperó, no renunció y tuvo muy claro su objetivo. ¿Cómo consiguió cumplir su sueño?

— Mantuvo la tranquilidad y no entró en conflicto con su padre. El carácter del padre de Leonor es fuerte. Un hombre acostumbrado a salirse con la suya. Si Leonor se hubiera comportado con rebeldía, intentando razonar con su padre, buscando la vía de hacer valer su deseo de ser pintora, hubiera estado todo el día en conflicto y discutiendo. Ella valoró que no le valía la pena, que se buscaría la vida para alcanzar su sueño pero que no iba a tratar de convencerle. Conocía la escala de valores de su familia, se la habían inculcado desde pequeña y sabía que sería imposible que su padre asintiera por las buenas y la complaciera en su deseo de estudiar Bellas Artes, así que decidió hacer la guerra en silencio. Priorizó la calma, no tener discusiones y no salirse del camino que para sí misma se había marcado. La guerra no estaba con su padre, sino con vencer la idea de futuro que tenían para ella. No es lo mismo luchar en una batalla que tener dos abiertas. Lo importante para Leonor fue poder pagarse la matrícula y dedicarse a su pasión.

— No se dejó chantajear por lo material ni por el dinero. Cuando sus padres le dijeron que no contara con ellos para estudiar Bellas Artes, se buscó un trabajo y se costeó la matrícula y todos los materiales que le hicieron falta.

— Aprendió a vivir con menos. Elegir lo que le apasionaba la llevó a perder las facilidades con las que había vivido antes. Sus padres le dijeron que si se iba a relacionar con «esa gente», no necesitaría ropa cara, ni bolsos de marca. Pero a Leonor no le importó; es más, no le había importado nunca. Estuvo dos años sin comprarse nada de ropa. En su cumpleaños y Navidad siempre pedía dinero para poder seguir pagando los materiales de dibujo, escultura y fotografía que necesitaba en la carrera. Así que no tenía dinero para renovar el vestuario, pero le daba igual.

— Mantuvo el pulso y no se vino abajo. No le costó mantener el pulso y no ceder al chantaje de «si no haces lo que yo quiero no tendrás dinero», porque le apasionaba tanto la carrera que se le olvidaba de lo que sus padres le habían quitado. Todo eso había perdido su valor.

— Se centró en lo que la motivaba. Vivía de forma plena cada minuto de su carrera, en clase perdía la noción del tiempo y en casa se encerraba en su mundo, ponía música y pasaba las tardes

estudiando y dibujando. Para Leonor no se trataba de hacer una carrera, estudiar y hacer exámenes. Era dedicarse a su afición, a crear. Su atención solo estaba puesta en lo que iba a plasmar en el lienzo.

— No dedicaba tiempo a pensar en lo que estaba perdiendo. Bellas Artes la tenía tan entusiasmada y le proporcionaba tanto tiempo de placer, que apenas pensaba en lo que no funcionaba. No dedicaba tiempo a recrearse en ideas como «qué mala persona es mi padre, no tiene derecho a elegir por mí…». No pensaba en nada de eso, tan solo en dibujar. Por ello no tuvo odio, ni rencor ni emociones negativas que le hicieran sufrir.

— No se sintió una víctima. La interpretación que hizo de la situación fue: «A mi padre no le gusta lo que hago y quiere que haga lo que él ha decidido, yo no quiero hacerlo, por tanto, me tengo que responsabilizar de mi elección». Dejó de apenarse por ella y no tuvo lástima de sí misma en ningún momento.

— Ideó un plan. Todos los sueños tienen un plan. Sabía que no iba a contar con la ayuda de su padre, y buscó una vía alternativa. Encontró trabajo y se pagó sus estudios. La situación no fue tan crítica como para tener que irse de casa, así que se acostumbró a vivir con lo mínimo. En casa no se quejaba, no se dejaba impresionar por la presión de sus padres y seguía concentrada solo en lo que quería alcanzar: ser artista. Todo giraba en torno a su sueño.

María Teresa

«Mi sueño no es salvarle, porque no depende de mí. Mi sueño es que tenga calidad de vida y que sea feliz». Esto fue lo que María Teresa me dijo el día que vino a visitarme a la consulta. A su hijo Lorenzo le habían diagnosticado un linfoma de Hodgkin. Tenía nueve años cuando fue al hospital y se quedó diecisiete meses ingresado: varias semanas en la burbuja, aislado de todo para protegerle de cualquier vulgar virus o bacteria, inofensivos para todo el mundo menos para él.

María Teresa se había quedado viuda un año antes. Su marido sufrió un accidente de moto y se mató en el acto. Su hijo tenía ocho años y ella, treinta y cinco. No tenía más hijos. Superó la muerte de su marido porque no quería ver sufrir a su hijo, deseaba que tuviera un ambiente feliz en el que vivir y que pudiera desarrollarse como un niño normal.

Pero la mala suerte le acechaba otra vez y al año del fatídico accidente, diagnosticaron a Lorenzo un cáncer. No había necesitado un psicólogo durante el duelo por el fallecimiento de su marido, porque su hijo era un motor suficientemente potente como para sacar lo mejor de ella: fuerza, alegría y ganas de vivir. Pero ahora no se veía preparada para estar a la altura. Su hijo era su sueño, su motor y su destino. Me dijo que sin él no quería vivir, que su sueño era hacerle feliz para que el estado anímico positivo le ayudara a superar la enfermedad. Necesitaba estar bien para poder trasladar a su hijo entusiasmo, seguridad y confianza.

Decidió pedir una excedencia —es maestra— para dedicar todas las horas del día a su hijo. La indemnización por el accidente de la muerte de su marido le permitió no tener ingresos en el tiempo en el que dejó de trabajar.

Entre las medidas que adoptamos para estar bien, se encontraban las relacionadas con ella y su estado anímico y las relacionadas con las actividades que su hijo podía hacer en el hospital.

Ella se vistió cada día de forma alegre, jovial, siempre iba arreglada, como si no ocurriera nada grave. Se preocupaba mucho por sonreír, hablar con un tono de voz divertido, rápido, con alegría, transmitiendo ganas de vivir. Y también trasladó a todas las visitas que hicieran lo mismo. No quería penas, ni lloros, ni cara de sorpresa cuando vieran a su hijo sin pelo. Y pidió que el que no pudiera cumplir con esto, que fingiera o no lo visitara.

Trajo de su casa artículos de decoración para que su hijo se sintiera más cómodo y

familiarizado: fotos, cuadros, alguno de sus juegos favoritos. Intentaba, dentro de lo posible, tener horarios parecidos a los del cole. Por la mañana estudiaba con él y hacía deberes, siguiendo también las directrices de un profesor que estaba a disposición de los niños en el hospital. Se ponía al día con el ritmo del colegio, acudía al colegio y hablaba semanalmente con el profesorado que por suerte eran compañeros suyos, para conocer el tipo de fichas y actividades que los compañeros trabajaban en clase.

Quería que la vida de su hijo fuese lo más parecida a la de fuera del hospital. Incluso le pidió como un gran favor personal que los profesores se pasaran por el hospital y le realizaran los mismos exámenes que hacían en clase. Los profesores se fueron turnando y una vez al mes se acercaba uno de ellos, le pasaba controles, se llevaba las fichas y hablaban con Lorenzo sobre las asignaturas y los problemas que le iban surgiendo.

También estableció días y horarios de visitas para que los compañeros lo pudieran acompañar. Los mismos amigos de clase hacían los deberes con él en el hospital y le ayudaban a seguir el ritmo.

No siempre fue fácil, porque la quimioterapia y el tratamiento lo agotaban, pero el no dejarse vencer y no perder el ritmo le obligaba a estar al día y a superarse en el reto de los estudios.

La madre le dijo a Lorenzo que él iba a ser un ejemplo a seguir, un ejemplo de superación. Con buenos médicos y una sonrisa conseguirían estar bien. María Teresa le dijo que juntos habían superado situaciones muy duras, como la muerte del padre, y también juntos iban a sobreponerse a esta situación.

Cuando Lorenzo perdió el pelo, enseguida se dio cuenta de que tenía algo grave. Le preguntó a su madre que si se iba a morir, y la madre le respondió que no. Le dijo que él debía poner todo de su parte, que estar feliz ayudaba a superarlo todo, que las defensas se fortalecen con la actitud ante la vida, y le pidió que, a pesar de los momentos duros que iban a pasar, estuviera siempre con esperanza.

Pidió a su hijo que escribiera un diario de todo lo que le ayudaba a sentirse fuerte. Ella le ayudó a escribirlo. Anotaba qué valoraba del día, qué había aprendido, qué le había ayudado a superar un día más. Le pidió que tuviera una cuenta atrás, porque cada día era un día menos para llegar a su sueño: estar curado. Le dijo que ese diario sería su medicina personal, las hojas en las que dejaría constancia de la fuerza con la que se enfrentó y que podía convertirse en un manual para todos los niños que ingresaran en el hospital y se sintieran tristes.

A Lorenzo siempre le había gustado escribir y dibujar. No era un niño especialmente dotado para los deportes, pero sí para las manualidades. Así que mucho tiempo en el hospital lo dedicaba a su diario, que además iba ilustrando con dibujos. El diario es una joya. Su madre le compró un caballete y lienzos y le explicó que los estados anímicos se podían plasmar en pinturas. Le dijo que fuera eligiendo colores y que dibujara lo que sintiera. En función del día, Lorenzo cogía un lienzo u otro y se dedicaba a esa pintura relacionada con el estado anímico de ese día.

Lorenzo superó el cáncer. Ahora tiene diecisiete años. El tiempo en el hospital permitió estrechar un vínculo maravilloso con su madre. Es su persona de referencia, la imagen de la alegría y la dulzura. La persona que consiguió que su hijo sufriera lo menos posible, tenerlo entretenido gracias a actividades, actitud, buena compañía, objetivos académicos, expresión artística… Lo puso todo para alcanzar su sueño.

Claves para lograrlo

María Teresa estaba tan entretenida buscando la forma de agradar y facilitarle a su hijo la vida que no tuvo la sensación de estar atravesando un problema grave. El optimismo le surgía de

forma natural. Tuvo miedo muchas noches cuando su hijo estaba en la burbuja, pero no recuerda estos diecisiete meses con tremendismo, ni de una forma horrible. Dice que es la experiencia que le ha unido a su hijo por completo.

¿Qué ayudó a María Teresa a alcanzar su sueño y, además, a contribuir a que la enfermedad de su hijo tuviera incluso una mejor recuperación?

— Tuvo un objetivo claro y definido. «Esto es lo que quiero y a por esto voy», dijo. Tener claramente definido el final del camino, saber adónde quieres llegar, cuál es el objetivo, te permite definir cada paso de este. Si quieres algo, primero márcate el resultado y luego plantéate cuáles son los pasos para alcanzarlo. Visionarios, personas capaces de anticiparse a lo previsible, de esos hay pocos. Los demás tienen que saber dónde quieren llegar y planificar el proceso. Eso es lo que hizo María Teresa. La meta era ser feliz, y fue creando, elaborando y dando pasos para llegar a ese objetivo.

— Afrontó los problemas desde un punto de vista activo. La cura del cáncer de Lorenzo no dependía de su madre, pero sí dependía de ella la manera de afrontar la enfermedad. Muchas personas achacan a la mala suerte las desgracias y problemas que les llegan. Se quejan, lloran, se lamentan…, pero no actúan. La vida es injusta, lo es para todo el mundo. Unos sufren más injusticias que otros, pero a todos nos toca alguna vez. Problemas tienen todos, unos actúan y otros esperan a que venga Supermán y los rescate. ¿Y si Supermán no llega nunca? Si optas por el victimismo, a pesar de que tengas motivos para quejarte, no tendrás control sobre tu vida. El victimismo, como mucho, te ayuda a desahogarte, pero no te da recursos para salir adelante ni fuerza para luchar. La conducta más eficaz es responsabilizarse en la medida que puedas hacerlo. O coges el toro por los cuernos, o el toro te pilla a ti. Aquí sí que decides tú. Esto es lo que hizo María Teresa: neutralizar el malestar con diversión, creatividad, actividades en las que su hijo se expresara, se relacionara con los amigos y se sintiera lo más normal posible.

— No abandonó las responsabilidades. Cuando las personas tienen problemas, una de las primeras decisiones erróneas que suelen tomar es abandonar lo que les oprime. Enseguida se encuentran más relajados y asocian que las obligaciones son una incomodidad con la que no quieren convivir. Pero el mundo no funciona así. Todas las personas tienen problemas, y la supervivencia de cada uno depende de su capacidad de luchar contra la adversidad. Y esa lucha incluye ser fuerte y responsable cuando vienen mal dadas. Esta es la lección que María Teresa quiso trasladar a su hijo. Cuando Lorenzo le decía que no tenía ganas, ella le contestaba que en la vida se iba a encontrar con muchas ocasiones en las que no tuviera ganas, pero que esas sensaciones formaban parte de la vida, y que al margen de todo, había que ser cumplidor y responsable. Normalizar la vida es el primer paso para no diferenciarte de los demás. Tenemos que enseñar a los hijos y a nosotros mismos que las obligaciones tienen que cumplirse, aunque uno lo esté pasando mal. No forma parte de la personalidad de un ganador y de un luchador abandonar las dificultades cuando se encuentra con problemas o abatido. Pero sí forma parte del que sale adelante el ser capaz de afrontar los deberes a pesar de no encontrarte en el mejor momento de su vida. Si solo atiendes las obligaciones cuando te encuentras bien, ¿qué clase de vida necesitas vivir? ¿Una en la que todo sea perfecto para que tú funciones? Pues te recuerdo que ese tipo de vida no existe.

— Rodeó a su hijo de apoyo social. Cuando las personas están gravemente enfermas, a veces los amigos y la gente cercana no sabe cómo reaccionar. Desconocen si es preferible que se les acompañe o si es mejor dejarlas solas. María Teresa pidió a los amigos, familiares, profesores que acompañaran a su hijo. Valoró que el apoyo social enriquecería a las dos partes. De hecho, mucho de los amigos que acompañaron a Lorenzo en su estancia en el hospital maduraron

mucho con la experiencia vivida. María Teresa le dijo a su hijo que podía hablar con franqueza de cómo se sentía, que compartiera con los demás sus miedos, que pidiera toda la información necesaria para estar tranquilo. Y rodeado de los suyos, amigos, profesores y familia, a cada uno de ellos les consultaba sus «pequeños temores» relacionados con los nuevos compañeros que llegaban al colegio, los grupos de amiguitos que se iban formando, los problemas académicos que no entendía, qué pasaría si no aprobaba los exámenes…

— Habló y expresó emociones. Una de las mayores ayudas de Lorenzo fue su diario. Parece mentira que un ejercicio tan sencillo fuera tan revulsivo. Le permitió expresar sus sentimientos, estar pendiente de qué le aportaba cosas positivas diariamente en su lucha para luego escribirlas (por tanto, su atención estaba en lo que funciona), relacionarse con su madre, hablar de sus miedos y de cómo los vencía… y, además, él pensaba que tenía una misión: ayudar a otros con su diario-guía cuando saliera del hospital. Verse con la responsabilidad de poder ayudar le hacía sentirse mayor y maduro. Se tomó muy en serio su obligación y no había un día en el que se olvidara de escribir. Dice que se sentía grande, importante y el salvador de muchos otros niños.

— Tuvo emociones antagonistas. Cuando diriges la atención a buscar soluciones, crear un ambiente tranquilo, pedir a las personas que acompañan que disfruten del momento y muestren su mejor sonrisa, encontrar actividades con las que entretener a tu hijo, vestirte de forma alegre, cumplir con las responsabilidades del colegio, crear, reír, pensar… no te queda tiempo para sufrir. Eliges en qué lado quieres estar, porque tus acciones te llevan a ese lugar. Esta es la experiencia más positiva que sacó María Teresa. Sus elecciones y decisiones la llevaban a sentirse bien, productiva, activa, y esa ocupación le impedía concentrarse en el sufrimiento, desidia y tristeza de vivir en un hospital. No había tiempo para todo, no había tiempo para estar triste y alegre. Era incompatible, y sus elecciones la llevaron al bando de los que tratan de vivir con plenitud independientemente de las circunstancias.

Conclusión

Leonor y María Teresa alcanzaron sus sueños. Dos sueños muy distintos, pero muy gratificantes. Hoy son felices, ellas y los que las rodean. Porque cuando uno alcanza su sueño, se siente en paz y en equilibrio y transmite a los demás un estado de felicidad. Tú también puedes buscar el tuyo. Este es el resumen de cómo ellas fueron capaces de alcanzarlo:

— Mantener la tranquilidad y no entrar en conflicto. Hay momentos en tu vida en que tu objetivo puede entrar en conflicto con los objetivos de otros. Si crees en él, mantén la calma. No trates de convencer a los demás si piensas que estás luchando por lo que deseas y si eso que deseas es justo. Sé que a veces necesitas que te apoyen, contar con la confirmación y aprobación, pero si estás seguro de lo que quieres, no te bloquees porque los demás no confíen en ti. No busques otra batalla, ni pierdas energía innecesaria en tratar de convencerles. Sigue adelante, lucha y llega hasta el final.

— No ceder al chantaje emocional. Muchos querrán llevarte a su terreno, incluso «comprarte». Tu felicidad está por encima de lo material, con sensatez y sentido común.

— Aprender a vivir con menos. Cuando persigues un sueño que puede mejorar tu calidad de vida, tu equilibrio y tu felicidad a largo plazo, en un principio puedes perder calidad de vida. Pero al final, seguro que valdrá la pena. Esto le ocurre a muchos opositores. Ven cómo sus compañeros disfrutan del dinero de su primer trabajo mientras que ellos siguen estudiando, pero cuando aprueban, les llega la recompensa.

— Mantener el pulso y no venirse abajo. Alcanzar el sueño no siempre es fácil. Necesitas perseverancia, trabajo y continuidad. No desistas, salvo que de verdad sea un imposible. Y cuenta con las dificultades, el camino no es siempre de rosas. Si tienes claro que te encontrarás

con obstáculos, la manera de afrontarlos forma también parte del proyecto. Ya verás como llegado el caso estarás preparado para vencerlos. Tener la idea de que un sueño es ajeno a los problemas y las dificultades es una visión inmadura e irreal. Tendrás que aprender a hacerles frente si quieres llegar al final del camino.

— Centrarse en lo que la motiva. Vive cada minuto, piensa en qué te alimenta de ese sueño, por qué es apasionante para ti, piensa en cómo vas a disfrutar también cuando lo alcances, cuál es la recompensa de tanto trabajo. No pierdas de vista lo que te llevó a esa elección.

— No perder el tiempo con lo que se «pierde» mientras se lucha por el sueño. Todas las decisiones tienen sus pros y sus contras, en todas perdemos y ganamos. Pero cuando eliges algo con el corazón, lo que pierdes no tiene tanto valor como lo que ganas.

— Idear un plan y tener claro el objetivo. No se puede llegar hasta el final si desconoces cuál es esa meta. Y una vez que tengas claro qué es lo quieres, elabora de forma minuciosa todos los pasos y recursos que necesitas para alcanzarlo. Cuanto más planifiques, menos dejas a la improvisación.

— Afrontar los problemas desde un punto de vista activo y responsabilízate de tu sueño. Tú eres el protagonista de tu sueño, quien decide cómo, con quién y cuándo actuar. Involúcrate del todo, controla lo máximo posible, no eches balones fuera. Eres el dueño de tu destino.

— Rodearse de apoyo. Que el proyecto sea tuyo no significa que no puedas pedir consejo. Cuatro ojos ven más que dos. Las personas que te quieren te darán buenos consejos, ya sea basados en su experiencia personal o en distintos puntos de vista que igual tú no estás contemplando. Esto no significa que hagas a los demás responsables de tu sueño y de tus decisiones, sino que puedes tomar en cuenta sus opiniones para enriquecerte…, nunca para empobrecerte.

— Contagiar a los demás el entusiasmo. Habla con quien puedas, con tus personas de confianza, de cómo avanzas, de cómo te sientes, transmíteles seguridad. Seguro que será un «contagiador» de ideas, de actitudes e, incluso, de valentía.

— Emociones antagonistas. Deja de lado lo que pueda restarte energía, sobre todo si no te aporta nada. Oirás a muchas personas decirte que es difícil, que por qué te complicas la vida, que te vas a encontrar con muchos obstáculos. Es cierto, pero quien algo quiere algo le cuesta. Valora si vale la pena y lucha por ello.

FICHA DE TRABAJO

Piensa qué puedes aprender de estas historias. Anota los puntos descritos en la conclusión final del capítulo que sean interesantes para ti y reflexiona en qué medida son aplicables a tu vida.

Esta historia me enseña que...	Cómo puedo aplicarlo	Qué puedo conseguir
Tengo un dilema entre volver estudiar y las ganas de independizarme. Me debato entre ir a la universidad o seguir trabajando en los grandes almacenes, que a corto plazo me permite irme a vivir con mi novio. Toda la vida he querido estudiar, ser alguien importante. Tengo veinticuatro años y me planteo hacer la prueba de acceso a la universidad para mayores de veinticinco.	Creo que podría pedir una reducción de jornada. En estos tiempos se la están concediendo a muchas personas. Ganaré menos dinero, será duro compaginar trabajo, vida en pareja y estudios. Mañana mismo me acerco a recursos humanos y pido información, y luego a la universidad y me apunto al curso. Soy una mujer inteligente y lo conseguiré.	Sé que al final me voy a sentir muy orgullosa de mí misma... y en un futuro, quizá en tres años, cuando acabe la diplomatura, tendré mejores y más oportunidades. Vale la pena hacer el esfuerzo.

Esta historia me enseña que…	Cómo puedo aplicarlo	Qué puedo conseguir

AGRADECIMIENTOS

Gracias a mis pacientes. Elegí ser psicóloga por trabajar con ellos, son el motor y los que dan sentido y valor a lo que hago. Protagonistas de este libro. Sus experiencias son las mías y sus aprendizajes, también. Bienvenidos a todos los que ahora atiendo por Skype; sois la nueva generación. Alguno de ellos me ha hecho tremendamente feliz con sus avances y me llena de satisfacción cada vez que consiguen sus objetivos. Gracias y mil veces gracias.

Quiero agradecer a Espasa el cariño con el que me tratan, las horas de dedicación que invierten conmigo y con mis libros. Es un lujo trabajar con vosotros. Qué buen equipo formamos entre todos. Gracias por el apoyo, pero sobre todo por la confianza. Este libro me lo pidieron antes de que saliera *Entrénate para la vida*. No sabían si sería un éxito o un libro que pasara sin pena ni gloria, y bueno… al final todo fue maravilloso. Gracias, Olga y Virginia, que me «descubristeis»; a ti, Ana Rosa, David, Sergio, Isabel (que a ti te doy mucho la lata) y todos los que hacéis posible que mis ideas puedan llegar a tanta gente y de una forma tan bonita. Y conseguiremos ir a *El Hormiguero*… si cuando se publique este libro no lo hemos conseguido ya. Pablo Motos, corazón, ¿qué pasa contigo que no me llamas?

Mi amor y agradecimiento a todos los que hacen posible que pueda trabajar con dedicación y sea feliz, mi familia, mis amigos, mis socios de la consulta y otros compañeros. Siempre están ahí animándome, transmitiéndome confianza y fuerza. Forman parte de mi equipo de trabajo. Abuela, y tú la más grande.

Este libro lleva un especial gracias a Renfe, sobre todo al AVE. Paso tantas horas en el tren, que me ha permitido escribir capítulos completos mientras viajaba. No me han regalado nunca billetes ni tengo ninguna relación especial por la que deba mi agradecimiento, pero necesito expresar la comodidad con la que he viajado, la fluidez de las ideas mientras miraba el paisaje por la ventada y la actitud simpática de todos los azafatos cada vez que les pedía que me dejaran sentarme en las mesas a pesar de no tenerlas nunca asignadas.

Y doy gracias a mis proyectos pasados y a las personas con las que los he compartido, gracias a mis deportistas, y a Gregorio Manzano, Pepe Mel y los dos cuerpos técnicos con los que he compartido años de trabajo. Formáis parte de mi historia, hoy estoy donde estoy gracias a vosotros. A los proyectos presentes, a todos los que colaboramos juntos… Quim, Marta, Juanjo, Senén, Ana, Teresa, Agustí…somos la familia de Para Todos la 2, y a los compañeros de Cope, Ramón García, gracias por tu amabilidad y alegría, y a ti, María José, Belén, y a todos los de Tiempo de Juego, los ratos con vosotros son un canto al humor. Gracias a *El País Semanal* y la confianza que depositasteis en mí, publicar con vosotros es un lujo. Gracias a Vicente Azpitarte y al Tiempo de Juego. Y a ti, Pepe Da Rosa y Ana Carvajal y a todos los colaboradores, me encanta nuestra escuela de optimismo y el GUASATRÓN. Y por supuesto al Huffington Post, me encanta escribir con vosotros. Y a ti José María Gallego, gracias por tener un cerebro similar al mío, la misma energía y la fuerza para crear. Todo empezó con el optimismointeriorbruto.com y ahora tenemos una línea de ropa… Bienvenido Franjo, y la ilusión por seguir «inventando» toda nuestra vida. Gracias a las personas solidarias con las que me he podido encontrar en el camino; Rafa Vega, tú formas parte de todo esto. Y de antemano doy gracias a los proyectos futuros, porque me enriquecerán más como persona y como profesional. Estoy feliz por todo lo que he podido vivir y disfrutar hasta hoy y por todo lo que todavía me va a apasionar.

Autoayúdate

Patricia Ramírez Loeffler

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes
del Código Penal)
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© de la fotografía de portada: Nines Mínguez, 2013
© del diseño de portada: María Jesús Gutiérrez, 2013
© retoque fotográfico: Antonio Beltrán, 2013
© Patricia Ramírez Loeffler, 2013
© Espasa Libros, S. L. U., 2013

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com
Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es
Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2013
ISBN: 978-84-670-2852-2 (epub)
Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.
www.safekat.com